



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



20-ти дневное меню

**Для организации питания детей
в возрасте от 3-х до 7-ми 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	
Неделя 1													
День 1													
завтрак	5/4	Каша манная молочная маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	93,7	0,4	0,1	0,1	0,4	
	1/13	Батон с маслом 30/4	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	0	0	0	0	
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0	
Итого за завтрак			414	7,5	9,45	51,06	315,3	95,36	0,4	0,1	0,1	0,4	
2 завтрак	1/0	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2	
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2	
обед	3/4/1	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит. маслом	50	0,9	4,2	6,8	67	14,8	0,4	0	0	4,1	
	5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	31,7	1,1	0	0	5,4	
	22/8	Фрикадельки из мяса говядины	80	12,1	12,8	6	188	28,6	1,5	0	0,1	0,1	
	8/3	Капустя тушеная	130	3	2,5	15,08	81,5	71	0,95	0,08	0,08	27,1	
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1	
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0		
Итого за обед			690	21,4	24,35	80,13	596,2	178,57	5,61	0,18	0,205	81,8	
Полдник	10/5	Запеканка из творога	150	25,3	15,1	24,7	337	208,9	0,9	0,1	0,3	0,3	
	7.1/1/7	Джем	20	0,05	0	36,4	46	12	0,04	0,14	0,2	1,9	
	-	Кисло-молочные продукты в ассортим.	180	5,2	5,8	8,5	105	216	0,18	0,09	0,27	2,34	
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0		
Итого за полдник			365	31,54	20,99	76,98	522,98	443,33	1,36	0,368	0,779	4,54	
Итого за 1 День			1649	62,24	55,15	244,47	1737,47	731,3	12,41	0,678	1,114	93,94	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	
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	
Неделя 1													
День 2													
завтрак	19/4	Каша молочная ассорти (пшенич-кукуруз.) с маслом слив	200	6	6	28,4	188	117,2	0,6	0,1	0,1	0,5	
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	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	
Итого за завтрак			420	13,6	11,5	54,5	372	312,5	0,8	0,1	0,2	1,1	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
обед	9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	16,8	0,5	0	0	3,7	
	14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	4,9	1,6	50	6,8	0,2	0	0	4,6	
	25/8	Печень в молочном соусе	100	13,4	7,4	5	140	54,1	4,2	1	1,3	9,2	
	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	33,5	171	7,5	0,5	0	0	0	
	1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1	
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0		
8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0		
Итого за обед			710	22	18,25	88,55	594,7	111,37	6,96	1,1	1,325	62,6	
Полдник	7/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,4	2	8	90	39,1	0,9	0,1	0,1	1,2	
	1/11	Соус молочный	50	1,9	4,7	5,5	71	55,9	0,1	0	0	0,3	
	11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	0,7	
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)	40	2,04	2,56	29,2	148,8	24	0,24	0,03	0,02	0,6	
Итого за полдник			385	16,43	9,35	42,28	376,78	127,23	1,48	0,168	0,129	2,8	
Итого за 2 День			1635	52,51	39,58	197,13	1399,88	571,6	11,84	1,398	1,674	78,5	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	
Содержание, % от калорийности													
Соотношение Б:Ж:У 1:0,7:0,8													

**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	
Неделя 1													
День 3													
завтрак	19/4	Каша пшенная молочная с маслом	200	6,5	6	32,5	206	97,5	1	0,1	0,1	0,4	
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	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	
Итого за завтрак			414	12,2	13,45	67,96	429,3	199,46	2	0,1	0,2	0,9	
2 завтрак	1/0	Сок	180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2	
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2	
обед	31/2	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	88	25,7	0,5	0	0	6,4	
	1/1	Горошек зеленый	50	1,5	1,9	5,6	36	10,4	0,3	0,1	0	4,9	
	5/9	Быпочки (котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	33,9	1,2	0,1	0,1	0,3	
	3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3	
	4/10	Компот из кураги и вязама	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1	
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0		
Итого за обед			690	23,9	22,15	86,75	617,7	128,37	4,46	0,4	0,225	66	
Полдник	4/6	Омлет с картофелем (запечённый)	180	11,52	8,82	15,66	185,4	90,3	2,34	0,18	0,36	1,8	
	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	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
Итого за полдник			375	13,81	10,21	33,14	275,38	144,53	2,68	0,218	0,469	2	

