



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 547  
Н.В. Романова  
«01» декабря 2023г.



## 20-ти дневное меню

Для организации питания детей  
в возрасте от 1-го до 3-х лет, посещающих  
Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по познавательно-  
речевому развитию воспитанников № 547  
с 10,5 часовым режимом функционирования

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
<b>Неделя 1</b>													
<b>День 1</b>													
завтрак	5/4	Каша манная молочная маслом сливочным	150	4	3,8	21,4	133	70,2	0,3	0	0,1	0,3	
	1/13	Батон с маслом 25/4	29	1,87	3,7	11,39	87,25	1,16	0	0	0	0	
	10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0	0	0	0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>359</b>	<b>5,87</b>	<b>7,5</b>	<b>40,99</b>	<b>251,25</b>	<b>71,56</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	
2 завтрак	1/0	сок фруктовый	150	1,5	0,3	30,2	252,49	11,66	4,2	0,02	0,02	6	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30,2</b>	<b>252,49</b>	<b>11,66</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	

обед	34/1	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и раститг маслом	30	0,5	2,5	4,1	40	8,9	0,3	0	0	2,5
	5/2	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70	23,8	0,8	0	0	4,1
	22/8	Фрикадельки из мяса говядины	60	9,1	9,6	4,5	141	21,5	1,1	0	0,1	0,1
	8/3	Капустя тушеная	110	2,5	2,1	12,8	68	60,1	0,8	0	0	2,3
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,7	54	10,9	0,3	0	0	37,6
7/0	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0	
8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0	
<b>Итого за обед</b>			<b>540</b>	<b>16,44</b>	<b>17,86</b>	<b>61,87</b>	<b>454,3</b>	<b>140,77</b>	<b>4,38</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>67,3</b>

Поддник	10/5	Запеканка из творога	120	20,2	12,1	19,8	270	167,1	0,7	0,1	0,3	0,2
	7.1/1/7	Джем	20	0,05	0	36,4	46	12	0,04	0,14	0,2	1,9
Итого за поддник		Кисло-молочные продукты в ассортим.	150	4,4	4,8	7,1	88	180	0,15	0,07	0,22	1,95
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
<b>Итого за поддник</b>			<b>305</b>	<b>25,64</b>	<b>16,99</b>	<b>70,68</b>	<b>438,98</b>	<b>365,53</b>	<b>1,13</b>	<b>0,348</b>	<b>0,729</b>	<b>4,05</b>

**Итого за 1 день** 1354 49,45 42,65 203,74 1397,02 589,5 10,01 0,438 0,969 77,65  
 Информация СанЛин дети от 1 до 3 лет 1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:0,9:0,7

\*\*Кисломолочный продукт: кефир, снежок, йогурт

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
<b>Неделя 1</b>													
<b>День 2</b>													
завтрак	19/4	Каша молочная ассорти (пшенич-кукур.) с маслом слив	150	4,5	4,5	21,3	141	87,9	0,5	0,1	0,1	0,4	
	3/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85	82,5	0,08	0	0	0,08	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>363</b>	<b>11,2</b>	<b>9,5</b>	<b>44,9</b>	<b>306</b>	<b>265,7</b>	<b>0,68</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,98</b>	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	100	0,4	0,4	9,8	47	17,08	2,16	0,02	0,01	10	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>17,08</b>	<b>2,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>10</b>	
обед	9/2	Рассольник со сметаной	150	1,4	2,6	10,5	68	16,8	0,5	0	0	3,7	
	14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,3	3	1	30	6,8	0,2	0	0	2,7	
	25/8	Печень в молочном соусе	80	10,7	5,9	4	112	43,3	3,4	0,1	1	7,4	
	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,5	28,3	145	6,3	0,4	0	0	0	
	1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,2	0	13,8	53	5,6	0,1	0	0	37,6	
7/0	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0		
8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0		
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>17,94</b>	<b>14,36</b>	<b>74,07</b>	<b>489,3</b>	<b>94,37</b>	<b>5,68</b>	<b>0,17</b>	<b>1,02</b>	<b>51,4</b>	
Полдник	7/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	9,2	1,6	6,4	72	31,3	0,7	0,1	0,1	0,9	
	1/11	Соус молочный	30	1,1	2,8	3,2	43	33,6	0,1	0	0	0,2	
	11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0	6,8	27	1,5	0	0	0	0,6	
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0		
	-	Кондитерские изделия в ассортименте (пряники)	30	1,53	1,92	21,9	111,6	18	0,18	0,015	0,01	0,45	
<b>Итого за полдник</b>			<b>305</b>	<b>12,92</b>	<b>6,41</b>	<b>32,88</b>	<b>288,58</b>	<b>90,83</b>	<b>1,22</b>	<b>0,153</b>	<b>0,119</b>	<b>2,15</b>	
<b>Итого за 2 День</b>			<b>1328</b>	<b>42,46</b>	<b>30,67</b>	<b>161,65</b>	<b>1130,88</b>	<b>468</b>	<b>9,74</b>	<b>0,443</b>	<b>1,349</b>	<b>64,53</b>	
Информация СанПин дети от 1 до 3 лет			1100	42	47	203	1400						

Содержание, % от калорийности  
Соотношение Б:Ж:У 1:0,7:0,8

\*\*Фрукты: яблоки, бананы, апельсины.

Прим пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг	
<b>Неделя 1</b>													
<b>День 3</b>													
завтрак	19/4	Каша пшенная молочная с маслом	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3	
	1/13	Батон с маслом 25/4	29	1,87	3,7	11,39	87,25	1,16	0	0	0	0	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>359</b>	<b>10,27</b>	<b>11,3</b>	<b>57,89</b>	<b>362,25</b>	<b>174,86</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	
2 завтрак	1/0	Сок	150	1,5	0,3	30,2	252,49	11,66	4,2	0,02	0,02	6	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30,2</b>	<b>252,49</b>	<b>11,66</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	
обед	31/2	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	150	1,4	3,3	8,8	66	19,3	0,1	0	0	4,8	
	1/1	Горошек зеленый	30	0,9	1,1	3,4	22	6,2	0,2	0	0	2,9	
	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,8	8,8	9,1	158	25,4	0,9	0	0,1	0,2	
	3/3	Картофельное пюре	110	2,3	3,1	16,4	99	27,2	0,8	0,1	0,1	7,9	
	4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	13,8	53	5,6	0,1	0	0	37,6	
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0	
8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0		
<b>Итого за обед</b>			<b>540</b>	<b>18,24</b>	<b>16,66</b>	<b>67,97</b>	<b>479,3</b>	<b>99,27</b>	<b>3,18</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>53,4</b>	
Полдник	4/6	Омлет с картофелем (запечённый)	140	8,9	6,8	12,2	144	70,2	1,8	0,14	0,28	1,4	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
	12/10	Чай с молоком	150	1	1	8,4	46	39,8	0,1	0	0,1	0,2	
<b>Итого за полдник</b>			<b>305</b>	<b>10,89</b>	<b>7,89</b>	<b>27,98</b>	<b>224,98</b>	<b>116,43</b>	<b>2,14</b>	<b>0,178</b>	<b>0,389</b>	<b>1,6</b>	
<b>Итого за 3 День</b>			<b>1354</b>	<b>40,9</b>	<b>36,15</b>	<b>184,04</b>	<b>1319,02</b>	<b>402,2</b>	<b>11,32</b>	<b>0,468</b>	<b>0,829</b>	<b>61,8</b>	

