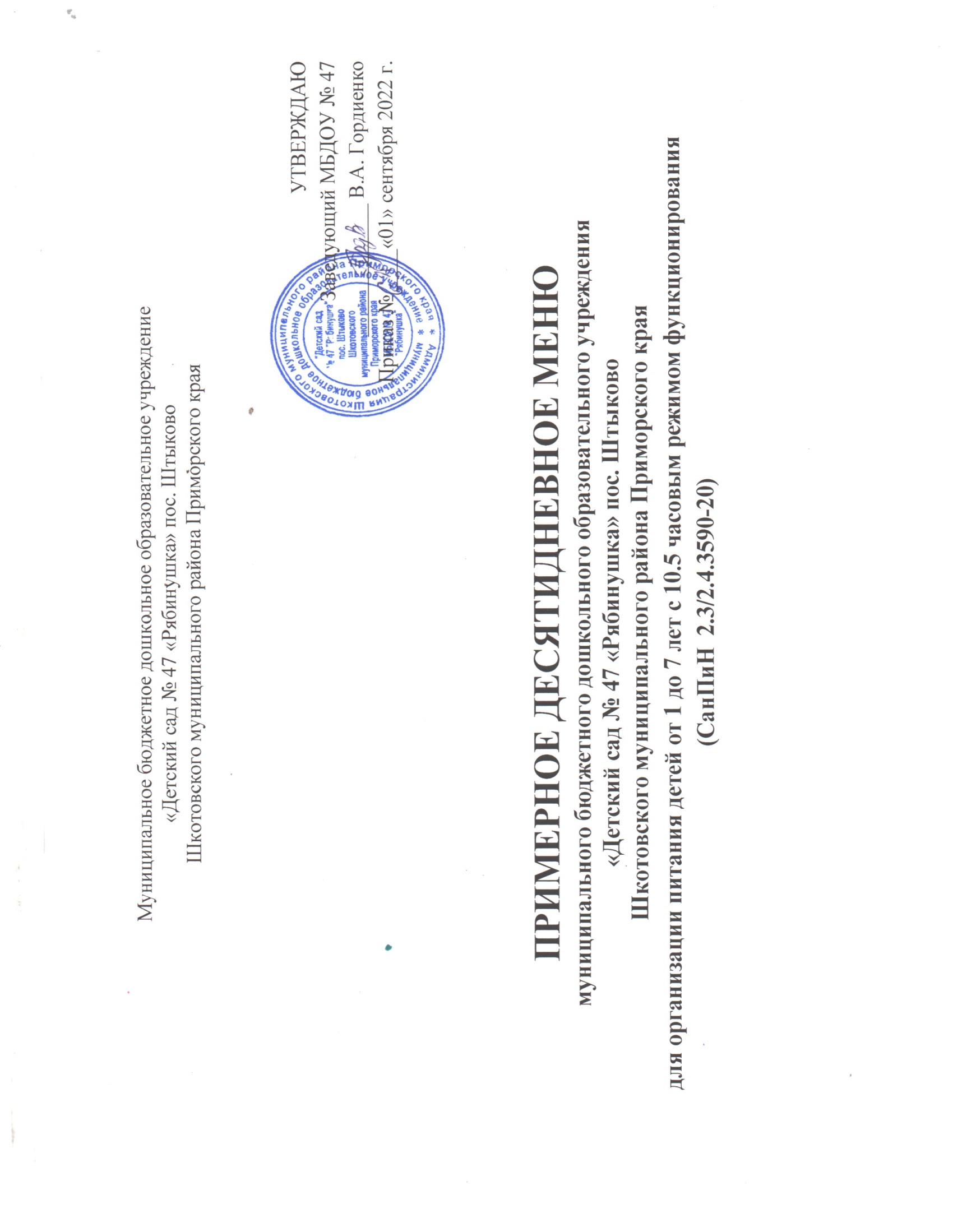
****

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 1 до 3 лет, посещающих**

**МБДОУ №47 «Рябинушка» с 10.5 часовым режимом функционирования. СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**Первый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюда** | **№**  **Т.К** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Са** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | |  | | | | | | |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | № 46 | 150.0 | 4.85 | 5.09 | 13.35 | 118.9 | 157.23 | 19.3 | 0.28 | 0.056 | 0.17 | 1.02 |
| Кофейный напиток на молоке | № 199 | 180.0 | 3.0 | 3.4 | 10.0 | 62.0 | 120.2 | 14.0 | 0.12 | 0.04 | 0.15 | 1.3 |
| Бутерброд с маслом | № 1 | 25(20/5) | 1.51 | 3.45 | 10.51 | 79.65 | 5.2 | 2.95 | 0.19 | 0.023 | 0.017 | 0 |
| **Итого за приём** |  | **355.0** | **9.36** | **11.94** | **33.86** | **260.55** | **282.63** | **36.25** | **0.59** | **0.119** | **0.337** | **2.32** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | № 219 | 120.0 | 0.4 | 0.0 | 11.3 | 46.0 | 16.0 | 9.0 | 2.2 | 0.01 | 0.03 | 13.0 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.4** | **0.0** | **11.3** | **46.0** | **16.0** | **9.0** | **2.2** | **0.01** | **0.03** | **13.0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Студенческий» | № 19 | 40.0 | 1.4 | 1.7 | 2.5 | 31.03 | 6.46 | 4.76 | 0.24 | 0.01 | 0.03 | 0.76 |
| Борщ с капустой и картофелем | № 28 | 150.0 | 2.28 | 5.33 | 16.01 | 119.07 | 37.23 | 25.14 | 1.13 | 0.075 | 0.065 | 12.16 |
| Плов из курицы | №89 | 160.0 | 14.34 | 15.41 | 25.25 | 299.49 | 15.72 | 28.05 | 1.32 | 0.052 | 0.071 | 0.50 |
| Компот из смеси с/фруктов | №205 | 150.0 | 0.35 | 0.02 | 8.01 | 32.5 | 10.7 | 6.85 | 0.23 | 0.005 | 0.01 | 0.12 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 30 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 9.0 | 5.7 | 0.6 | 0.024 | 0.015 | 0 |
| Хлеб пшеничный | №186 | 25 | 1.9 | 0.15 | 13.08 | 58.25 | 5.0 | 3.5 | 0.23 | 0.028 | 0.015 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **555.0** | **21.68** | **22.82** | **79.79** | **604.54** | **84.11** | **74.0** | **3.75** | **0.294** | **0.206** | **13.54** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с молочным  соусом | №135 | 80/25 | 14.1 | 4.1 | 21.3 | 178.0 | 63.21 | 13.72 | 0.36 | 0.03 | 0.13 | 0.08 |
| Кисель из яблок | №213 | 150.0 | 0.098 | 0.1 | 11.12 | 46.1 | 5.4 | 2.0 | 0.51 | 0.1 | 0.0 | 1.02 |
| **Итого за приём** |  | **255.0** | **14.2** | **4.2** | **32.43** | **224.1** | **68.6** | **15.72** | **0.87** | **0.13** | **0.13** | **1.1** |
| **Итого за день** |  |  | **45.64** | **38.96** | **157.38** | **1135.19** | **451.34** | **134.97** | **7.41** | **0.363** | **0.703** | **29.96** |