Итого за 3 день

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1659 **51,71** **46,17** **224,15** **1625,37** **486,4** **14,18** **0,748** **0,924** **76,1**
 1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:1:0,8

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	B1, мг	B2, мг	C, мг
Неделя 1												
День 4												
завтрак	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	88,6	0,3	0	0,1	1,8
	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 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1
Итого за завтрак			420	11	9,2	38,5	279	283,9	0,5	0	0,2	2,4
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12
обед	6/2	Щи со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	32,8	0,5	0	0	10,8
	20/1	Салат из отварной свеклы с раст. Масл	50	0,7	4,1	4,5	53	16	0,6	0	0	1
	12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,7	12,5	2,9	171	0,9	1,7	0	0,1	0
	3/4	Каша гречневая вязкая	130	4	3,5	34,6	118,3	9,4	2,08	0,11	0,06	0
	2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	17,4	64	5,4	0,1	0	0	45,1
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0	
Итого за обед			690	21,5	23,05	87,45	561	83,97	6,34	0,21	0,185	56,9
Полдник	2/7	Рыба отварная под маринадом	150	13,1	10,3	11	179	49,8	1,2	0,1	0,1	2,5
	-	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1
	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)	40	3	5,6	27,2	172	6,7	0,45	0,15	0,15	0	
Итого за полдник			385	22,29	21,29	53,68	485,98	263,43	2,09	0,388	0,459	3,5
Итого за 4 День			1615	55,27	54,02	191,43	1382,38	651,8	11,53	0,628	0,864	74,8
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
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	
Неделя 1													
День 5													
завтрак	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,2	0,1	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	
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
Итого за завтрак			420	14,8	13,4	65,4	427	305,3	2,3	0,1	0,2	1	
2 завтрак	1/0	Сок	180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2	
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2	
обед	25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,6	2,6	12,7	82	53	0,6	0,1	0,1	4,8	
	11/1	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,3	6	51	11,3	0,4	0	0	2,7	
	27/8	Кнедли мясные паровые 8.27/8	80	11,6	11,4	4,3	166	41,7	1,5	0	0,1	0,2	
	16/3	Свекла тушёная в сметанном соусе	130	2,2	2,4	14,5	75	46,8	1,6	0	0	5	
	15/10	Напиток из шиповника	180	1,8	0,09	16,4	58,5	3,69	0,18	0	0	8	
7/0	Гренки	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0		
8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0		
Итого за обед			690	22	20,24	74,55	534,2	175,96	4,44	0,2	0,225	20,7	
Полдник	36/3	Картофель в молоке	130	3,4	3,9	18,8	125	64,8	1	0,1	0,1	8,9	
	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	65	8,5	8,1	27	212	60,4	0,7	0,1	0,1	0,1	
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0	
Итого за полдник			390	12,89	12,09	62,28	406,98	131,93	1,94	0,238	0,209	9	
Итого за 5 День			1680	51,49	46,09	238,53	1671,17	627,2	13,72	0,568	0,664	37,9	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	