Информация СанПиН дети от 1 до 3 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:1:0,8

1354

42

47

203

1400

Примем пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
<b>Неделя 1</b>													
<b>День 4</b>													
завтрак	21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	3,1	10,9	81	81,4	0,2	0	0,1	0,4	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
	1/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85	82,5	0,08	0	0	0,08	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>363</b>	<b>9,3</b>	<b>8,1</b>	<b>34,5</b>	<b>246</b>	<b>259,2</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,98</b>	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	100	0,4	0,4	9,8	47	17,08	2,16	0,02	0,01	10	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>17,08</b>	<b>2,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>10</b>	
обед	6/2	Щи со сметаной	150	1,1	1,9	5,6	40	24,6	0,4	0	0	8,1	
	20/1	Салат из отварной свеклы с раст. Масл	30	0,4	2,5	2,7	32	9,6	0,4	0	0	0,6	
	12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	60	8,8	9,4	2,2	128	7,4	1,3	0	0,1	0	
	3/4	Каша гречневая вязкая	110	3,4	2,9	20,8	100	7,9	1,76	0,09	0,05	0	
	2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	13,9	53	4,5	0,1	0	0	37,6	
7/0	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0		
8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0		
<b>Итого за обед</b>			<b>540</b>	<b>16,54</b>	<b>17,06</b>	<b>61,67</b>	<b>434,3</b>	<b>69,57</b>	<b>5,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>46,3</b>	
Полдник	2/7	Рыба отварная под маринадом	120	10,5	8,3	7	143	39,9	1	0,1	0,1	2	
	—	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84	167,1	0,1	0	0,2	0,8	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
	—	Кондитерские изделия в ассортименте (печенье)	30	1,53	1,92	21,9	111,6	18	0,18	0,015	0,01	0,45	
<b>Итого за полдник</b>			<b>315</b>	<b>17,32</b>	<b>14,81</b>	<b>43,08</b>	<b>373,58</b>	<b>231,43</b>	<b>1,52</b>	<b>0,153</b>	<b>0,319</b>	<b>3,25</b>	
<b>Итого за 4 День</b>			<b>1318</b>	<b>43,56</b>	<b>40,37</b>	<b>149,05</b>	<b>1100,88</b>	<b>577,3</b>	<b>9,1</b>	<b>0,333</b>	<b>0,699</b>	<b>60,53</b>	
Информация Санпин дети от 1 до 3 лет			1100	42	47	203	1400						

Содержание, % от калорийности  
Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

\*\*\*Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли  
\*\*Фрукт.: яблоки, бананы, апельсины.

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 5</b>												
завтрак	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,8	5,6	21,9	151	78,5	0,9	0,1	0,1	0,3
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5
	3/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85	82,5	0,08	0	0	0,08
<b>Итого за завтрак</b>			<b>363</b>	<b>12,3</b>	<b>11,1</b>	<b>55,6</b>	<b>357</b>	<b>261,6</b>	<b>1,98</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,88</b>
2 завтрак	1/0	Сок	150	1,5	0,3	30,2	252,49	11,66	4,2	0,02	0,02	6
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30,2</b>	<b>252,49</b>	<b>11,66</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>
обед	25/2	Суп- пюре из картофеля	150	1,8	2	9,6	61	39,8	0,4	0	0,1	3,6
	11/1	Салат из моркови с яблоками	30	0,3	2	3,6	31	6,8	0,3	0	0	1,6
	27/8	Кнедли мясные паровые 8.27/8	60	9,9	9,8	3,7	142	35,8	1,3	0	0,1	0,1
	16/3	Свежая тушёная в сметанном соусе	110	1,9	2	12,3	63	39,6	1,3	0	0	4,9
	15/10	Напиток из шиповника	180	1,8	0,09	16,4	58,5	3,69	0,18	0	0	8
Итого за обед	7/0	Гренки	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0
<b>Итого за обед</b>			<b>570</b>	<b>18,34</b>	<b>16,25</b>	<b>62,07</b>	<b>436,8</b>	<b>141,26</b>	<b>3,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>18,2</b>
Полдник	36/3	Картофель в молоке	110	2,9	3,4	16,3	108	56,2	0,9	0,1	0,1	7,7
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
	5/12	Ватрушка с творогом	35	4,6	4,4	14,1	114	32,5	0,36	0,016	0,06	0,06
Итого за полдник	10/10	Чай	150	0	0	6,8	26	0,2	0	0	0	0
	<b>Итого за полдник</b>			<b>310</b>	<b>8,49</b>	<b>7,89</b>	<b>44,58</b>	<b>282,98</b>	<b>95,33</b>	<b>1,5</b>	<b>0,154</b>	<b>0,169</b>
<b>Итого за 5 День</b>			<b>1393</b>	<b>40,63</b>	<b>35,54</b>	<b>192,45</b>	<b>1329,27</b>	<b>509,9</b>	<b>11,44</b>	<b>0,344</b>	<b>0,609</b>	<b>32,84</b>