**Возрастная категория: 1-3 года**

**Второй день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование блюда** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Консервы овощные закусочные (Икра кабачковая) | № 225 | 20.0 | 0.4 | 1.8 | 1.66 | 24.4 | 8.2 | 7.0 | 014 | 0.003 | 0.008 | 1.4 |
| Омлет натуральный | № 93 | 123.0 | 11.52 | 13.92 | 2.14 | 186.34 | 78.7 | 13.26 | 1.99 | 0.059 | 0.4 | 0.18 |
| Какао с молоком | № 201 | 180.0 | 3.12 | 3.43 | 12.05 | 91.29 | 121.37 | 15.17 | 0.271 | 0.0313 | 0.1339 | 1.00 |
| Хлеб пшеничный | № 186 | 30.0 | 2.28 | 0.18 | 15.69 | 69.9 | 6.0 | 4.2 | 0.27 | 0.033 | 0.018 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **353** | **17.32** | **19.33** | **31.54** | **371.93** | **214.37** | **39.63** | **2.67** | **0.13** | **0.56** | **2.58** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты натуральные свежие | № 219 | 120.0 | 0.4 | 0.0 | 11.3 | 46.0 | 16.0 | 9.0 | 2.2 | 0.01 | 0.03 | 13.0 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.4** | **0.0** | **11.3** | **46.0** | **16.0** | **9.0** | **2.2** | **0.01** | **0.03** | **13.0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | № 5 | 40.0 | 0.9 | 1.8 | 3.1 | 32.26 | 23.51 | 8.21 | 0.297 | 0.01 | 0.02 | 8.66 |
| Суп крестьянский с крупой | № 37 | 150.0 | 2.05 | 3.88 | 13.78 | 94.32 | 21.17 | 18.28 | 0.71 | 0.07 | 0.04 | 13.8 |
| Печень по строгановски | № 83 | 50/30 | 12.9 | 9.3 | 1.8 | 143.0 | 6.73 | 13.7 | 4.9 | 0.16 | 1.30 | 8.23 |
| Картофель отварной с маслом | №107 | 120/2.4 | 2.4 | 2.64 | 18.0 | 107.2 | 11.44 | 25.6 | 1.01 | 0.104 | 0.72 | 4.96 |
| Сок фруктовый | № 218 | 180.0 | 0.9 | 0.0 | 21.06 | 84.6 | 14.4 | 9.0 | 0.36 | 0.018 | 0.018 | 3.60 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 30.0 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 9 | 5.7 | 0.6 | 0.024 | 0.015 | 0.0 |
| Хлеб пшеничный | №186 | 15.0 | 1.1 | 0.09 | 7.9 | 34.95 | 3.0 | 2.1 | 0.14 | 0.017 | 0.009 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **617.4** | **21.66** | **17.92** | **80.58** | **560.53** | **89.25** | **82.59** | **8.02** | **0.40** | **1.47** | **39.25** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | №223 | 51 | 3.9 | 4.05 | 38.1 | 203.0 | 10.0 | 15.0 | 0.75 | 0.065 | 0.045 | 0.0 |
| Кефир | №190 | 150 | 4.1 | 0.075 | 5.01 | 77.3 | 158.43 | 18.3 | 0.125 | 0.03 | 0.2 | 0.42 |
| **Итого за приём** |  | **201.0** | **8.0** | **4.125** | **43.11** | **280.3** | **168.43** | **33.3** | **0.87** | **0.1** | **0.25** | **0.42** |
| **Итого за день** |  |  | **47.38** | **41.37** | **166.53** | **1258.76** | **488.1** | **164.52** | **13.76** | **0.64** | **2.31** | **55.25** |

**Возрастная категория 1-3 года**

**Третий день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюда** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Са** | **Мg** | **Fe** | **Вı** | **В2** | **С** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой овсяной | № 44 | 150.0 | 5.42 | 6.16 | 13.6 | 130.14 | 184.87 | 29.874 | 0.46 | 0.075 | 0.10 | 0.39 |
| Кофейный напиток на молоке | № 199 | 180.0 | 3.00 | 3.40 | 10.0 | 62.00 | 120.2 | 14.0 | 0.12 | 0.04 | 0.15 | 1.30 |
| Бутерброд с сыром | № 3 | 40(30/10) | 4.93 | 4.53 | 15.69 | 106.0 | 110.0 | 4.2 | 0.27 | 0.04 | 0.06 | 0.28 |
| **Итого за приём** |  | **370.0** | **13.35** | **14.09** | **39.29** | **298.14** | **415.07** | **48.07** | **0.85** | **0.16** | **0.31** | **1.97** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | № 218 | 120.0 | 0.6 | 0.0 | 14.04 | 56.4 | 9.6 | 6.0 | 0.24 | 0.012 | 0.02 | 2.40 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.6** | **0.0** | **14.04** | **56.4** | **9.6** | **6.0** | **0.24** | **0.012** | **0.02** | **2.40** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат Здоровье | № 12 | 40.0 | 0.70 | 2.0 | 2.9 | 32.0 | 10.45 | 9.83 | 0.32 | 0.03 | 0.02 | 1.0 |
| Рассольник домашний | № 29 | 150.0 | 1.36 | 3.75 | 8.27 | 73.33 | 16.36 | 14.70 | 0.56 | 0.051 | 0.043 | 6.31 |
| Голубцы ленивые | № 81 | 180/20 | 14.9 | 13.2 | 12.9 | 230.0 | 59.8 | 34.81 | 2.38 | 0.15 | 0.13 | 9.66 |
| Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | № 212 | 150.0 | 0 | 0 | 10.0 | 28.5 | 0.24 | 0.0 | 0.027 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 30.0 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 9.0 | 5.7 | 0.6 | 0.024 | 0.015 | 0.0 |
| Хлеб пшеничный | №186 | 15.0 | 1.10 | 0.09 | 7.9 | 34.95 | 3.0 | 2.1 | 0.14 | 0.017 | 0.009 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **585.0** | **19.47** | **19.25** | **56.91** | **462.98** | **98.85** | **67.14** | **4.03** | **0.272** | **0.217** | **16.97** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | №175 | 70.0 | 8.1 | 5.1 | 27.6 | 191.0 | 41.84 | 10.52 | 0.64 | 0.06 | 0.09 | 0.04 |
| Молоко кипячёное | №193 | 150.0 | 4.1 | 4.6 | 6.4 | 82.0 | 158.40 | 18.27 | 0.13 | 0.04 | 0.18 | 0.78 |
| **Итого за приём** |  | **220.0** | **12.20** | **9.7** | **34.0** | **273.0** | **200.24** | **28.79** | **0.77** | **0.10** | **0.27** | **0.82** |
| **Итого за день** |  |  | **45.62** | **43.04** | **144.24** | **1090.52** | **723.76** | **150.0** | **5.89** | **0.544** | **0.82** | **22.16** |