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

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	В-	В1, мг	С, мг
Неделя 2												
День 1												
завтрак	14/4	Каша ячневая молочная с маслом	200	6	5,3	30,7	195	116,2	0,73	0,1	0,13	0,42
	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	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	0	0	0	0
Итого за завтрак			414	10,9	12,25	56,06	377,3	212,86	0,83	0,1	0,23	0,92
2 завтрак	1/0	Сок	180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2
обед	20/2	Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12	78	10,3	0,3	0	0	0,4
	12/1	Салат из моркови с изюмом	50	0,7	2,5	11	63	9,9	0,3	0	0	1,8
	8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	13,9	15,9	3,2	211	51,6	1,2	0	0,1	0,3
	7/3	Капустя отварная с маслом	130	2,4	3,3	7,8	61	64,5	0,8	0	0	12,6
	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
Итого за обед	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0
Итого за обед			700	22,7	24,95	72,95	586,7	170,25	4,28	0,11	0,145	65,26
Полдник	16/5	Запеканка из творога с яблоками	130	17,3	14,8	23,7	295	146,4	1,2	0	0,3	1,4
	17/0	Молоко стуженое	20	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2
	-	Кисло-молочные продукты в ассортимент. **	180	5,2	5,8	8,5	105	216	0,18	0,09	0,27	2,34
Итого за полдник			345	24,93	22,39	50,78	500,58	430,23	1,66	0,14	0,655	3,94
Итого за 1 День			1639	60,33	59,95	216,09	1767,57	827,3	11,81	0,38	1,06	77,32
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
Содержание, % от калорийности												
Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,7												

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

*Кисло-молочный 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	
Неделя 2													
День 2													
завтрак	16/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	26,4	175	114,9	0,5	0,1	0,1	0,5	
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			420	13,4	11,9	62,6	400	315,5	1,6	0,1	0,2	1,1	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
обед	2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	33,4	0,7	0	0	8,6	
	15/1	Салат из свежих помидор с раст.	50	0,5	5	2,3	54	7,2	0,4	0	0	11,2	
	4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,5	36,7	349	21,3	2,2	0,1	0,1	1	
	4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1	
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0		
Итого за обед			680	20,6	26,25	87,15	648,7	88,07	4,86	0,2	0,125	65,9	
Полдник	18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	34,2	0,9	0,1	0,1	10,6	
	—	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1	
	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 ***	40	2,04	2,56	29,2	148,8	24	0,24	0,03	0,02	0,6	
Итого за полдник			385	10,53	11,65	60,68	380,78	265,13	1,58	0,268	0,329	12,2	
Итого за 2 День			1605	45,01	50,28	222,23	1485,88	689,2	10,64	0,598	0,674	91,2	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	
Соотношение Б:Ж:У 0,7:0,6:0,7													

**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
Неделя 2												
День 3												
завтрак	22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108	108,5	0,21	0,04	0,13	0,52
	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 сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1
Итого за завтрак			420	11,1	9,7	40,3	292	303,84	0,41	0,04	0,23	1,12
2 завтрак	1/0	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2
обед	29/2	Суп пюре гороховый	200	5,2	1,8	17,4	96	32,7	1,6	0,2	0	0,5
	9/7	Виточки (котлеты) рыбные	80	11	1,6	6,4	84	47,3	0,62	0,07	0,11	0,31
	4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,4	3,6	16,7	102	38,2	0,9	0,1	0,1	7,1
	7/1	Салат из капусты с огурцами	50	0,5	3,3	2,1	38	16,3	0,2	0	0	12,3
	4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1
	-	Гренки	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0	
Итого за обед			690	22,7	10,75	80,55	485,7	160,67	4,88	0,47	0,235	65,31
Поддник	43/3	Макаронны отварные с сыром	160	7,8	6,1	34,1	219	100,8	0,8	0,1	0,1	0
	-	Кондитерские изделия в ассортименте ***	40	1,9	2,2	16,7	134	6,7	0,45	0,15	0,15	0
Итого за поддник			180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	0,7
Итого за 3 день			1670	45,4	29,11	216,15	1465,69	587,8	11,58	0,79	0,745	74,33