Информация СанПин дети от 1 до 3 лет

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,8:0,7

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,8:0,7

1100

42

47

203

1400

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В-	В1, мг	С, мг	
<b>Неделя 2</b>													
<b>День 1</b>													
завтрак	14/4	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,5	4	23	146	87,14	0,54	0,07	0,09	0,32	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
	1/13	Батон с маслом 25/4	29	1,87	3,7	11,39	87,25	1,16	0	0	0	0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>359</b>	<b>9,07</b>	<b>10,3</b>	<b>46,39</b>	<b>313,25</b>	<b>183,6</b>	<b>0,64</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,82</b>	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30,2</b>	<b>252,49</b>	<b>11,66</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30,2</b>	<b>252,49</b>	<b>11,66</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	
<b>Итого за обед</b>													
обед	20/2	Суп лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9	58	7,7	0,3	0	0	0,3	
	12/1	Салат из моркови с изюмом	30	0,4	1,5	6,6	38	6	0,2	0	0	1,1	
	8/9	Суфле из мяса кур паровое	50	9,9	11,4	2,3	151	36,8	0,8	0	0,1	0,2	
	7/3	Капуста отварная с маслом	110	2,1	2,8	6,6	52	24,6	0,7	0	0	10,7	
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,7	54	10,9	0,3	0,01	0,02	37,6	
7/0	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0		
8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0		
<b>Итого за обед</b>			<b>530</b>	<b>16,84</b>	<b>18,16</b>	<b>54,67</b>	<b>434,3</b>	<b>101,57</b>	<b>3,38</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>49,9</b>	
Подник	16/5	Запеканка из творога с яблоками	100	13,3	11,4	18,2	227	112,6	0,9	0	0,2	1,1	
	17/0	Молоко стухшее	20	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2	
	-	Кисло-молочные продукты в ассортимент.**	150	4,3	4,8	7	87,5	180	0,15	0,07	0,22	1,95	
<b>Итого за подник</b>			<b>285</b>	<b>20,03</b>	<b>17,99</b>	<b>43,78</b>	<b>415,08</b>	<b>360,43</b>	<b>1,33</b>	<b>0,12</b>	<b>0,505</b>	<b>3,25</b>	
<b>Итого за 1 День</b>			<b>1324</b>	<b>47,44</b>	<b>46,75</b>	<b>175,04</b>	<b>1415,12</b>	<b>657,3</b>	<b>9,55</b>	<b>0,29</b>	<b>0,855</b>	<b>59,97</b>	
Информация СанПин дети от 1 до 3 лет			1100	42	47	203	1400						

Содержание, % от калорийности  
Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,7

\*\*\*Калитерские изделия: праники, печенье, вафли

\*Кисломолочный продукт: кефир, ряженка, йогурт

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>Неделя 2</b>												
<b>День 2</b>												
завтрак	16/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом сливочным	150	3,7	4,4	19,8	132	86,2	0,4	0,1	0,1	0,4
	3/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85	82,5	0,08	0	0	0,08
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5
<b>Итого за завтрак</b>			<b>363</b>	<b>11,2</b>	<b>9,9</b>	<b>53,5</b>	<b>338</b>	<b>269,3</b>	<b>1,48</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,98</b>
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	100	0,4	0,4	9,8	47	17,08	2,16	0,02	0,01	10
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>17,08</b>	<b>2,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>10</b>
обед	2/2	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60	25,1	0,6	0	0	6,5
	15/1	Салат из свежих помидор с раст.	30	0,3	3	1,4	33	4,3	0,2	0	0	6,7
	4/8	Плов из мяса говядины	150	11,1	12,5	27,6	261	16,1	1,7	0	0,1	0,8
	4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	13,8	53	5,6	0,1	0	0	37,6
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0
8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0	
<b>Итого за обед</b>			<b>520</b>	<b>15,54</b>	<b>19,06</b>	<b>66,87</b>	<b>488,3</b>	<b>66,67</b>	<b>3,68</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>51,6</b>
Поддник	18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	34,2	0,9	0,1	0,1	10,6
	—	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84	167,1	0,1	0	0,2	0,8
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
—	Кондитерские изделия в ассортименте ***	30	1,53	1,92	21,9	111,6	18	0,18	0,015	0,01	0,45	
<b>Итого за поддник</b>			<b>345</b>	<b>9,12</b>	<b>10,21</b>	<b>52,08</b>	<b>327,58</b>	<b>225,73</b>	<b>1,42</b>	<b>0,153</b>	<b>0,319</b>	<b>11,85</b>
<b>Итого за 2 День</b>			<b>1328</b>	<b>36,26</b>	<b>39,57</b>	<b>182,25</b>	<b>1200,88</b>	<b>578,8</b>	<b>8,74</b>	<b>0,343</b>	<b>0,649</b>	<b>74,43</b>

Информация СанЛинг дети от 1 до 3 лет

1100

42

47

203

1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,7:0,6:0,7

\*\*Фрукты: яблоки, бананы, апельсины.



Прем пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг	
<b>Неделя 2</b>													
<b>День 3</b>													
завтрак	22/2	Суп молочный с крупой	150	2,6	3,1	10,9	81	81,4	0,2	0	0,1	0,4	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
	3/13	Батон с маслом 25/4	29	1,87	3,7	11,39	87,25	1,16	0	0	0	0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>359</b>	<b>7,17</b>	<b>9,4</b>	<b>34,29</b>	<b>248,25</b>	<b>177,86</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	
2 завтрак	1/0	сок фруктовый	150	1,5	0,3	30,2	252,49	11,66	4,2	0,02	0,02	6	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30,2</b>	<b>252,49</b>	<b>11,66</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	
обед	29/2	Суп пюре гороховый	150	3,9	1,3	13,1	72	24,5	1,2	0,1	0	0,4	
	9/7	Виточки (котлеты) рыбные	60	8,3	1,2	4,8	63	35,5	0,45	0,07	0,07	0,4	
	4/3	Картофельное пюре с морковью	110	2,1	3	14,1	87	32,3	0,8	0,1	0,1	6,1	
	7/1	Салат из капусты с огурцами	30	0,3	2	1,3	23	9,8	0,1	0	0	7,4	
	4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,3	0,1	13,6	53	7,6	0,2	0	0	52,6	
	-	Гренки	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0	
8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0		
<b>Итого за обед</b>			<b>540</b>	<b>17,54</b>	<b>7,96</b>	<b>63,37</b>	<b>379,3</b>	<b>125,27</b>	<b>3,83</b>	<b>0,34</b>	<b>0,19</b>	<b>66,9</b>	
Полдник	43/3	Макаронны отварные с сыром	130	6,3	5	26,3	178	81,9	0,7	0,1	0	0	
	-	Кондитерские изделия в ассортименте ***	30	1,53	1,92	21,9	111,6	18	0,18	0,015	0,01	0,45	
<b>Итого за полдник</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>6,8</b>	<b>27</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>310</b>	<b>7,93</b>	<b>6,92</b>	<b>55</b>	<b>316,6</b>	<b>101,4</b>	<b>0,88</b>	<b>0,115</b>	<b>0,01</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за 3 День</b>			<b>1359</b>	<b>34,14</b>	<b>24,58</b>	<b>182,86</b>	<b>1196,64</b>	<b>416,2</b>	<b>9,21</b>	<b>0,475</b>	<b>0,42</b>	<b>74,85</b>	
Информация СанПин дети от 1 до 3 лет			1100	42	47	203	1400						