**Возрастная категория 1-3 года**

**Четвёртый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой гречневой | № 44 | 150.0 | 5.69 | 5.92 | 15.84 | 139.14 | 187.82 | 29.06 | 1.04 | 0.085 | 0.22 | 1.22 |
| Чай с молоком и сахаром | № 197 | 180.0 | 1.1 | 1.1 | 6.2 | 38.0 | 39.61 | 4.55 | 0.05 | 0.01 | 0.04 | 0.19 |
| Бутерброд с маслом | № 1 | 30/5 | 2.4 | 4.4 | 14.5 | 109.0 | 7.5 | 9.9 | 0.61 | 0.05 | 0.02 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **365.0** | **9.19** | **11.42** | **36.54** | **286.14** | **234.93** | **43.51** | **1.70** | **0.145** | **0.28** | **1.41** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты натуральные свежие | № 219 | 120.0 | 0.48 | 0.0 | 13.56 | 55.2 | 19.2 | 10.8 | 2.54 | 0.012 | 0.026 | 15.6 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.48** | **0.0** | **13.56** | **55.2** | **19.2** | **10.8** | **2.54** | **0.012** | **0.026** | **15.6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свёклы с растительным маслом | № 8 | 40.0 | 0.5 | 2.9 | 3.2 | 42.0 | 13.76 | 7.47 | 0.48 | 0.01 | 0.01 | 0.75 |
| Суп из овощей | № 39 | 150.0 | 1.57 | 2.62 | 9.68 | 68.57 | 16.85 | 17.17 | 0.64 | 0.07 | 0.05 | 10.40 |
| Рыба отварная с соусом польским | № 54 | 60/20 | 11.5 | 4.7 | 0.7 | 91.0 | 29.65 | 36.61 | 0.66 | 0.07 | 0.08 | 0.73 |
| Картофельное пюре | № 109 | 120.0 | 2.4 | 3.7 | 16.1 | 109.0 | 28.5 | 22.8 | 0.83 | 0.09 | 0.08 | 8.34 |
| Компот из смеси с/фруктов | № 205 | 150.0 | 0.35 | 0.02 | 8.01 | 32.5 | 10.7 | 6.85 | 0.23 | 0.005 | 0.01 | 0.12 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 30.0 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 9.0 | 5.7 | 0.6 | 0.024 | 0.015 | 0.0 |
| Хлеб пшеничный | №186 | 15.0 | 1.1 | 0.09 | 7.9 | 34.95 | 3.0 | 2.1 | 0.14 | 0.017 | 0.009 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **585.0** | **18.83** | **14.24** | **60.53** | **442.22** | **111.46** | **98.7** | **3.58** | **0.286** | **0.254** | **20.34** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |  | |
| Сырники из творога | № 130 | 50/7.4 | 9.75 | 6.2 | 9.65 | 134.5 | 96.81 | 13.72 | 0.3 | 0.03 | 0.15 | 0.195 |
| Чай с сахаром | № 197 | 150.0 | 0.1 | 0.02 | 3.6 | 14.3 | 0.104 | 0.0 | 0.007 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **207.4** | **9.85** | **6.22** | **13.25** | **148.8** | **96.914** | **13.72** | **0.307** | **0.03** | **0.15** | **0.195** |
| **Итого за день** |  |  | **38.35** | **31.88** | **123.88** | **932.36** | **462.50** | **166.73** | **8.13** | **0.473** | **0.71** | **37.55** |

**Возрастная категория 1-3 года**

**Пятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **Bı** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой пшённой | № 44 | 150.0 | 5.62 | 5.96 | 16.0 | 140.14 | 182.66 | 29.42 | 0.43 | 0.085 | 0.2 | 1.22 |
| Яйцо варёное | №96 | 46.4 | 5.89 | 5.30 | 0.32 | 72.85 | 25.52 | 25.06 | 1.25 | 0.033 | 0.204 | 0.00 |
| Кофейный напиток на молоке | № 199 | 150.0 | 3.0 | 3.4 | 10.00 | 62.0 | 120.17 | 14.0 | 0.12 | 0.04 | 0.15 | 1.30 |
| Бутерброд с сыром | № 3 | 30(20/10) | 4.18 | 3.93 | 10.46 | 82.70 | 108.0 | 2.80 | 0.18 | 0.025 | 0.05 | 0.28 |
| **Итого за приём** |  | **376.4** | **18.69** | **18.59** | **36.78** | **357.69** | **436.35** | **71.28** | **1.98** | **0.183** | **0.604** | **2.80** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | № 218 | 180.0 | 0.9 | 0.0 | 21.06 | 84.6 | 14.4 | 9.0 | 0.36 | 0.018 | 0.018 | 3.60 |
| **Итого за приём** |  | **180.0** | **0.9** | **0.0** | **21.06** | **84.6** | **14.4** | **9.0** | **0.36** | **0.018** | **0.018** | **3.60** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Пёстрый» | № 11 | 40.0 | 0.4 | 1.8 | 4.3 | 35.0 | 10.22 | 5.94 | 0.53 | 0.01 | 0.01 | 1.49 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | № 31 | 150.0 | 1.6 | 1.5 | 11.3 | 67.0 | 8.22 | 12.55 | 0.52 | 0.05 | 0.03 | 3.96 |
| Зразы «Школьные» | № 68 | 60.0 | 8.13 | 6.37 | 8.16 | 122.95 | 14.37 | 16.82 | 0.96 | 0.1495 | 0.0096 | 0.50 |
| Капуста тушёная | № 111 | 120.0 | 2.6 | 3.9 | 8.31 | 78.78 | 61.50 | 23.60 | 0.901 | 0.09 | 0.05 | 19.77 |
| Компот из смеси с/фруктов | № 205 | 150.0 | 0.35 | 0.02 | 8.01 | 32.5 | 10.70 | 6.85 | 0.23 | 0.005 | 0.01 | 0.12 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 30.0 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 9.0 | 5.7 | 0.6 | 0.024 | 0.015 | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | № 186 | 25.0 | 1.90 | 0.15 | 13.08 | 58.25 | 5.0 | 3.5 | 0.23 | 0.028 | 0.015 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **575.0** | **16.39** | **13.95** | **68.1** | **458.68** | **119.01** | **74.96** | **3.971** | **0.357** | **0.14** | **25.84** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Морковь тушёная с рисом | № 112 | 100.0 | 1.75 | 4.85 | 16.4 | 116.5 | 14.86 | 25.04 | 0.49 | 0.035 | 0.04 | 1.095 |
| Чай с сахаром | № 197 | 150.0 | 0.1 | 0.02 | 3.6 | 14.3 | 0.104 | 0.00 | 0.007 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **250.0** | **1.85** | **4.87** | **20.0** | **130.8** | **14.96** | **25.04** | **0.497** | **0.035** | **0.04** | **1.095** |
| **Итого за день** |  |  | **37.83** | **37.41** | **145.94** | **1031.77** | **584.72** | **180.28** | **6.81** | **0.593** | **0.802** | **33.34** |

