

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 9»

В.И. Подопригорова
2022 г.



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 9»
(МАДОУ «Детский сад № 9»)**

Примерное цикличное меню

(Сезон: лето-осень сад)

г. Ирбит, 2022 г.

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: перваяДень: понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195	116,2	0,73	0,1	0,13	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91,0	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0
	Итого за приём		11,0	12,1	55,9	376	212,7	0,84	0,1	0,23	0,92
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	Итого за приём		0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
11	Салат из зелёного горошка с луком	50	2,3	3,89	6,12	61,46	17,3	0,6	0,1	0,1	8,9
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	22,5	99	22,3	0,73	0,06	0,05	5,4
14/8	Котлета из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	8,19	1,44	0,03	0,08	0
8/3	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	9,1	6,3	78,2	0,4	0,05	0,07	28,3
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	13,7	90	35,2	0,9	0,1	0,1	9,2
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	18,9	72	13	0,3	0,0	0,0	45,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за приём		24,48	24,86	100,96	629,96	199,39	6,53	0,69	0,43	96,9
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
299	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0
87	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,1	0,3	0,2	0,1	0,0
43-2/3	Макароны с сыром	150	7,8	6,1	36,4	219	100,8	0,8	0,1	0,1	0,0
10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0
	Итого за приём		18,29	16,49	99,5	605,7	312,8	1,9	0,68	0,43	1,0
	Итого за день		54,27	53,45	268,86	1721,7					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+0,27	-6,55	+7,86	-78,3					

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: перваяДень: вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
9/5	Запеканка из творога	130	22,0	12,8	25,04	292,9	150,6	0,8	0,08	0,3	0,17
57	Повидло	50	0,0	0,0	33,0	132	41,8	0,0	0,0	0,0	0,0
10/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	100	0,07	0,0	0,04	0,07
	<i>Итого за приём</i>		30,8	19,2	94,94	664,9	393	1,87	0,08	0,44	0,63
	10:00										
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	<i>Итого за приём</i>		0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	ОБЕД										
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и м/р	60	1,3	6,6	1,7	71	19,38	4,08	0,0	0,05	0,92
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	33,5	0,75	0,04	0,04	8,65
1/3	Соте из печени	180	16,4	9,4	17,4	207,8	36,84	4,62	0,12	1,01	3,53
4/11	Соус молочный с овощами	50	0,96	2,9	5,4	43,8	27,4	0,1	0,0	0,0	0,3
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	18,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	<i>Итого за приём</i>		24,84	23,87	78,54	608,8	154,7	11,7	1,3	1,62	86,4
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,8	7,2	103	216	0,2	0,1	0,3	1,2
138	Пирожок печёный с капустой	70	4,78	8,93	24,6	174,4	32,8	0,6	0,05	0,07	0,9
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
	<i>Итого за приём</i>		18,4	25,23	69,4	553,4	433,8	1,17	0,19	0,57	3,02
	<i>Итого за день</i>		74,44	68,7	252,68	1871,1					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2:3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+20,44	+8,7	-8,32	+71,1					

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: перваяДень: среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	30,6	226	93,7	0,4	0,1	0,1	0,4
10/11	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64	14,4	0,38	0,03	0,04	2,65
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0
	Итого за приём		9,26	14,26	59,08	435,9	70,4	0,9	0,13	0,24	3,25
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	Итого за приём		0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
1/7	Салат из капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,7	4,0	1,8	45	19,52	0,28	0,01	0,02	14,8
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	5,1	4,1	18,9	116,2	35,2	1,04	0,12	0,12	4,24
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	8,23	41,17	270,5	14,23	4,5	0,2	0,1	0,0
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	15,7	5,7	176	13,4	1,8	0,04	0,08	0,36
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	18,9	72	13	0,3	0,0	0,0	45,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Итого за приём		30,78	32,7	111,91	814,9	120,6	9,5	0,8	0,8	91,7
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
10/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
4/3	Коржик	80	4,7	9,0	48,9	297,6	17,4	0,5	0,0	0,0	0,0
17/3	Свекла тушеная с яблоком	150	2,0	9,7	16,3	159	42,2	2,02	0,03	0,04	5,57
15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	60	3,7	0,2	0,0	0,0	80,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
	Итого за приём		12,34	22,49	114	699,8	175,1	3,7	0,43	0,64	114,2
	Итого за день		52,88	69,45	346,39	2060,6					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		-1,12	+9,45	+36,49	+260,6					