Содержание, % от калорийности  
Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,9

Прим пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг	
<b>Неделя 2</b>													
<b>День 4</b>													
завтрак	18/4	Каша ассорти (рис, гречневая крупа)	150	3,8	4,4	19,7	129	85,7	0,7	0,1	0,1	0,4	
	14/10	Молочная с маслом	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
	4/13	Какао с молоком	33	4	2,4	11,6	85	82,5	0,08	0	0	0,08	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>363</b>	<b>11,3</b>	<b>9,9</b>	<b>53,4</b>	<b>335</b>	<b>268,8</b>	<b>1,78</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,98</b>	
2 завтрак	2/0	Фрукты в ассортименте **	100	0,4	0,4	9,8	47	17,08	2,16	0,02	0,01	10	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>17,08</b>	<b>2,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>10</b>	
обед	10/2	Рассольник домашний со сметаной	150	1,4	3,3	9,4	69	19,2	0,6	0	0	6,3	
	7.367	Соленый отручик	30	0,3	0,02	0,075	5,6	8,4	0,2	0	0	1,8	
	36/8	Запеканка картоф.-фаршированная отварным мясом говядины	150	11,5	10,5	23,1	227	21,9	2,4	0,1	0,1	10,8	
	1/11	Соус молочный	30	1,1	2,8	3,2	43	33,6	0,1	0	0	0,2	
	2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	13,9	53	4,5	0,1	0	0	37,6	
7/0	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0		
8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0		
<b>Итого за обед</b>			<b>550</b>	<b>16,84</b>	<b>16,98</b>	<b>66,145</b>	<b>478,9</b>	<b>103,17</b>	<b>4,48</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>56,7</b>	
Полдник	2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,8	13,1	1,7	164	68,9	1,7	0	0,3	0,1	
		Икра кабачковая	30	0,57	2,1	2,1	27	12,3	0,21	0,007	0,007	2,1	
	12/10	Чай с молоком	150	1	1	8,4	46	39,8	0,1	0	0,1	0,2	
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0		
<b>Итого за полдник</b>			<b>295</b>	<b>12,36</b>	<b>16,29</b>	<b>19,58</b>	<b>271,98</b>	<b>127,43</b>	<b>2,25</b>	<b>0,045</b>	<b>0,416</b>	<b>2,4</b>	

**Итого за 4 день**

Информация СанПин дети от 1 до 3 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:1:0,7

1308 40,9 43,57 148,925 1132,88 516,5 10,67 0,335 0,746 70,08  
1100 42 47 203 1400

\*\*Фрукты: яблоки, бананы, апельсины.

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>Неделя 2</b>												
<b>День 5</b>												
завтрак	19/5	Суфле творожное	120	17,7	14,5	16,7	269	163,1	0,7	0	0,3	0,3
	2/11	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	25,1	0,1	0	0	0,1
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>360</b>	<b>23,41</b>	<b>19,4</b>	<b>48,23</b>	<b>426,78</b>	<b>290,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,42</b>	<b>0,9</b>
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	100	0,4	0,4	9,8	47	17,08	2,16	0,02	0,01	10
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>17,08</b>	<b>2,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>10</b>
обед	8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	150	1,2	1,9	6	42	25,7	0,4	0	0	8,3
	24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,3	2,5	4,1	37	8,2	0,4	0	0	0,9
	3/7	Рыба припущенная с молоком и	70	8	1,8	2,1	55	40,4	0,4	0	0,1	0,5
	1/3	Картофель отварной	110	2,1	3,1	17,4	102	13,5	0,9	0,1	0,1	0,4
	1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,2	0	13,8	53	5,6	0,1	0	0	37,6
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0
<b>Итого за обед</b>			<b>580</b>	<b>14,44</b>	<b>9,66</b>	<b>59,87</b>	<b>370,3</b>	<b>108,97</b>	<b>3,28</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>47,7</b>
Полдник	36/3	Гарнир овощной сборный	100	2,6	2,6	13,1	79	42,2	0,6	0,1	0,1	4,5
	12/10	Чай с молоком	150	1	1	8,4	46	39,8	0,1	0	0,1	0,2
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
	6/12	Ватрушка со сметаной	35	3	4,5	16,5	120	21,6	0,3	0	0	0,1
<b>Итого за полдник</b>			<b>300</b>	<b>7,59</b>	<b>8,19</b>	<b>45,38</b>	<b>279,98</b>	<b>110,03</b>	<b>1,24</b>	<b>0,138</b>	<b>0,209</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за 5 День</b>			<b>1340</b>	<b>45,84</b>	<b>37,65</b>	<b>163,28</b>	<b>1124,06</b>	<b>526,2</b>	<b>8,18</b>	<b>0,378</b>	<b>0,859</b>	<b>63,4</b>
Информация СанПин Дети от 1 до 3 лет			1100	42	47	203	1400					
<b>Среднее за 10 Дней</b>			<b>1341</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>174</b>	<b>1235</b>					
Информация СанПин Дети от 1 до 3 лет			1100	42	47	203	1400					10

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В-	В1, мг	С, мг	
<b>Неделя 3</b>													
<b>День 1</b>													
завтрак	4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186	84,5	0,4	0	0,1	0,4	
	1/13	Батон с маслом 25/4	29	1,87	3,7	11,39	87,25	1,16	0	0	0	0	
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>359</b>	<b>6,37</b>	<b>8,1</b>	<b>53,29</b>	<b>308,25</b>	<b>85,96</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	
2 завтрак	-	сок фруктовый	150	1,5	0,3	30,2	252,49	11,66	4,2	0,02	0,02	6	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30,2</b>	<b>252,49</b>	<b>11,66</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	
обед	-	Помидор порционный	50	0,55	0,1	1,9	14	7	0,45	0,03	0,02	12,5	
	5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	31,7	1,1	0	0	5,4	
	31/8	Голубцы с мясом говядины(ленивые)	200	12,6	13	12,8	212	57	1,8	0	0	3,4	
	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0	
	-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0	
5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0	21,3	77	15,6	0,3	0	0	45,2		
<b>Итого за обед</b>			<b>670</b>	<b>18,09</b>	<b>17,86</b>	<b>66,17</b>	<b>477,3</b>	<b>126,87</b>	<b>4,73</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>66,5</b>	
Полдник	17/5	Пудинг из творога	120	17,5	12,6	26,5	285	148,3	1	0,1	0,2	0,2	
	17/0	Молоко стуженое	20	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
	-	Кисло-молочные продукты в ассортимент.	150	4,3	4,8	7	87,5	180	0,15	0,07	0,22	1,95	
<b>Итого за полдник</b>			<b>305</b>	<b>24,23</b>	<b>19,19</b>	<b>52,08</b>	<b>473,08</b>	<b>396,13</b>	<b>1,43</b>	<b>0,22</b>	<b>0,505</b>	<b>2,35</b>	