**Возрастная категория 1-3 года**

**Шестой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | № 46 | 150.0 | 4.85 | 5.09 | 13.35 | 118.9 | 157.23 | 19.3 | 0.28 | 0.056 | 0.17 | 1.02 |
| Яйцо варёное | № 96 | 46.4 | 5.89 | 5.3 | 0.32 | 72.85 | 25.52 | 25.06 | 1.25 | 0.033 | 0.204 | 0.00 |
| Кофейный напиток на молоке | № 199 | 150.0 | 3.0 | 3.4 | 10.0 | 62.0 | 120.2 | 14.0 | 0.12 | 0.04 | 0.15 | 1.30 |
| Бутерброд с маслом | № 1 | 35(30/5) | 2.4 | 4.4 | 14.5 | 109.0 | 7.5 | 9.9 | 0.61 | 0.05 | 0.02 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **381.4** | **16.14** | **18.19** | **38.17** | **362.75** | **310.45** | **68.25** | **2.26** | **0.179** | **0.544** | **2.32** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | № 218 | 120.0 | 0.6 | 0.00 | 14.04 | 56.4 | 9.6 | 6.0 | 0.24 | 0.012 | 0.02 | 2.40 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.6** | **0.00** | **14.04** | **56.4** | **9.6** | **6.0** | **0.24** | **0.012** | **0.02** | **2.40** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с изюмом | № 9 | 40.0 | 0.5 | 2.3 | 4.8 | 41.0 | 9.61 | 5.63 | 0.36 | 0.01 | 0.01 | 0.26 |
| Суп картофельный  с бобовыми | № 36 | 150.0 | 3.75 | 2.8 | 14.06 | 96.45 | 21.5 | 23.0 | 1.31 | 0.15 | 0.05 | 5.76 |
| Фрикадельки из кур | № 88 | 50/4 | 7.3 | 9.0 | 4.3 | 127.0 | 22.95 | 11.04 | 0.86 | 0.04 | 0.1 | 0.79 |
| Рагу из овощей | № 115 | 120.0 | 8.57 | 8.71 | 17.33 | 178.73 | 56.16 | 34.47 | 1.53 | 0.10 | 0.089 | 43.79 |
| Компот из смеси с/фруктов | № 215 | 150.0 | 0.35 | 0.02 | 7.8 | 32.5 | 10.70 | 6.85 | 0.23 | 0.005 | 0.01 | 0.12 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 30.0 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 9.0 | 5.7 | 0.6 | 0.024 | 0.015 | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | №186 | 15.0 | 1.10 | 0.09 | 7.9 | 34.95 | 3.0 | 2.1 | 0.14 | 0.017 | 0.009 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **559.0** | **22.98** | **23.13** | **71.13** | **574.83** | **132.92** | **88.79** | **5.03** | **0.499** | **0.283** | **50.72** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Пирожки печёные с повидлом | № 172 | 60.0 | 3.0 | 1.3 | 35.8 | 167.0 | 10.1 | 6.65 | 0.53 | 0.08 | 0.04 | 0.08 |
| Чай с сахаром | № 197 | 150.0 | 0.1 | 0.02 | 3.6 | 14.3 | 0.104 | 0.0 | 0.007 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **210.0** | **3.1** | **1.32** | **39.4** | **181.3** | **10.204** | **6.65** | **0.537** | **0.08** | **0.04** | **0.08** |
| **Итого за день** |  |  | **42.82** | **42.84** | **162.74** | **1175.28** | **454.17** | **169.69** | **8.067** | **0.77** | **0.887** | **55.52** |

**Возрастная категория 1-3 года**

**Седьмой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой овсяной | № 44 | 150.0 | 5.42 | 6.16 | 13.6 | 130.14 | 184.87 | 29.84 | 0.463 | 0.075 | 0.21 | 1.43 |
| Какао с молоком | № 201 | 180.0 | 3.12 | 3.43 | 10.05 | 83.81 | 121.33 | 15.17 | 0.27 | 0.0313 | 0.1339 | 1.00 |
| Бутерброд с маслом | № 1 | 35(30/5) | 2.4 | 4.4 | 14.5 | 109.0 | 7.5 | 9.9 | 0.61 | 0.05 | 0.02 | 0 |
| **Итого за приём** |  | **365.0** | **10.94** | **13.99** | **38.15** | **322.95** | **313.7** | **54.91** | **1.343** | **0.156** | **0.364** | **2.43** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты натуральные свежие | № 219 | 120.0 | 0.4 | 0.00 | 11.3 | 46.0 | 16.0 | 9.0 | 2.2 | 0.01 | 0.03 | 13.0 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.4** | **0.00** | **11.3** | **46.0** | **16.0** | **9.0** | **2.2** | **0.01** | **0.03** | **13.0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Степной» | № 18 | 30.0 | 0.4 | 1.2 | 2.3 | 21.0 | 5.84 | 5.72 | 0.19 | 0.02 | 0.01 | 0.75 |
| Свекольник | № 40 | 150.0 | 1.58 | 3.12 | 11.9 | 81.77 | 18.9 | 19.34 | 0.9 | 0.053 | 0.04 | 6.72 |
| Рыба припущенная | № 53 | 80.0 | 18.35 | 5.91 | 0.4 | 128.1 | 19.11 | 24.45 | 0.79 | 0.13 | 0.13 | 0.17 |
| Картофельное пюре | № 109 | 120.0 | 2.4 | 3.7 | 16.1 | 109.0 | 28.5 | 22.8 | 0.83 | 0.09 | 0.08 | 8.34 |
| Компот из смеси сухофруктов | № 215 | 150.0 | 0.35 | 0.02 | 7.8 | 32.5 | 10.7 | 6.85 | 0.23 | 0.005 | 0.01 | 0.12 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 30.0 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 9.0 | 5.7 | 0.6 | 0.024 | 0.015 | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | № 186 | 15.0 | 1.1 | 0.09 | 7.9 | 34.95 | 3.0 | 2.1 | 0.14 | 0.017 | 0.009 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **575.0** | **25.59** | **14.25** | **61.34** | **471.52** | **95.05** | **86.96** | **0.97** | **0.34** | **0.294** | **16.1** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | № 127 | 60/7.5 | 10.95 | 7.9 | 13.8 | 170.5 | 108.23 | 15.98 | 0.38 | 0.03 | 0.17 | 0.22 |
| Чай с сахаром | № 197 | 150.0 | 0.1 | 0.02 | 3.6 | 14.3 | 0.104 | 0.0 | 0.007 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **217.5** | **11.05** | **7.92** | **17.4** | **184.8** | **108.33** | **15.98** | **0.387** | **0.03** | **0.17** | **0.22** |
| **Итого за день** |  |  | **47.98** | **36.16** | **128.19** | **1025.27** | **533.08** | **166.85** | **4.9** | **0.536** | **0.858** | **31.75** |