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,9

1350

54

60

261

1800

900

10

0,9

1

50

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	
Неделя 2													
День 4													
завтрак	18/4	Каша ассорти (рис, гречневая крупа)	200	5,7	5,9	26,2	172	114,3	0,9	0,1	0,1	0,5	
	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 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
Итого за завтрак			420	14,1	11,9	62,4	397	314,9	2	0,1	0,2	1,1	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
обед	10/2	Рассолыник домашний со сметаной	200	1,8	4,4	12,6	92	25,6	0,8	0,1	0,1	8,4	
	7.367	Соленый огурчик	50	0,4	0,05	0,85	6,5	11,5	0,3	0,01	0,01	2,5	
	36/8	Запеканка картоф., фаршированная отварным мясом говядины	180	13,8	12,7	25,2	273	24,5	2,8	0,18	0,18	12,96	
	1/11	Соус молочный	50	1,9	4,7	5,5	71	55,9	0,1	0	0,1	0,3	
	2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	17,4	64	5,4	0,1	0	0	45,1	
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0		
8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0		
Итого за обед			710	21,1	22,3	82,2	608,2	142,37	5,46	0,38	0,305	69,26	
Полдник	2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	17	22,1	213,2	89,6	2,2	0	0,39	0,13	
		Икра кабачковая	50	0,95	3,5	3,5	45	20,5	0,35	0,013	0,025	3,5	
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
Итого за полдник	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
			375	15,94	21,89	43,08	348,18	164,33	2,89	0,051	0,524	3,83	
Итого за 4 День			1625	51,62	56,57	199,48	1409,78	642,1	12,95	0,561	1,049	86,19	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	
Соотношение Б:Ж:У 0,9:1:0,7													

**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	B1, мг	B2, мг	C, мг
Неделя 2												
День 5												
завтрак	19/5	Суфле творожное	150	22,1	18,2	20,9	336	203,8	0,9	0,1	0,3	0,3
	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
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
Итого за завтрак			410	28,31	24,1	55,43	515,78	347,5	1,7	0,15	0,42	1
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12
обед	8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	1,6	2,6	8	55	34,3	0,6	0	0	11,1
	24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками	50	0,6	4,1	6,8	62	13,6	0,7	0	0	1,6
	3/7	Рыба припущенная с молоком и картофелем отварной	80	9,2	2	0,4	63	46,2	0,5	0	0,1	0,5
	1/3	Компот из яблок и кураги	130	2,5	3,6	20,6	121	15,9	1,1	0,1	0,1	45,1
	1/10	Хлеб пшеничный	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	0
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
Итого за обед			690	17,5	12,75	73,75	466,7	136,17	4,46	0,2	0,225	63,5
Полдник	36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	19,7	118	63,3	1	0,1	0,1	6,7
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	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
Итого за полдник			410	11,79	13,69	69,18	430,98	157,63	1,94	0,238	0,309	7
Итого за 5 День			1630	58,08	51,02	210,16	1469,86	661,8	10,7	0,618	0,974	83,5
Информация СанПин Дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
Среднее за 10 Дней			1641	53	49	216	1542					
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800					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
Неделя 3												
День 1												
завтрак	4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4	5,3	20,2	143	112,8	0,3	0	0,1	0,5
	1/13	Батон с маслом 30/4	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	0	0	0	0
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0
Итого за завтрак			394	6,2	9,65	42,66	280,3	114,46	0,3	0	0,1	0,5
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2
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	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0	21,3	77	15,6	0,3	0	0	45,2	
Итого за обед			680	18,75	17,93	67,39	500,31	120	4,62	1,28	0,063	66,5
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
Итого за полдник			180	5,2	5,8	8,5	105	216	0,18	0,09	0,27	2,34
Итого за 1 День			1589	51,88	48,13	199,93	1574,18	680,6	11,42	1,55	0,748	76,94
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50