**Итого за 1 День** 1484 50,19 45,45 201,74 1511,12 620,6 10,76 0,34 0,665 75,25  
 Информация СанПин Дети от 1 до 3 лет 1100 42 47 203 1400

\*Кисло-молочный продукт: ряженка, кефир, йогурт

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
<b>Неделя 3</b>													
<b>День 2</b>													
завтрак	7/4	Каша рисовая молочная с/м/с	150	4,5	4,4	32,8	186	84,5	0,4	0	0,1	0,4	
	4/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85	82,5	0,08	0	0	0,08	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>363</b>	<b>11,2</b>	<b>9,4</b>	<b>56,4</b>	<b>351</b>	<b>262,3</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,98</b>	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	100	0,4	0,4	9,8	47	17,08	2,16	0,02	0,01	10	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>17,08</b>	<b>2,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>10</b>	
обед	17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3	13,9	88	21,3	1,1	0,1	0	3,4	
	8/1	Салат из капусты с яблоком	30	0,3	2	3,6	32	9	0,2	0	0	7,2	
	11/7	Терфегли рыбные в соусе	100	8,5	4,6	8,7	109	34,8	0,5	0,1	0,1	0,5	
	43/3	Макаронные изделия отварные	110	3,5	2,5	21,6	125	8,6	0,5	0	0	0	
	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0	
	-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0	
1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,2	0	13,8	53	5,6	0,1	0	0	37,6		
<b>Итого за обед</b>			<b>580</b>	<b>18,34</b>	<b>12,46</b>	<b>78,07</b>	<b>488,3</b>	<b>94,87</b>	<b>3,48</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>48,7</b>	
Полдник	18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	34,2	0,9	0,1	0,1	10,6	
	11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0	6,8	27	1,5	0	0	0	0,6	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
-	Кондитерские изделия в ассортименте (пряники)	30	1,53	1,92	21,9	111,6	18	0,18	0,015	0,01	0,45		
<b>Итого за полдник</b>			<b>345</b>	<b>4,92</b>	<b>5,71</b>	<b>52,08</b>	<b>270,58</b>	<b>60,13</b>	<b>1,32</b>	<b>0,153</b>	<b>0,119</b>	<b>11,65</b>	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>1388</b>	<b>34,86</b>	<b>27,97</b>	<b>196,35</b>	<b>1156,88</b>	<b>434,4</b>	<b>7,54</b>	<b>0,443</b>	<b>0,449</b>	<b>71,33</b>	
Информация СанПин Дети от 1 до 3 лет			1100	42	47	203	1400						

\*\*\* Кондитерские изделия: печенье, пряники, вафли

\*\* Фрукт: яблоки, бананы, апельсины

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
<b>Неделя 3</b>													
<b>День 3</b>													
завтрак	5/4	Каша манная молочная м маслом сливочным	150	4	3,8	21,4	133	70,2	0,3	0	0,1	0,3	
	1/13	Батон с маслом 25/4	29	1,87	3,7	11,39	87,25	1,16	0	0	0	0	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>359</b>	<b>9,37</b>	<b>10,6</b>	<b>54,89</b>	<b>341,25</b>	<b>171,96</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	
2 завтрак	-	сок фруктовый	150	1,5	0,3	30,2	252,49	11,66	4,2	0,02	0,02	6	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30,2</b>	<b>252,49</b>	<b>11,66</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	
обед	14/2	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	65	17	0,4	0	0	5,1	
	31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами	30	0,4	2	3,3	32	6,3	0,2	0	0	1,4	
	1/8	Мясо говяжье отварное	50	13,5	9,6	0,5	142	8,3	1,8	0	0,1	0,1	
	8/3	Калуга тушеная	110	2,5	2,1	12,8	68	60,1	0,8	0	0	2,3	
	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0	
	-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0	
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,7	54	10,9	0,3	0	0	3,6		
<b>Итого за обед</b>			<b>530</b>	<b>20,64</b>	<b>17,96</b>	<b>54,07</b>	<b>442,3</b>	<b>118,17</b>	<b>4,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>6,2</b>	
Полдник	16,5	Запеканка из творога с яблоком ***	100	13,3	11,4	18,2	227	112,6	0,9	0	0,2	1,1	
	2/11	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	25,1	0,1	0	0	0,1	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
	10/10	Чай	150	0	0	6,8	26	0,2	0	0	0	0	
<b>Итого за полдник</b>			<b>295</b>	<b>14,99</b>	<b>12,89</b>	<b>36,88</b>	<b>320,98</b>	<b>144,33</b>	<b>1,24</b>	<b>0,038</b>	<b>0,209</b>	<b>1,2</b>	
<b>Итого за 3 День</b>			<b>1334</b>	<b>46,5</b>	<b>41,75</b>	<b>176,04</b>	<b>1357,02</b>	<b>446,1</b>	<b>11,32</b>	<b>0,128</b>	<b>0,549</b>	<b>7,5,2</b>	
Информация СанПин дети от 1 до 3 лет			1100	42	47	203	1400						