**Возрастная категория 1-3 года**

**Восьмой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой рисовой | | № 44 | 150.0 | 4.92 | 5.76 | 14.8 | 129.14 | | 180.44 | 24.67 | | 0.233 | 0.055 | 0.2 | 1.22 |
| Яйцо варёное | | № 96 | 46.4 | 5.89 | 5.3 | 0.32 | 72.85 | | 25.52 | 25.06 | | 1.25 | 0.033 | 0.204 | 0.00 |
| Чай с молоком и сахаром | | № 197 | 150.0 | 1.1 | 0.8 | 6.2 | 35.0 | | 39.2 | 4.51 | | 0.05 | 0.01 | 0.04 | 0.19 |
| Бутерброд с сыром | | № 3 | 40(30/10) | 5.0 | 3.0 | 14.5 | 106.0 | | 106.9 | 4.2 | | 0.27 | 0.036 | 0.056 | 0.28 |
| **Итого за приём** | |  | **386.4** | **16.91** | **14.86** | **35.82** | **342.99** | | **352.06** | **58.44** | | **1.803** | **0.134** | **0.5** | **1.69** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты натуральные свежие | | № 219 | 120.0 | 0.4 | 0.00 | 11.3 | 46.0 | | 16.0 | 9.0 | | 2.2 | 0.01 | 0.03 | 13.0 |
| **Итого за приём** | |  | **120.0** | **0.4** | **0.0** | **11.3** | **46.0** | | **16.0** | **9.0** | | **2.2** | **0.01** | **0.03** | **13.0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты и свеклы | | № 25 | 40.0 | 0.9 | 2.8 | 3.4 | 43.0 | | 25.04 | 9.13 | | 0.40 | 0.01 | 0.02 | 20.0 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | | № 26 | 150.0 | 1.71 | 4.08 | 10.39 | 84.74 | | 24.29 | 17.81 | | 0.67 | 0.063 | 0.047 | 12.6 |
| Оладьи из печени по кунцевски | | № 82 | 50.0 | 10.1 | 7.0 | 6.8 | 131.0 | | 15.36 | 11.8 | | 3.16 | 0.12 | 0.85 | 6.16 |
| Макаронные изделия отварные | | № 97 | 110.0 | 4.19 | 2.94 | 25.8 | 148.69 | | 7.08 | 5.65 | | 0.57 | 0.05 | 0.02 | 0.00 |
| Компот из смеси сухофруктов | | № 215 | 150.0 | 0.35 | 0.02 | 7.8 | 32.5 | | 10.7 | 6.85 | | 0.23 | 0.005 | 0.01 | 0.12 |
| Хлеб ржаной | | № 185 | 30.0 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | | 9.0 | 5.7 | | 0.6 | 0.024 | 0.015 | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | | № 186 | 15.0 | 1.1 | 0.09 | 7.9 | 34.95 | | 3.0 | 2.1 | | 0.14 | 0.017 | 0.009 | 0.00 |
| **Итого за приём** | |  | **545.0** | **19.76** | **17.1** | **77.03** | **539.08** | | **94.47** | **59.04** | | **0.97** | **0.289** | **0.971** | **38.88** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "Веснушка" | № 180 | | 50.0 | 4.49 | 3.23 | 26.83 | 156.28 | 10.63 | | | 8.1 | 0.38 | 0.043 | 0.04 | 1.24 |  | 50 | 3.9 | 2.7 | 26.8 | 149 | 8.08 | 5.59 | 0.45 | 0.04 | 0.02 | 0 |
| Молоко кипячёное | | № 193 | 150.0 | 4.1 | 4.6 | 6.4 | 82.0 | | 158.4 | 18.27 | | 0.13 | 0.04 | 0.18 | 0.78 |
| **Итого за приём** | |  | **200.0** | **8.59** | **7.83** | **33.23** | **238.28** | | **169.03** | **26.37** | | **0.51** | **0.083** | **0.22** | **2.02** |
| **Итого за день** | |  |  | **45.66** | **39.79** | **157.38** | **1166.35** | | **631.56** | **152.85** | | **5.48** | **0.516** | **1.721** | **55.59** |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |

**Возрастная категория 1-3 года**

**Девятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | | **Витамины,**  **мг** | | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | | **B1** | **B2** | | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой пшеничной | № 44 | 150.0 | 5.62 | 5.76 | 16.5 | 138.14 | | 184.03 | 27.02 | 0.64 | | 0.075 | 0.21 | | 1.22 |
| Кофейный напиток на молоке | №199 | 180.0 | 3.0 | 3.4 | 10.0 | 62.0 | | 120.2 | 14.0 | 0.12 | | 0.04 | 0.15 | | 1.30 |
| Бутерброд с маслом | № 1 | 25(20/5) | 1.51 | 3.45 | 10.51 | 79.65 | | 5.2 | 2.95 | 0.19 | | 0.023 | 0.017 | | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **355.0** | **10.13** | **12.61** | **37.01** | **279.79** | | **309.43** | **43.97** | **0.95** | | **0.138** | **0.377** | | **2.52** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | № 218 | 120.0 | 0.6 | 0.00 | 14.04 | 56.4 | | 9.6 | 6.00 | 0.24 | | 0.012 | 0.02 | | 2.40 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.6** | **0.00** | **14.04** | **56.4** | | **9.6** | **6.00** | **0.24** | | **0.012** | **0.02** | | **2.40** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | № 20 | 40.0 | 0.5 | 0.9 | 2.9 | 22.0 | | 9.29 | 6.46 | 0.27 | | 0.01 | 0.01 | | 2.07 |
| Суп картофельный с клёцками | № 34 | 150.0 | 1.3 | 1.52 | 9.56 | 56.45 | | 7.97 | 12.51 | 0.49 | | 0.048 | 0.038 | | 5.76 |
| Гуляш | № 61 | 50/30 | 14.5 | 15.7 | 3.2 | 212.0 | | 10.8 | 19.6 | 2.2 | | 0.04 | 0.10 | | 0.51 |
| Каша гречневая рассыпчатая | №137 | 120.0 | 6.68 | 2.0 | 27.6 | 158.0 | | 9.55 | 97.3 | 3.33 | | 0.14 | 0.09 | | 0.00 |
| Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | № 212 | 150.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 28.5 | | 0.24 | 0.00 | 0.27 | | 0.00 | 0.00 | | 0.00 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 30.0 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | | 9.0 | 5.7 | 0.6 | | 0.024 | 0.015 | | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | № 186 | 25.0 | 1.9 | 0.15 | 13.08 | 58.25 | | 5.0 | 3.5 | 0.23 | | 0.028 | 0.015 | | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **595.0** | **26.29** | **20.47** | **81.28** | **599.4** | | **51.85** | **145.07** | **7.39** | | **0.29** | **0.268** | | **8.34** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые | № 128 | 52/2.2 | 7.6 | 5.28 | 7.33 | 108.33 | | 68.3 | 10.34 | 0.32 | | 0.028 | 0.12 | | 0.19 |
| Чай с сахаром | № 197 | 150.0 | 0.1 | 0.02 | 4.6 | 18.0 | 0.13 | | 0.0 | 0.01 | 0.00 | | | 0.00 | 0.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за приём** |  | **204.2** | **7.7** | **5.30** | **11.93** | **126.33** | | **68.43** | **10.34** | **0.33** | | **0.028** | **0.12** | | **0.19** |
| **Итого за день** |  |  | **44.72** | **38.38** | **144.62** | **1061.90** | | **439.31** | **205.38** | **8.91** | | **0.468** | **0.785** | | **13.45** |