*Кисломолочный 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	
Неделя 3													
День 2													
завтрак	7/4	Каша рисовая молочная с м/с	200	6	5,8	43,7	248	112,7	0,6	0,1	0,1	0,5	
	4/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	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	
Итого за завтрак			420	13,6	11,3	69,8	432	308	0,8	0,1	0,2	1,1	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
обед	17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	28,4	1,5	0,1	0,1	4,5	
	8/1	Салат из капусты с яблоком	50	0,5	3,3	6	53	14,9	0,4	0	0	12	
	11/7	Терфегли рыбные в соусе	130	11,1	6	11,3	142	45,2	0,6	0,1	0,1	0,6	
	43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	11,1	0,6	0,1	0	0	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
	1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1	
Итого за обед			740	24,1	17,03	100,49	644,31	115	4,27	1,55	0,243	62,2	
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	180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	7	
	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)	40	2,04	2,56	29,2	148,8	24	0,24	0,03	0,02	0,6	
Итого за полдник			385	5,43	6,35	60,78	312,78	66,43	1,38	0,168	0,129	18,2	
Итого за 2 День			1665	43,61	35,16	242,87	1445,49	509,9	9,05	1,848	0,592	93,5	

Информация СанПин Дети от 3 до 7 лет

1350

54

60

261

1800

900

10

0,9

1

50

*** 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	
Неделя 3													
День 3													
завтрак	5/4	Каша манная молочная м маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	93,7	0,4	0,1	0,1	0,4	
	1/13	Батон с маслом 30/4	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	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	
Итого за завтрак			414	11	12,55	64,06	401,3	195,66	1,4	0,1	0,2	0,9	
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2	
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2	
обед	14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	9,8	87	22,6	0,6	0,1	0	6,8	
	3/1/1	Салат из отварного картофеля с огурцами	50	0,7	3,4	5,5	54	10,5	0,4	0	0	2,4	
	1/8	Мясо говядины отварное	70	18,8	13,4	0,7	198	11,6	2,5	0	0,1	0,1	
	8/3	Капусты тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	81,9	1,1	0,1	0,1	31,3	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,68	17,4	1,94	2,5	0,086	0	
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1		
Итого за обед			725	29,85	25,63	77,34	650,65	157	6,84	2,7	0,286	85,7	
Полдник	16,5	Запеканка из творога с яблоком ***	120	16	13,7	21,9	273	135,1	1,1	0	0,2	1,3	
	2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55	41,8	0,1	0	0	0,2	
	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	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0		
Итого за полдник			365	18,19	16,19	45,88	397,98	183,63	1,44	0,038	0,209	1,5	
Итого за 3 День			1684	60,84	54,73	223,58	1752,92	550,3	14,72	2,868	0,725	95,3	
Информация СанПин Дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	

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	
Неделя 3													
День 4													
завтрак	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	88,6	0,3	0	0,1	1,8	
	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 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
Итого за завтрак			420	11	9,2	38,5	279	283,9	0,5	0	0,2	2,4	
2 завтрак	2/0	Фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
обед	30/2	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	10,9	87	22,1	0,8	0,1	0,1	5,4	
	4/1	Салат из капусты с кукурузой и луком с маслом растительным	50	0,8	3,3	6	53	18,3	0,2	0	0	15	
	4/9	Плов из мяса кур	180	19,1	17,5	34,9	368	23,2	1,9	0,1	0,1	1,5	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	17,4	64	5,4	0,1	0	0	45,1		
Итого за обед			660	30,3	23,33	86,89	676,31	77,7	3,97	1,45	0,243	67	
Полдник	3/6	Омлет с зеленым горошком	150	9,9	6,9	9,6	126	80,7	1,8	0	0,3	3,3	
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	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	
	-	Кондитерские изделия в ассортименте ***	40	1,9	2,2	16,7	134	6,7	0,45	0,15	0,15	0	
Итого за полдник			385	14,09	10,49	43,78	349,98	141,63	2,59	0,188	0,559	3,5	
Итого за 4 день			1585	55,87	43,5	180,97	1361,69	523,7	9,66	1,668	1,022	84,9	