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
<b>Неделя 3</b>													
<b>День 4</b>													
завтрак	21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,3	71	66,4	0,2	0	0,1	0,3	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
	4/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85	82,5	0,08	0	0	0,08	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>363</b>	<b>9,3</b>	<b>7,7</b>	<b>32,9</b>	<b>236</b>	<b>244,2</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,88</b>	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	100	0,4	0,4	9,8	47	17,08	2,16	0,02	0,01	10	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>17,08</b>	<b>2,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>10</b>	
обед	30/2	Уха рыбацкая	150	5,1	1,6	8,2	65	16,6	0,6	0,1	0,1	4	
	4/1	Салат из капусты с кукурузой и луком с маслом растительным	30	0,5	2	3,6	32	11	0,1	0	0	9	
	4/9	Плов из мяса кур	150	14,3	13	26,1	276	17,3	0,4	0,08	0,08	1,08	
	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0	
	-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0	
2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	13,9	53	4,5	0,1	0	0	37,6		
<b>Итого за обед</b>			<b>520</b>	<b>22,74</b>	<b>16,96</b>	<b>68,27</b>	<b>507,3</b>	<b>64,97</b>	<b>2,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>51,68</b>	
Полдник	3/6	Омлет с зеленым горошком	100	6,6	4,6	6,5	85	53,8	1,1	0,1	0,2	2,1	
	12/10	Чай с молоком	150	1	1	8,4	46	39,8	0,1	0	0,1	0,2	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
<b>Итого за полдник</b>			<b>295</b>	<b>10,12</b>	<b>7,61</b>	<b>44,18</b>	<b>277,58</b>	<b>118,03</b>	<b>1,62</b>	<b>0,153</b>	<b>0,319</b>	<b>2,75</b>	
<b>Итого за 4 День</b>			<b>1278</b>	<b>42,56</b>	<b>32,67</b>	<b>155,15</b>	<b>1067,88</b>	<b>444,3</b>	<b>6,44</b>	<b>0,423</b>	<b>0,729</b>	<b>65,31</b>	
Информация СанПин Дети от 1 до 3 лет			1100	42	47	203	1400						

\*\*Фрукт: яблоки, бананы, апельсины

\*\*\*Кондитерские изделия: печенье, пряники, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Са		Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг		
<b>Неделя 3</b>														
<b>День 5</b>														
завтрак	2/4	Каша гречневая молочная	150	5,4	5	25,2	155	78,6	2	0,1	0,1	0,3		
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0		
	4/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85	82,5	0,08	0	0	0,08		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>363</b>	<b>9,4</b>	<b>7,4</b>	<b>45,9</b>	<b>275</b>	<b>161,4</b>	<b>2,08</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,38</b>		
2 завтрак	-	сок фруктовый	150	1,5	0,3	30,2	252,49	11,66	4,2	0,02	0,02	6		
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30,2</b>	<b>252,49</b>	<b>11,66</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>		
обед	11/2	Рассолыник с крупой и со сметаной	150	1,4	3,3	10,4	74	16,7	0,5	0	0	4		
	-	Огурец порционный	30	0,02	0,03	0,75	20	6,9	0,18	0,009	0,012	3		
	3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	150	11,8	11,7	16,4	214	19,6	2,1	0,1	0,1	8		
	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0		
	-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0		
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	12,5	49	3	0,18	0	0	66,8			
<b>Итого за обед</b>			<b>520</b>	<b>16,06</b>	<b>15,49</b>	<b>56,52</b>	<b>438,3</b>	<b>61,77</b>	<b>4,04</b>	<b>0,179</b>	<b>0,132</b>	<b>81,8</b>		
Полдник	38/3	Запеканка морковная	130	3,4	3,9	25,8	137	42,8	1,2	0,1	0,1	2,7		
	7.11/7	Джем	20	0,05	0	36,4	46	12	0,04	0,14	0,2	1,9		
	7/12	Ватрушка с яблоком	35	2,4	3	17,1	102	13,5	0,5	0	0	0,2		
		Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84	167,1	0,1	0	0,2	0,8		
<b>Итого за полдник</b>			<b>335</b>	<b>10,15</b>	<b>11,4</b>	<b>86,1</b>	<b>369</b>	<b>235,4</b>	<b>1,84</b>	<b>0,24</b>	<b>0,5</b>	<b>5,6</b>		
<b>Итого за 5 День</b>			<b>1368</b>	<b>37,11</b>	<b>34,59</b>	<b>218,72</b>	<b>1334,79</b>	<b>470,2</b>	<b>12,16</b>	<b>0,539</b>	<b>0,752</b>	<b>93,78</b>		
Информация СанПин дети от 1 до 3 лет			1100	42	47	203	1400							



Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В-	В1, мг	С, мг	
<b>Неделя 4</b>													
<b>День 1</b>													
завтрак	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
	1/13	Батон с маслом 25/4	29	1,87	3,7	11,39	87,25	1,16	0	0	0	0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>359</b>	<b>9,47</b>	<b>10,8</b>	<b>47,79</b>	<b>321,25</b>	<b>169,56</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	
2 завтрак	-	сок фруктовый	150	1,5	0,3	30,2	252,49	11,66	4,2	0,02	0,02	6	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30,2</b>	<b>252,49</b>	<b>11,66</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	
обед	28/2	Суп-пюре из овощей с крупой	150	1,7	2,5	10,9	70	11,2	0,6	0,1	0	2,5	
	7.130/8	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	30	0,8	3	4	42	6,8	0,2	0	0	2,7	
	17/8	Биточки из мяса со сметанным соусом	100	10,4	9,8	8,9	166	23,4	1,3	0	0,1	0,1	
	7/3	Капустя отварная с маслом	110	2,1	2,8	6,6	52	54,6	0,7	0	0	10,7	
	-	Гренки	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0		
1/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,7	54	10,9	0,3	0	0	37,6		
<b>Итого за обед</b>			<b>580</b>	<b>15,94</b>	<b>15,66</b>	<b>53,97</b>	<b>413,3</b>	<b>67,87</b>	<b>3,48</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>42,9</b>	
Полдник	11/5	Запеканка из творога с изюмом	100	16,2	9,6	17,1	221	136,88	0,51	0,04	0,22	0,22	
	7.1/1/7	Джем	20	0,05	0	36,4	46	12	0,04	0,14	0,2	1,9	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
<b>Итого за полдник</b>			<b>285</b>	<b>21,54</b>	<b>14,49</b>	<b>67,88</b>	<b>389,48</b>	<b>335,31</b>	<b>0,94</b>	<b>0,288</b>	<b>0,649</b>	<b>4,07</b>	
<b>Итого за 1 День</b>			<b>1374</b>	<b>48,45</b>	<b>41,25</b>	<b>199,84</b>	<b>1376,52</b>	<b>584,4</b>	<b>9,52</b>	<b>0,578</b>	<b>0,989</b>	<b>53,77</b>	