**Возрастная категория 1-3 года**

**Десятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | № 150 | 180/4 | 6.1 | 7.7 | 25.4 | 195.0 | 158.71 | 21.49 | 0.37 | 0.07 | 0.19 | 0.69 |
| Яйцо варёное | № 96 | 46.4 | 5.89 | 5.3 | 0.32 | 72.85 | 25.52 | 25.06 | 1.25 | 0.033 | 0.204 | 0.00 |
| Какао с молоком | № 201 | 150.0 | 3.12 | 3.43 | 10.05 | 83.81 | 121.33 | 15.17 | 0.27 | 0.0313 | 0.1339 | 1.00 |
| Бутерброд с повидлом | № 4 | 52.0 | 2.43 | 5.26 | 25.6 | 153.22 | 9.78 | 5.46 | 0.55 | 0.035 | 0.022 | 0.075 |
| **Итого за приём** |  | **432.4** | **17.54** | **21.69** | **61.37** | **504.88** | **315.34** | **67.18** | **2.44** | **0.169** | **0.55** | **1.765** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты натуральные свежие | № 219 | 120.0 | 0.4 | 0.0 | 11.3 | 46.0 | 16.0 | 9.0 | 2.2 | 0.01 | 0.03 | 13.0 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.4** | **0.0** | **11.3** | **46.0** | **16.0** | **9.0** | **2.2** | **0.01** | **0.03** | **13.0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зелёным горошком | № 17 | 40.0 | 1.3 | 4.0 | 4.1 | 58.0 | 6.5 | 7.77 | 0.33 | 0.04 | 0.04 | 2.66 |
| Уха рыбацкая | № 41 | 150.0 | 5.71 | 2.77 | 7.5 | 77.17 | 15.91 | 18.56 | 0.81 | 0.067 | 0.055 | 4.61 |
| Биточки | № 64 | 50.0 | 6.7 | 4.52 | 4.8 | 87.17 | 15.85 | 10.29 | 0.47 | 0.02 | 0.05 | 0.04 |
| Свекла тушёная | № 113 | 120.0 | 6.96 | 6.64 | 10.72 | 128.8 | 40.0 | 23.51 | 1.51 | 0.016 | 0.032 | 0.85 |
| Компот из смеси сухофруктов | № 205 | 150.0 | 0.35 | 0.02 | 7.8 | 32.5 | 10.7 | 6.85 | 0.23 | 0.005 | 0.01 | 0.12 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 30.0 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 9.0 | 5.7 | 0.6 | 0.024 | 0.015 | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | №186 | 15.0 | 1.1 | 0.09 | 7.9 | 34.95 | 3.0 | 2.1 | 0.14 | 0.017 | 0.009 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **555.0** | **23.53** | **18.25** | **57.76** | **482.79** | **100.96** | **74.78** | **4.09** | **0.189** | **0.211** | **8.28** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная | № 180 | 60.0 | 4.52 | 4.34 | 27.76 | 167.4 | 14.86 | 6.91 | 0.56 | 0.058 | 0.045 | 0.02 |
| Чай с сахаром | № 196 | 150.0 | 0.1 | 0.02 | 4.6 | 18.0 | 0.13 | 0.0 | 0.01 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **210.0** | **4.62** | **4.36** | **32.36** | **185.4** | **14.99** | **6.91** | **0.57** | **0.058** | **0.045** | **0.02** |
| **Итого за день** |  |  | **46.09** | **44.3** | **162.79** | **1219.07** | **447.29** | **157.87** | **9.3** | **0.426** | **0.836** | **23.065** |

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих**

**МБДОУ №47 «Рябинушка» с 10.5 часовым режимом функционирования. СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**Первый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюда** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Са** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | |  | | | | | | |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | № 46 | 200.0 | 6.75 | 6.88 | 19.85 | 167.72 | 210.13 | 26.17 | 0.40 | 0.075 | 0.24 | 1.36 |
| Кофейный напиток на молоке | №199 | 200.0 | 3.08 | 3.4 | 10.0 | 83.52 | 120.2 | 14.0 | 0.12 | 0.04 | 0.15 | 1.3 |
| Бутерброд с маслом | №1 | 35(30/5) | 2.26 | 5.43 | 15.73 | 102.95 | 7.2 | 4.35 | 0.28 | 0.034 | 0.023 | 0 |
| **Итого за приём** |  | **435.0** | **12.09** | **15.71** | **45.58** | **354.19** | **337.53** | **44.52** | **0.80** | **0.149** | **0.413** | **2.66** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты натуральные свежие | № 219 | 120.0 | 0.4 | 0.0 | 11.3 | 46.0 | 16.0 | 9.0 | 2.2 | 0.01 | 0.03 | 13.0 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.4** | **0.0** | **11.3** | **46.0** | **16.0** | **9.0** | **2.2** | **0.01** | **0.03** | **13.0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Студенческий» | № 19 | 60.0 | 2.1 | 3.0 | 3.8 | 51.04 | 9.7 | 7.14 | 0.36 | 0.02 | 0.05 | 1.14 |
| Борщ с капустой и картофелем | № 28 | 200.0 | 2.9 | 7.14 | 20.88 | 157.2 | 48.99 | 32.48 | 1.45 | 0.098 | 0.09 | 15.96 |
| Плов из курицы | №89 | 220.0 | 21.0 | 23.0 | 35.8 | 437.04 | 22.6 | 41.33 | 1.9 | 0.07 | 0.11 | 0.73 |
| Компот из смеси с/фруктов | № 205 | 200.0 | 0.5 | 0.025 | 9.17 | 38.0 | 14.22 | 9.14 | 0.3 | 0.005 | 0.015 | 0.16 |
| Хлеб ржаной | №185 | 38.0 | 1.79 | 0.266 | 18.9 | 81.32 | 11.4 | 7.22 | 0.76 | 0.03 | 0.019 | 0.0 |
| Хлеб пшеничный | №186 | 30.0 | 2.28 | 0.18 | 15.69 | 69.9 | 6.0 | 4.2 | 0.27 | 0.033 | 0.018 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **748.0** | **30.57** | **33.61** | **104.24** | **834.5** | **112.91** | **101.51** | **5.04** | **0.256** | **0.752** | **17.99** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с молочным  соусом | №135 | 120/40 | 21.2 | 6.2 | 32.2 | 269.0 | 132.83 | 24.97 | 0.57 | 0.05 | 0.23 | 0.22 |
| Кисель из яблок | № 213 | 200.0 | 0.1 | 0.1 | 14.63 | 60.38 | 8.22 | 2.66 | 0.66 | 0.01 | 0.01 | 1.36 |
| **Итого за приём** |  | **360.0** | **21.3** | **6.3** | **46.83** | **329.38** | **141.05** | **27.63** | **1.23** | **0.06** | **0.24** | **1.58** |
| **Итого за день** |  |  | **64.36** | **55.62** | **207.95** | **1564.1** | **607.49** | **182.66** | **9.27** | **0.475** | **1.4** | **35.23** |