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350

54

60

261

1800

900

10

0,9

1

50

**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	
Неделя 3													
День 5													
завтрак	2/4	Каша гречневая молочная	200	7,2	6,6	33,5	206	104,8	2,7	0,2	0,2	0,4	
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0	
	4/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
Итого за завтрак			420	12,1	9,5	56,7	345	205,1	2,8	0,2	0,2	0,5	
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2	
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2	
обед	11/2	Рассолыник с крутой и со сметаной	200	1,8	4,5	13,9	99	22,3	0,7	0,1	0	5,4	
	-	Огурец порционный	50	0,04	0,05	1,25	34	11,5	0,3	0,015	0,02	5	
	3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	180	14,1	14,1	19,7	257	23,5	2,5	0,1	0,1	9,6	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	15	59	3,7	0,2	0	0	80,1		
Итого за обед			660	19,44	19,18	67,54	553,31	69,7	4,67	1,465	0,163	100,1	
Полдник	38/3	Запеканка морковная	155	4	4,7	30,7	163	51,1	1,4	0,1	0,1	3,3	
	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	65	4,4	5,6	31,7	190	25,1	0,9	0,1	0	0,4	
		Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1	
Итого за полдник			420	13,65	15,6	106,9	499	288,7	2,54	0,44	0,5	6,6	
Итого за 5 День			1680	46,99	44,64	267,44	1700,3	577,5	15,05	2,135	0,893	114,4	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	

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
Неделя 4												
День 1												
завтрак	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	97,5	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
	1/13	Батон с маслом 30/4	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	0	0	0	0
Итого за завтрак			414	11,4	12,95	57,86	388,3	194,16	1,1	0,1	0,2	0,9
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2
обед	28/2	Суп-пюре из овощей с крупой	200	2,3	3,4	14,5	93	15	0,8	0,1	0	3,4
	7.130/8	Салат из свежих помидор и огурцов с рапительным маслом	50	0,9	3,4	4,2	47	11,4	0,3	0	0	4,6
	17/8	Биточки из мяса со сметанным соусом	130	13,6	12,8	11,5	215	30,4	1,6	0	0,1	0,1
	7/3	Капуста отварная с маслом	130	2,4	3,3	7,8	61	64,5	0,8	0	0	12,6
	-	Гренки	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
Итого за обед	1/10	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
		Компот из сухофруктов	180	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
			740	20,4	20,05	70,15	532,64	83,62	4,27	1,41	0,158	58,2
Поддник	11/5	Запеканка из творога с изюмом	120	19,4	11,5	21	265	164,3	0,6	0	0,3	0,3
	7.1/1/7	Джем	20	0,05	0	36,4	46	12	0,04	0,14	0,2	1,9
Итого за поддник	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.	180	5,2	5,8	8,5	105	216	0,18	0,09	0,27	2,34
Итого за 1 День			1669	59,24	50,75	237,59	1674,91	690,5	11,47	1,808	1,167	70,84
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50

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	
День 2													
Неделя 4													
завтрак	18/4	Каша ассорти (рис, гречневая крупа)	200	5,7	5,9	26,2	172	114,3	0,9	0,1	0,1	0,5	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
	1/13	Батон с маслом 30/4	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	0	0	0	0	
Итого за завтрак			414	11,4	13,35	61,66	395,3	216,26	1,9	0,1	0,2	1	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
обед	3/2	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,8	4,4	13,3	94	39,6	1,1	0,1	0	5,3	
	7.9/1/1	Салат из капусты с морковью и яблоком	50	0,8	3,3	6	53	14,9	0,4	0	0	12	
	4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9,7	5,2	4,9	101	33,9	0,7	0,1	0,1	1,2	
	3/3	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	135	37,12	0,09	0,12	0,1	10,74	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
3/10	Компот из яблок и чернослива	180	0,3	0	17,2	63	8,6	0	0,3	0	45,1		
Итого за обед			710	20	17,53	79,69	550,31	142,82	3,26	1,87	0,243	74,34	
Подник	-	Макароны отварные с сыром	160	7,8	6,1	34,1	219	100,8	0,8	0,1	0,1	0	
	-	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1	
Итого за подник			380	14,9	13,6	58,9	453	308	1,45	0,35	0,45	1	