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: перваяДень: четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
11/5	Запеканка из творога с изюмом	130	21,06	12,48	22,7	289,5	177,6	0,7	0,09	0,3	0,3	
2/11	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	32,9	25,05	0,05	0,0	0,03	0,12	
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5	
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	114	100	0,07	0,0	0,0	0,1	
	<i>Итого за приём</i>		29,67	19,71	54,61	526,4	397,9	0,9	0,09	0,43	1,02	
	10:00											
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10	
	<i>Итого за приём</i>		0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10	
	ОБЕД											
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	13,66	0,34	0,02	0,02	5,47	
25/2	Суп – пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	53,05	0,57	0,07	0,04	4,85	
34/2	Гренки (сухарики)	20	1,72	0,16	10,74	52,6	4,2	0,23	0,02	0	0	
39	Капуста тушеная с мясом кур	200	16,4	23,4	114	324,7	92,2	3,7	0,15	0,18	76,3	
42	Витаминный напиток « ВитаЛайт НК»	200	0,0	0,0	8,5	35	1,26	0,2	0,4	0,5	28,0	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0	
	<i>Итого за приём</i>		25,2	32,73	171,88	689,5	189,6	6,6	1,13	1,24	142,6	
	ПОЛДНИК											
299	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0	
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32,7	223	40,07	0,6	0,07	0,17	0,1	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,24	0,14	0,13	0,42	
10/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0	
	<i>Итого за приём</i>		22,64	24,79	102,5	708,2	457,07	3,64	0,6	0,63	2,02	
	<i>Итого за день</i>		77,91	77,63	338,79	1,968,1						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800						
	<i>Отклонение</i>		+23,91	+17,63	+77,79	+168,1						

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: перваяДень: пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,4	6,12	39,3	224,1	112,7	0,6	0,1	0,1	0,5
10/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	<i>Итого за приём</i>		13,2	17,3	85,7	541,1	215,7	1,62	0,1	0,21	0,1
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	<i>Итого за приём</i>		0,5	0,0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
3	Винегрет овощной	70	1,8	3,7	16,6	92,7	8,15	0,75	0	0	3,75
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками и сметаной	200	5,1	12,3	15,7	188	22,72	1,26	0,09	0,09	7,1
5/7	Рыба жареная	80	13,3	2,3	2,8	85	31,86	0,68	0,08	0,08	0,29
2/6	Омлет запечённый	100	9,75	13,13	4,75	163,75	68,95	1,7	0,05	0,3	0,14
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	18,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	<i>Итого за приём</i>		34,39	32,1	83,59	728,65	163,58	6,15	0,69	0,97	84,38
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,8	7,2	103	216	0,2	0,1	0,3	1,2
117	Батон	40	4,5	1,74	30,84	157,2	57,3	0,5	0,1	0,1	0,0
5/13	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	35	100	0,07	0,03	0,04	0,07
2/3	Картофель в молоке	150	3,4	3,9	18,8	125	64,8	1,02	0,13	0,13	8,86
10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
	<i>Итого за приём</i>		17,26	14,33	74,64	498,4	449,5	1,79	0,66	0,97	38,2
	<i>Итого за день</i>		65,35	63,73	256,43	1878,15					
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800					
	Отклонение		+11,35	+3,73	-4,57	+78,15					

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: втораяДень: понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
10/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	10,73	0,4	0,06	0,0	0,0
	<i>Итого за приём</i>		12,2	10,1	48,9	335	199,9	1,36	0,1	0,2	0,82
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	<i>Итого за приём</i>		0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
4	Икра кабачковая	50	0,1	4,4	3,9	61	21	0,4	0,01	0,0	3,5
5/2	Суп свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	31,74	1,07	0,05	0,05	5,45
32/8	Ленивые голубцы	130	12,35	12,45	12,45	160,9	41,7	1,7	0,03	0,08	4,2
4/11	Соус молочный с овощами	50	0,96	2,9	5,4	43,8	27,4	0,1	0,0	0,0	0,3
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	18,9	65	13	0,3	0,0	0,0	45,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	<i>Итого за приём</i>		19,69	24,82	77,79	558,9	160,04	5,13	1,37	0,63	86,6
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
299	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0
8	Булочка «Австрийская»	80	6,6	8,2	45,5	280	18,7	0,75	0,03	0,03	0,1
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,32	8,16	45,36	300	28,6	5,1	0,28	0,16	1,08
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
	<i>Итого за приём</i>		26,66	24,75	121,96	817,2	354,3	6,15	0,8	0,65	30,7
	<i>Итого за день</i>		59,05	59,67	261,15	1821,1					
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800					
	Отклонение		+5,05	-0,33	+0,15	+21,1					

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: втораяДень: вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,24	0,14	0,13	0,42
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0
	Итого за приём		9,7	12,6	51,08	347,9	153,7	1,35	0,14	0,23	0,62
	10:00										
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	Итого за приём		0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	ОБЕД										
59	Салат из свежих овощей (огурцы и помидоры)	60	0,9	4,5	5,3	64,5	23,5	0,54	0,01	0,02	12,7
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	18,9	118	28,4	1,48	0,14	0,05	4,52
1/4	Гуляш из печени	90	14,4	5,78	3,93	123,03	8,3	0,9	0,04	0,05	3,4
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	9,3	28,08	162	11,1	0,6	0,1	0,0	0,0
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,0	18,3	64	6,7	0,2	0,0	0,0	45,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Итого за приём		28,65	24,25	99,95	666,73	103,2	5,28	0,8	0,62	9,37
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,8	7,2	103	216	0,2	0,1	0,3	1,2
207	Пряник	60	3,45	2,85	49	219,6	6,8	0,02	0,03	0,24	0,0
18/3	Овощное рагу	150	2,3	6,2	16,5	97,0	34,2	0,94	0,07	0,06	10,61
14/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
	Итого за приём		16,41	18,54	105,2	602,8	368,8	2,16	0,6	1,2	4,3
	Итого за день		55,16	55,79	266,03	1661,43					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+1,16	-4,21	+5,03	-138,57					