**Возрастная категория: 3-7 лет**

**Второй день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование блюда** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | №225 | 30.0 | 0.6 | 2.7 | 2.48 | 36.6 | 12.3 | 10.5 | 0.21 | 0.004 | 0.012 | 2.1 |
| Омлет натуральный | № 93 | 153.5 | 14.32 | 17.69 | 2.74 | 227.0 | 99.26 | 16.82 | 2.49 | 0.079 | 0.46 | 0.28 |
| Какао с молоком | №201 | 200.0 | 3.16 | 3.46 | 12.1 | 92.39 | 121.41 | 15.35 | 0.301 | 0.0315 | 0.1345 | 1.00 |
| Хлеб пшеничный | №186 | 30.0 | 2.28 | 0.18 | 15.69 | 69.9 | 6.0 | 4.2 | 0.27 | 0.033 | 0.018 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **413.5** | **20.36** | **24.03** | **33.01** | **425.89** | **238.97** | **46.87** | **3.27** | **0.15** | **0.63** | **3.38** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты натуральные свежие | № 219 | 120.0 | 0.4 | 0.0 | 11.3 | 46.0 | 16.0 | 9.00 | 2.2 | 0.01 | 0.03 | 13.0 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.4** | **0.0** | **11.3** | **46.0** | **16.0** | **9.0** | **2.2** | **0.01** | **0.03** | **13.0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | № 5 | 60.0 | 1.3 | 2.7 | 6.2 | 54.0 | 35.3 | 12.31 | 0.45 | 0.02 | 0.03 | 12.99 |
| Суп крестьянский с крупой | № 37 | 200.0 | 2.64 | 5.14 | 18.1 | 126.04 | 23.4 | 23.98 | 0.93 | 0.088 | 0.054 | 17.4 |
| Печень по строгановски | № 83 | 65/40 | 16.7 | 12.1 | 1.9 | 184 | 8.22 | 16.5 | 6.31 | 0.2 | 1.68 | 9.5 |
| Картофель отварной с маслом. | №107 | 150/3.5 | 3.0 | 3.3 | 22.5 | 134.0 | 14.3 | 32.0 | 1.26 | 0.13 | 0.09 | 6.2 |
| Сок фруктовый | №218 | 200.0 | 1.0 | 0.0 | 23.4 | 94.0 | 16.0 | 10.0 | 0.4 | 0.02 | 0.02 | 4.0 |
| Хлеб ржаной | №185 | 38.0 | 1.79 | 0.266 | 18.9 | 81.32 | 11.4 | 7.22 | 0.76 | 0.03 | 0.019 | 0.0 |
| Хлеб пшеничный | №186 | 30.0 | 2.28 | 0.18 | 15.69 | 69.9 | 6.0 | 4.2 | 0.27 | 0.033 | 0.018 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **726.5** | **28.71** | **23.69** | **106.69** | **743.26** | **114.62** | **106.21** | **10.38** | **0.52** | **1.91** | **50.09** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | №223 | 70.0 | 5.46 | 5.67 | 53.34 | 284.2 | 14.0 | 21.0 | 1.05 | 0.091 | 0.063 | 0.0 |
| Кефир | №190 | 200.0 | 5.5 | 5.6 | 11.41 | 121.3 | 211.36 | 24.4 | 0.185 | 0.04 | 0.27 | 0.56 |
| **Итого за приём** |  | **270.0** | **10.96** | **11.27** | **64.75** | **405.5** | **225.36** | **45.4** | **1.24** | **0.13** | **0.33** | **0.56** |
| **Итого за день** |  |  | **60.43** | **58.99** | **215.75** | **1620.65** | **594.95** | **207.48** | **17.09** | **0.81** | **2.90** | **67.03** |

**Возрастная категория 3-7 лет**

**Третий день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюда** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Са** | **Мg** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой овсяной | №44 | 200.0 | 7.18 | 8.12 | 18.07 | 172.8 | 245.7 | 39.69 | 0.61 | 0.103 | 0.13 | 0.52 |
| Кофейный напиток на молоке | № 199 | 200.0 | 3.08 | 3.40 | 10.00 | 83.52 | 120.2 | 14.00 | 0.12 | 0.04 | 0.15 | 1.30 |
| Бутерброд с сыром | № 3 | 45(30/15) | 6.30 | 5.90 | 15.69 | 124.05 | 162.0 | 4.20 | 0.27 | 0.04 | 0.08 | 0.42 |
| **Итого за приём** |  | **445.0** | **16.56** | **17.42** | **43.76** | **380.37** | **527.9** | **57.89** | **1.00** | **0.183** | **0.36** | **2.24** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | № 218 | 120.0 | 0.60 | 0.0 | 14.04 | 56.40 | 9.6 | 6.0 | 0.24 | 0.012 | 0.02 | 2.4 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.60** | **0.0** | **14.04** | **56.40** | **9.6** | **6.0** | **0.24** | **0.012** | **0.02** | **2.4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат Здоровье | № 12 | 60.0 | 1.0 | 2.9 | 4.40 | 48.0 | 15.67 | 14.75 | 0.48 | 0.04 | 0.06 | 1.5 |
| Рассольник домашний | № 29 | 200.0 | 1.73 | 5.6 | 10.93 | 101.93 | 19.82 | 19.38 | 0.733 | 0.06 | 0.051 | 8.40 |
| Голубцы ленивые | № 81 | 200/30 | 16.8 | 13.4 | 15.2 | 248.0 | 60.58 | 39.86 | 1.62 | 0.07 | 0.15 | 22.75 |
| Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | № 212 | 200.0 | 0 | 0 | 12.71 | 48.5 | 0.30 | 0.0 | 0.035 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Хлеб ржаной | №185 | 38.0 | 1.79 | 0.27 | 18.90 | 81.32 | 11.40 | 7.22 | 0.76 | 0.03 | 0.019 | 0.0 |
| Хлеб пшеничный | № 186 | 30.0 | 2.28 | 0.18 | 15.69 | 69.90 | 6.00 | 4.20 | 0.27 | 0.033 | 0.018 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **758.0** | **23.6** | **22.35** | **77.83** | **597.65** | **113.77** | **85.41** | **3.90** | **0.23** | **0.30** | **32.65** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | №175 | 70.0 | 8.1 | 5.1 | 27.6 | 191.0 | 41.84 | 10.52 | 0.64 | 0.06 | 0.09 | 0.04 |
| Молоко кипячёное | №193 | 200.0 | 5.5 | 6.2 | 8.6 | 110.0 | 211.2 | 24.36 | 0.17 | 0.06 | 0.24 | 1.04 |
| **Итого за приём** |  | **270.0** | **13.6** | **11.3** | **36.2** | **301.0** | **253.04** | **34.88** | **0.81** | **0.12** | **0.33** | **1.08** |
| **Итого за день** |  |  | **54.36** | **51.07** | **171.83** | **1335.42** | **904.31** | **184.18** | **5.95** | **0.545** | **1.01** | **38.37** |

**Возрастная категория 3-7 лет**

**Четвёртый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **B ı** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой гречневой | № 44 | 200.0 | 7.68 | 7.62 | 21.06 | 184.5 | 249.61 | 38.65 | 1.39 | 0.11 | 0.30 | 1.62 |
| Чай с молоком и сахаром | № 197 | 200.0 | 1.4 | 1.4 | 6.62 | 44.0 | 52.93 | 6.03 | 0.06 | 0.01 | 0.06 | 0.26 |
| Бутерброд с маслом | № 1 | 30/5 | 2.4 | 4.4 | 14.5 | 109.0 | 7.5 | 9.9 | 0.61 | 0.05 | 0.02 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **435.0** | **11.48** | **13.42** | **42.18** | **337.5** | **310.04** | **54.58** | **2.05** | **0.17** | **0.38** | **1.88** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты натуральные свежие | № 219 | 120.0 | 0.48 | 0.0 | 13.56 | 55.2 | 19.2 | 10.8 | 2.64 | 0.012 | 0.036 | 15.6 |
| **Итого за приём** |  |  | **0.48** | **0.0** | **13.56** | **55.2** | **19.2** | **10.8** | **2.64** | **0.012** | **0.036** | **15.6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свёклы с растительным маслом | № 8 | 60.0 | 0.8 | 4.9 | 4.8 | 66.0 | 20.64 | 11.2 | 0.72 | 0.01 | 0.02 | 1.12 |
| Суп из овощей | № 39 | 200.0 | 1.97 | 3.42 | 12.76 | 89.72 | 21.46 | 21.64 | 0.83 | 0.09 | 0.052 | 12.82 |
| Рыба отварная с соусом польским | № 54 | 80/30 | 15.3 | 6.3 | 1.1 | 122.0 | 41.0 | 48.77 | 0.91 | 0.09 | 0.11 | 1.3 |
| Картофельное пюре | № 109 | 150.0 | 3.1 | 4.6 | 20.1 | 137.0 | 35.62 | 28.6 | 1.04 | 0.12 | 0.10 | 10.4 |
| Компот из смеси с/фруктов | № 205 | 200.0 | 0.5 | 0.025 | 9.17 | 38.0 | 14.22 | 9.14 | 0.3 | 0.005 | 0.015 | 0.16 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 38.0 | 1.79 | 0.266 | 18.9 | 81.32 | 11.4 | 7.22 | 0.76 | 0.03 | 0.019 | 0.0 |
| Хлеб пшеничный | № 186 | 30.0 | 2.28 | 0.18 | 15.69 | 69.9 | 6.0 | 4.2 | 0.27 | 0.033 | 0.018 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **788.0** | **25.74** | **19.69** | **82.52** | **603.94** | **150.34** | **130.77** | **4.83** | **0.378** | **0.262** | **25.8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога | № 130 | 80/10 | 15.5 | 9.8 | 14.4 | 209.0 | 146.87 | 21.28 | 0.47 | 0.05 | 0.23 | 0.29 |
| Чай с сахаром | № 197 | 200.0 | 0.1 | 0.03 | 4.6 | 20.4 | 0.13 | 0.0 | 0.02 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| **Итого за приём** |  | **290.0** | **15.6** | **9.83** | **19.0** | **229.4** | **147.0** | **21.28** | **0.49** | **0.05** | **0.23** | **0.29** |
| **Итого за день** |  |  | **53.3** | **42.94** | **157.26** | **1226.04** | **626.58** | **217.43** | **10.01** | **0.61** | **0.908** | **43.57** |