Итого за 2 день

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1624 46,78 44,96 212,05 1455,01 687,6 9,21 2,35 0,913 88,34
1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

**Фрукт: яблоки, бананы, апельсины

***Кондитерские изделия: печенье, пряники, вафли

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	
Неделя 4													
День 3													
завтрак	18/5	Пудинг из творога с морковью	150	18,1	13,9	24,7	292	150,7	1	0,1	0,3	0,9	
	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	
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0	
Итого за завтрак			410	24,31	19,8	59,23	471,78	294,4	1,8	0,15	0,42	1,6	
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2	
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,3	302,99	14	5,04	0,03	0,03	7,2	
обед	-	Суп картофельный с макаронами	200	1,7	1,1	12,2	63	8,5	0,4	0	0	2,4	
	-	Соленый огурчик	50	0,4	0,05	0,85	6,5	11,5	0,3	0,01	0,01	2,5	
	6/9	Запеканка картофельная с отварным мясом кур	180	12,5	10,7	28,3	251	30,1	2,3	0,2	0,2	13,5	
	6/11	Соус сметанный	30	0,6	3,6	2,2	44	12,9	0,1	0	0	0	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0		
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1		
Итого за обед			690	18,2	12,28	76,34	488,81	65,5	4,17	1,46	0,253	63,5	
Полдник		Морковь тушеная	150	2,1	5,9	15,8	113	41,3	0,9	0,1	0,1	2,6	
	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	180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	0,7		
Итого за полдник			385	8,29	10,59	31,68	242,98	71,53	2,14	0,138	0,309	3,3	

Итого за 3 День
Информация СанПин Дети от 3 до 7 лет

1665 **52,6** **43,03** **203,55** **1506,56** **445,4** **13,15** **1,778** **1,012** **75,6**
1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

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	
Неделя 4													
День 4													
завтрак	22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108	108,5	0,21	0,04	0,13	0,52	
	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 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
Итого за завтрак			420	11,9	10,2	50,4	333	309,14	1,31	0,04	0,23	1,12	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
обед	10/2	Рассолыник домашний со сметаной	200	1,8	4,4	12,6	92	25,6	0,8	0,1	0,1	8,4	
	2/1	Зеленый горошек с яйцом	50	3,6	2,9	5	53	17,3	0,6	0,1	0,1	8,9	
	7/8	Бефстроганов из отварного мяса говяди	80	12,8	12,7	4,8	184	51,5	1,6	0	0,1	0,4	
	44/3	Каша гречневая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	20,6	3,7	0,2	0,1	0,8	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
15/10	Напиток из шиповника	180	1,8	0,09	16,4	58,5	3,69	0,18	0	0	80,1		
Итого за обед			690	30,8	26,42	96,09	708,81	127,39	7,85	1,65	0,443	98,6	
Полдник	1/3	Картофель отварной	130	2,5	3,6	20,6	121	15,9	1,1	0,1	0,1	5,2	
	35/1	Сельдь с маслом	60	2,6	4,6	7,2	79	13,1	0,5	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	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0		
Итого за полдник			385	6,09	8,29	44,28	269,98	35,73	1,84	0,138	0,109	5,2	
Итого за 4 день			1615	49,27	45,39	202,57	1368,19	492,8	13,6	1,858	0,802	116,9	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	

**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	
Неделя 4													
День 5													
завтрак	6/4	Каша овсяная молочная с м/с	200	7,4	7,9	32,4	219	131,8	1,5	0,2	0,2	0,5	
	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 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
Итого за завтрак			420	15	13,4	58,5	403	327,1	1,7	0,2	0,3	1,1	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
обед	6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	32,8	0,5	0	0	10,8	
	10/1	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,3	6,5	53	12	0,3	0	0	2,2	
	6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	15,1	13,8	18,8	252	32	2,6	0,1	0,2	7,1	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
Итого за обед			680	20,5	20,03	50,39	462,31	85,5	4,37	1,35	0,243	20,1	
Полдник	17/3	Свекла тушеная с яблоками	150	2	9,7	19,3	159	42,2	2	0	0	5,6	
	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	60	5,3	3,9	33,8	188	29,9	0,6	0,1	0	0,1	
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
Итого за полдник			405	9,59	14,99	70,58	436,98	126,33	2,94	0,138	0,109	5,9	
Итого за 5 День			1625	45,57	48,9	191,27	1358,69	559,4	11,61	1,718	0,672	39,1	