Информация Сводный лист от 1 до 3 лет

1100

42

47

203

1400

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
<b>Неделя 4</b>													
<b>День 2</b>													
завтрак	18/4	Каша ассорти (рис, гречневая крупа)	150	3,8	4,4	19,7	129	85,7	0,7	0,1	0,1	0,4	
	14/10	Молочная с маслом	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
	1/13	Какао с молоком	29	1,87	3,7	11,39	87,25	1,16	0	0	0	0	
<b>Итого за завтрак</b>		Батон с маслом 25/4	<b>359</b>	<b>9,17</b>	<b>11,2</b>	<b>53,19</b>	<b>337,25</b>	<b>187,46</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	
2 завтрак	2/0	Фрукты в ассортименте **	100	0,4	0,4	9,8	47	17,08	2,16	0,02	0,01	10	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>17,08</b>	<b>2,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>10</b>	
обед	3/2	Борщ с фасолью и сметаной	150	2,1	3,3	10	71	29,7	0,8	0	0	4	
	7,9/1/1	Салат из капусты с морковью и яблоком	30	0,5	2	3,6	31	14	0,2	0	0	11,3	
	4/7	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	4,2	4	81	27,1	0,6	0,1	0,1	0,9	
	3/3	Картофельное пюре	110	2,3	3,1	16,4	99	27,2	0,8	0,1	0,1	7,9	
	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0		
3/10	Компот из яблок и чернослива	150	0,2	0	14,4	53	7,2	0,2	0	0	37,6		
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>15,54</b>	<b>12,96</b>	<b>64,87</b>	<b>416,3</b>	<b>112,2</b>	<b>3,68</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>61,7</b>	
Подник	-	Макаронны отварные с сыром	130	6,3	5	26,3	178	81,9	0,7	0,1	0	0	
	-	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84	167,1	0,1	0	0,2	0,8	
<b>Итого за подник</b>		Кондитерские изделия в ассортименте ***	<b>30</b>	<b>1,53</b>	<b>1,92</b>	<b>21,9</b>	<b>111,6</b>	<b>18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,015</b>	<b>0,01</b>	<b>0,45</b>	
<b>Итого за 2 День</b>			<b>1329</b>	<b>37,24</b>	<b>35,98</b>	<b>182,86</b>	<b>1174,15</b>	<b>583,7</b>	<b>8,52</b>	<b>0,465</b>	<b>0,64</b>	<b>73,85</b>	

Информация Санпин Дети от 1 до 3 лет

\*\*Фрукты: яблоки, бананы, апельсины

\*\*\*Кондитерские изделия: печенье, пряники, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
<b>Неделя 4</b>													
<b>День 3</b>													
завтрак	18/5	Пудинг из творога с морковью	100	12	9,2	16,4	195	100,5	0,7	0	0,2	0,6	
	2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55	41,8	0,1	0	0	0,2	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
	-	Вагон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>360</b>	<b>18,21</b>	<b>15,1</b>	<b>50,93</b>	<b>374,78</b>	<b>244,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>1,3</b>	
2 завтрак	-	сок фруктовый	150	1,5	0,3	30,2	252,49	11,66	4,2	0,02	0,02	6	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30,2</b>	<b>252,49</b>	<b>11,66</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	
обед	-	Суп картофельный с макаронами	150	1,3	0,8	9,1	48	6,4	0,3	0	0	1,8	
	-	Соленый огурчик	30	0,02	0,03	0,06	3,9	6,9	0,18	0	0	1,5	
	6/9	Запеканка картофельная с отварным мясом кур	150	10,4	8,9	23,6	210	25,1	1,9	0,1	0,1	11,2	
	6/11	Соус сметанный	30	0,6	3,6	2,2	44	12,9	0,1	0	0	0	
	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0		
1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,2	0	13,8	53	5,6	0,1	0	0	37,6		
<b>Итого за обед</b>			<b>550</b>	<b>14,56</b>	<b>10,09</b>	<b>63,03</b>	<b>396,2</b>	<b>59,57</b>	<b>3,56</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>52,1</b>	
Полдник		Морковь тушеная	130	1,8	5,1	13,7	98	35,8	0,8	0,1	0,1	2,2	
	1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0	0,2	0	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
11/10	Чай с лимоном 200/5	150	0,1	0	6,8	27	1,5	0	0	0	0,6		
<b>Итого за полдник</b>			<b>335</b>	<b>7,99</b>	<b>9,79</b>	<b>28,18</b>	<b>222,98</b>	<b>65,73</b>	<b>2,04</b>	<b>0,138</b>	<b>0,309</b>	<b>2,8</b>	
<b>Итого за 3 День</b>			<b>1395</b>	<b>42,26</b>	<b>35,28</b>	<b>172,34</b>	<b>1246,45</b>	<b>381,2</b>	<b>11,3</b>	<b>0,378</b>	<b>0,769</b>	<b>62,2</b>	
Информация СанПин Дети от 1 до 3 лет			1100	42	47	203	1400						

Прим пищи	№ карты	* Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг	
<b>Неделя 4</b>													
<b>День 4</b>													
завтрак	22/2	Суп молочный с крупой	150	2,6	3,1	10,9	81	81,4	0,2	0	0,1	0,4	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
	4/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85	82,5	0,08	0	0	0,08	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>363</b>	<b>10,1</b>	<b>8,6</b>	<b>44,6</b>	<b>287</b>	<b>264,5</b>	<b>1,28</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,98</b>	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	100	0,4	0,4	9,8	47	17,08	2,16	0,02	0,01	10	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>17,08</b>	<b>2,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>10</b>	
обед	10/2	Рассольник домашний со сметаной	150	1,4	3,3	9,4	69	19,6	0,6	0	0	6,3	
	2/1	Зеленый горошек с яйцом	30	0,9	1,1	3,4	22	6,2	0,2	0	0	2,9	
	7/8	Бефстроганов из отварного мяса говяди	60	9,6	9,6	3,6	138	38,6	1,2	0	0,1	0,3	
	44/3	Каша гречневая с овощами	110	6,3	5,1	33,4	184	17,5	3,1	0,2	0,1	0,7	
	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0		
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	12,5	49	3	0,2	0	0	66,8		
<b>Итого за обед</b>			<b>540</b>	<b>21,04</b>	<b>19,56</b>	<b>78,77</b>	<b>543,3</b>	<b>100,47</b>	<b>6,38</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>77</b>	
Полдник	1/3	Картофель отварной	110	2,1	3,1	17,4	102	13,5	0,9	0,1	0,1	0,4	
	35/1	Сельдь с маслом	30	3,4	8,8	0,1	93	18	0,2	0	0	0	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
10/10	Чай	150	0	0	6,8	26	0,2	0	0	0	0		
<b>Итого за полдник</b>			<b>305</b>	<b>6,49</b>	<b>11,99</b>	<b>31,68</b>	<b>255,98</b>	<b>38,13</b>	<b>1,34</b>	<b>0,138</b>	<b>0,109</b>	<b>0,4</b>	
<b>Итого за 4 День</b>			<b>1308</b>	<b>38,03</b>	<b>40,55</b>	<b>164,85</b>	<b>1133,28</b>	<b>420,2</b>	<b>11,16</b>	<b>0,428</b>	<b>0,539</b>	<b>88,38</b>	