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: втораяДень: среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,62	19,7	7,13	245,6	103	2,55	0,0	0,45	0,45	
13/10	Кофе с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	0,0	0,1	0,3	
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	114	100,0	0,1	0,0	0,0	0,1	
	Итого за приём		22,52	25,56	34,63	449,6	298,3	2,75	0,0	0,55	0,8	
	10:00											
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	Итого за приём		0,5	0,0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	ОБЕД											
20/1	Салат из отварной свеклы с м/р	60	0,8	5,0	4,1	64	19,3	0,73	0,01	0,02	1,16	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	32,73	0,52	0,03	0,04	10,8	
9/7	Котлета рыбная	90	12,4	1,8	7,2	94,5	41,4	0,5	0,06	0,09	0,4	
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	23,6	135	37,12	1,09	0,12	0	10,74	
118	Кисель	180	0,1	0,0	22,7	96	5,2	0,1	0,0	0,0	46,1	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0	
	Итого за приём		19,28	14,17	89,04	577,7	160,9	4,5	0,67	0,65	97,2	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
10/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5	
1	Лакомка с творогом	80	12,5	12,8	22,6	217,9	24,5	0,3	0,03	0,03	0,03	
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	30,3	186	87,8	0,9	0,1	0,1	0,4	
15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	60	3,7	0,2	0,0	0,0	80,1	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0	
	Итого за приём		24,04	21,99	101,7	647,1	2,4	2,4	0,53	0,73	109	
	Итого за день		66,34	61,72	237,87	17884,4						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800						
	<i>Отклонение</i>		+12,34	+1,72	-23,13	-15,6						

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: втораяДень: четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
11/5	Запеканка из творога с изюмом	130	21,06	12,48	22,7	289,5	177,6	0,7	0,09	0,3	0,3
2/11	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	32,9	25,05	0,05	0,0	0,03	0,12
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0
	Итого за приём		25,2	19,02	61,98	468,3	251,6	0,86	0,09	0,43	0,62
	10:00										
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	Итого за приём		0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	ОБЕД										
4/1	Салат из капусты с кукурузой	60	1,0	4,0	16,2	64	21,29	0,29	0,01	0,02	18,03
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	1,7	1,1	11,4	63	8,49	0,42	0,04	0,02	2,36
4/9	Плов с мясом кур	200	19,1	17,4	32,9	368	23,2	1,9	0	0,14	1,5
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	18,9	65	13	0,3	0,0	0,0	45,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Итого за приём		26,38	23,17	104,84	695,2	91,8	4,47	0,53	0,58	95
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,8	7,2	103	216	0,2	0,1	0,3	1,2
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64	22	1	0,0	0,2	0,0
117	Батон	40	4,5	1,74	30,84	157,2	57,3	0,5	0,1	0,1	0,0
10/3	Морковь тушеная в сметанном соусе	150	2,1	5,9	14,9	113	35,0	0,9	0,06	0,09	2,56
13/10	Кофе с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	0,0	0,1	0,3
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
	Итого за приём		21,46	21,13	76,24	574,4	436,38	2,7	0,66	1,29	32,0
	Итого за день		73,26	63,74	252,86	1781,9					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+19,26	+3,74	-8,14	-18,1					

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: втораяДень: пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	9,6	64	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	33,2	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
14/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0
	Итого за приём		13,1	17,4	77,5	497	213,7	2,44	0,17	0,25	3,57
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	Итого за приём		0,5	0,4	12,5	110	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
15/1	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,0	2,1	65	8,63	0,49	0,03	0,02	13,48
6	Суп картофельный с зелёным горошком и яйцом	200	3,3	6,45	10,7	121	16,5	0,6	0,1	0	4,6
8	Азу с мясом в томатном соусе	200	16,31	21,84	25,18	352,36	25,9	2,48	0,11	0,9	5,5
42	Витаминный напиток « ВитаЛайт НК»	200	0,0	0,0	8,5	35	1,26	0,2	0,4	0,5	28,0
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Итого за прием		24,39	34,96	71,92	708,56	77,5	5,33	1,11	1,9	79,6
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
299	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0
2	Растягай	70	11	9	635,9	270	39,1	0,9	0,1	0,1	0,7
211	Горошница	180	8,28	6,3	33,8	306	116,3	1,8	0,27	0,4	0
10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
	Итого за приём		26,02	20,79	95,6	754,2	367,3	2,9	0,87	1,2	29,7
	Итого за день		61,01	73,55	257,352	2069,76					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+10,01	+13,55	-3,48	+269,76					