Среднее за 10 Дней

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Среднее за 20 Дней

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:1

Содержание, % от калорийности

1640	51	46	216	1520
1350	54	60	261	1800
1640	52	47	216	1531
1350	54	60	261	1800

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ

Режим питания: четырёхразовое
Возрастная категория: 3-7 лет

№	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	450	271	292	300	350	340	350	382	382	287	280	364	345	392	265	373	395	372	290	340	265	332	74		
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	40	135			25	93					110	90		93			104			72		36	90		
3	Сметана	11	12	5	5	6,5	2,6	5				5	39	26				10	18	5	8	5	17	9	83	
4	Сыр	6		10	10	10		10	11	10			10					10	10	11	10	10	10	6	102	
5	Мясо 1-й категории	55	83			87	87		87				83		112					87	87		85	49	88	
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - пограшенная, 1кат.)	24			115			119							137					117			24	24	102	
7	Субпродукты (печень язык, сердце)	25																						4	17	
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо и малосоленое	37																						4	17	
9	Яйцо, шт.	1	0	0,1	1,8			0,4	0,7			0,1	2,8	0,4	0,2					62				21	58	
10	Картофель	140	77	40	212	20	164			70	78	218	198	35	100	70	60	172	40	123	186	190	86	101	72	
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая солёные и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г.	220	247	122	168	219	172	192	248	117	160	179	222	146	238	195	262	199	160	222	125	244		195	89	
12	Фрукты свежие	100		129		125	12	43	120		129	132		139	43	130	31	120	135		120	160		78	78	
13	Сухофрукты	11	9	5	8	5	13	19	8,5	10	5	5	27	5	10	5	13	16	12	10	13	9		10	87	
14	Сок фруктовый и овощные	100	180		180		180	180		180			180				180	180						88	88	
15	Витаминизированные напитки	50																						0	0	
16	Хлеб ржаной	50	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	
17	Хлеб пшеничный	80	82	70	69	70	77	75	75	87	75	75	75	75	75	75	75	85	75	75	75	75	75	75	76	95
18	Крупы, бобовые	43	32	80	48	32	36	46	74	12	26		36	40	38	41	59	60	26	9	52	40		39	92	
19	Макаронные изделия	12			12		16		51				44		12					51	12			10	83	
20	Мука пшеничная	29	15	10	8	4	29	2	4	4	5	56	4	2	4					34	5			13	43	
21	Масло сливочное	21	10	15	17	10	17	28	5	13	23	15	16	9	17	5	9	17	18	21	40	8		16	74	
22	Масло растительное	11	15	11	7	10	10	5	17	3	5	13	4	10	12	6	14	5	12	3	4	16		9	83	
23	Кондитерские изделия	20	20	30	30	30		20	40			20	40		40	20				30				15	73	
24	Чай	0,6	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1							1	125	
25	Какао-порошок	0,6			2													2						1	133	
26	Кофейный напиток	1,2																						1	68	
27	Сахар	30	28	35	33	23	45	33	27	31	35	53	33	38	50	34	33	24	31	48	32	44		36	118	
28	Дрожжи хлебопекарные	0,5					2					1												0	49	
29	Крахмал	3																						0	0	
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5	4,8	3,8	2,9	4,3	4,7	4,2	4,1	4,3	3,2	5,1	3	4,1	5,2	1,2	3,9	5,1	3,9	4,5	3,6	1,8		4	78	

Прошито, пронумеровано
и скреплено (скреплено)
Заведующий Н.В. Романова

листов



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763535

Владелец Романова Наталья Владимировна

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026