Информация СанПин Дети от 1 до 3 лет

1100

42

47

203

1400

\*\*Фрукт: яблоки, бананы, апельсины

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>Неделя 4</b>												
<b>День 5</b>												
Завтрак	6/4	Каша овсяная молочная с м/с	150	5,5	5,9	24,3	164	98,8	1,1	0,1	0,1	0,4
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5
	4/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85	82,5	0,08	0	0	0,08
<b>Итого за завтрак</b>			<b>363</b>	<b>12,2</b>	<b>10,9</b>	<b>47,9</b>	<b>329</b>	<b>276,6</b>	<b>1,28</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,98</b>
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	100	0,4	0,4	9	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>17</b>	<b>2,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>
обед	6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,9	5,6	40	24,6	0,4	0	0	8,1
	10/1	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,3	2	3,9	7,20,2	0,2	0	0	0	1,3
	6/8	Рагу из отварного мяса говядины	150	11,3	10,4	189	252	24	1,9	0,1	0,1	5,3
	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,8	46,6	8,57	0,31	0,04	0,012	0
	-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,7	7	0,77	0,03	0,008	0
		Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	13,8	53	5,6	0,1	0	0	37,6
<b>Итого за обед</b>			<b>520</b>	<b>15,54</b>	<b>14,66</b>	<b>228,77</b>	<b>375,45</b>	<b>69,97</b>	<b>3,48</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>52,3</b>
Полдник	17/3	Свекла тушеная с яблоками	130	1,7	8,4	16,7	138	36,6	1,8	0	0	4,8
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
	8/12	Сдоба обыкновенная	30	2,6	2	16,2	94	15	0,3	0	0	0,1
	12/10	Чай с молоком	150	1	1	8,4	46	39,8	0,1	0	0,1	0,2
<b>Итого за полдник</b>			<b>325</b>	<b>6,29</b>	<b>11,49</b>	<b>48,68</b>	<b>312,98</b>	<b>97,83</b>	<b>2,44</b>	<b>0,038</b>	<b>0,109</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за 5 День</b>			<b>1308</b>	<b>34,43</b>	<b>37,45</b>	<b>335,15</b>	<b>1064,43</b>	<b>461,4</b>	<b>9,3</b>	<b>0,328</b>	<b>0,449</b>	<b>68,38</b>

**Среднее за 10 Дней**

Информация СанПин дети от 1 до 3 лет

**Среднее за 20 Дней**

Информация СанПин дети от 1 до 3 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:1

Соотношение, % от калорийности

<b>1357</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>200</b>	<b>1242</b>
1150	42	47	203	1400
<b>1349</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>187</b>	<b>1238</b>
1150	42	47	203	1400

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ

Режим питания: четырехразовое

Возрастная категория: 1-3 года

№	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах (нетто) согласно	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека																				В среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в % (+/-)			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	230	322	282	315	287	310	383	325	287	285	236	261	255	270	310	247	317	230	280	256	284	73			
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	108			14	71					88	75	71				88		60			29	96			
3	Сметана	9	10	4	4	4	6	2	4			4	26	23		6		8	14	4			4	14	7	76	
4	Сыр	4		8		8		8	9		8			8		8		8	9				8	8	5	123	
5	Масло 1-й категории	50	62			65	65	65	65		65		75		80		81	67					65	71	38	76	
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрашенная, 1кат.)	20				86		85								114							98		19	96	
7	Субпродукты (печень говяжья, сердце)	20																							3	17	
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабосоленое	32								45									49				30		18	57	
9	Яйцо, шт.	1	0,5	0,1	1,4		0,3	0,6	0,3	0,3	2	0,4	0,1		0,1	0,7	0	0,1				1,8	0,5	0,1	0,45	45	
10	Картофель	120	51	30	172	15	135		65	66	177	125	26	87	47	45	138	30	104	153	155	70			85	70	
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г.	180	194	85	113	154	133	150	193	86	114	137	165	135	189	130	198	154	99	182	109	191			146	81	
12	Фрукты свежие	95		113		104	5	33	100		104	110		110	33	104			111				100	100	56	59	
13	Сухофрукты	9	7	4	8	4	11	13	9	9	4	4	13	4	7	4	11	7	5	11	9	9			8	85	
14	Сок фруктовый и овощные	100	150			150	150	150		150			150		150		150	150					150		75	75	
15	Витаминизированные напитки	0																							0	0	
16	Хлеб ржаной	40	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		20	50
17	Хлеб пшеничный	60	69	60	70	60	65	60	60	69	60	60	60	68	60	60	60	68	60	60	60	60	60	60		62	104
18	Круты, бобовые	30	24	62	30	27	32	40	9	19			30	37	29	34	45	46	19	8	49	30			30	100	
19	Макаронные изделия	8				9	12			41			34		9				41	9					8	97	
20	Мука пшеничная	25	11	3	6	3	17	2	4		3	33	3	8	4		18	4					8	3	43	9	35
21	Масло сливочное	18	9	10	14	8	13	23	5	16	20	12	14	11	14	4	7	14	15	16	24	6			13	71	
22	Масло растительное	9	11	7	5	9	6	5	9	2	4	9	6	9	9	5	8	3	9	4	3	5			6	100	
23	Кондитерские изделия	12	20	30		30			30				20	30	30			20				30			12	100	
24	Чай	0,5	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1					1	1	1	1	1	150
25	Какао-порошок	0,5																							1	120	
26	Кофейный напиток	1	1,5			1,5			1,5	1,5	1,5	1,5		1,5	1,5				1,5				1,5		1	68	
27	Сахар	25	22	27	33	20	38	33	25	25	28	39	27	29	44	27	27	30	25	27	28	34			29	118	
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4					1																		0	34	
29	Крахмал	2																							0	0	
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,5	3,6	2,3	3,4	3,5	3,2	3,5	3,6	3	4,3	2,4	4,1	3,2	0,7	3,4	3,9	3,4	2,8	2,9	3,2			3	105	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763535

Владелец Романова Наталья Владимировна

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026