**Возрастная категория 3-7 лет**

**Пятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой пшённой | № 44 | 200.0 | 7.58 | 7.92 | 21.27 | 185.8 | 242.73 | 39.13 | 0.58 | 0.11 | 0.27 | 1.62 |
| Яйцо варёное | №96 | 46.4 | 5.89 | 5.3 | 0.32 | 72.85 | 25.52 | 25.06 | 1.25 | 0.033 | 0.204 | 0.00 |
| Кофейный напиток на молоке | № 199 | 200.0 | 3.08 | 3.4 | 10.00 | 83.52 | 120.17 | 14.0 | 0.12 | 0.04 | 0.15 | 1.30 |
| Бутерброд с сыром | № 3 | 30/15 | 6.27 | 5.9 | 15.69 | 124.05 | 162.0 | 4.2 | 0.27 | 0.038 | 0.075 | 0.42 |
| **Итого за приём** |  | **491.4** | **22.82** | **22.52** | **47.28** | **466.22** | **550.42** | **82.39** | **2.22** | **0.221** | **0.699** | **3.34** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | № 218 | 200.0 | 1.00 | 0.00 | 23.4 | 94.0 | 16.0 | 10.0 | 0.4 | 0.02 | 0.02 | 4.00 |
| **Итого за приём** |  | **200.0** | **1.00** | **0.00** | **23.4** | **94.0** | **16.0** | **10.0** | **0.4** | **0.02** | **0.02** | **4.00** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Пёстрый» | № 11 | 60.0 | 0.6 | 2.70 | 6.4 | 52.0 | 15.33 | 8.91 | 0.8 | 0.01 | 0.02 | 2.24 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | № 31 | 200.0 | 2.2 | 2.1 | 15.1 | 89.0 | 10.95 | 16.74 | 0.69 | 0.07 | 0.04 | 5.28 |
| Зразы «Школьные» | № 68 | 75.0 | 10.12 | 7.95 | 10.15 | 153.34 | 17.99 | 21.03 | 1.208 | 0.0694 | 0.1194 | 0.63 |
| Капуста тушёная | №111 | 150.0 | 3.3 | 4.9 | 11.11 | 101.78 | 76.89 | 29.5 | 1.121 | 0.05 | 0.06 | 24.7 |
| Компот из смеси с/фруктов | № 205 | 200.0 | 0.5 | 0.025 | 9.17 | 38.0 | 14.22 | 9.14 | 0.3 | 0.005 | 0.015 | 0.16 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 38.0 | 1.79 | 0.266 | 18.9 | 81.32 | 11.4 | 7.22 | 0.76 | 0.03 | 0.019 | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | № 186 | 30.0 | 2.28 | 0.18 | 15.69 | 69.9 | 6.00 | 4.2 | 0.27 | 0.033 | 0.018 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **753.0** | **20.9** | **18.121** | **86.52** | **585.34** | **152.78** | **96.74** | **5.149** | **0.27** | **0.29** | **33.01** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Морковь тушёная с рисом | № 112 | 130.0 | 2.3 | 6.5 | 21.6 | 155.0 | 19.36 | 32.54 | 0.64 | 0.04 | 0.05 | 1.42 |
| Чай с сахаром | № 197 | 200.0 | 0.1 | 0.03 | 4.6 | 18.0 | 0.13 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **330.0** | **2.4** | **6.53** | **26.2** | **173.0** | **19.49** | **32.54** | **0.66** | **0.04** | **0.05** | **1.42** |
| **Итого за день** |  |  | **47.12** | **47.17** | **183.4** | **1318.56** | **738.69** | **294.93** | **8.43** | **0.551** | **1.06** | **41.77** |

**Возрастная категория 3-7 лет**

**Шестой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | № 46 | 200.0 | 6.75 | 6.88 | 19.85 | 167.72 | 210.13 | 26.17 | 0.40 | 0.075 | 0.24 | 1.36 |
| Яйцо варёное | №96 | 46.4 | 5.89 | 5.3 | 0.32 | 72.85 | 25.52 | 25.06 | 1.25 | 0.033 | 0.204 | 0.00 |
| Кофейный напиток на молоке | № 199 | 200.0 | 3.08 | 3.4 | 10.0 | 83.52 | 120.2 | 14.0 | 0.12 | 0.04 | 0.15 | 1.3 |
| Бутерброд с маслом | № 1 | 35(30/5) | 2.4 | 4.4 | 14.5 | 109.0 | 7.5 | 9.9 | 0.61 | 0.05 | 0.02 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **481.4** | **18.12** | **19.98** | **44.67** | **433.09** | **363.35** | **75.13** | **2.38** | **0.198** | **0.614** | **2.66** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | № 218 | 120.0 | 0.6 | 0.00 | 14.04 | 56.4 | 9.6 | 6.0 | 0.24 | 0.012 | 0.02 | 2.40 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.6** | **0.00** | **14.04** | **56.4** | **9.6** | **6.0** | **0.24** | **0.012** | **0.02** | **2.40** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с изюмом | № 9 | 60.0 | 0.7 | 3.6 | 7.0 | 62.0 | 14.41 | 8.44 | 0.54 | 0.01 | 0.01 | 0.39 |
| Суп картофельный  с бобовыми | №36 | 200.0 | 5.00 | 3.72 | 18.74 | 128.6 | 28.66 | 30.67 | 1.74 | 0.19 | 0.07 | 7.68 |
| Фрикадельки из кур | № 88 | 70/5 | 10.2 | 12.0 | 6.0 | 173.0 | 32.06 | 15.46 | 1.2 | 0.06 | 0.14 | 1.1 |
| Рагу из овощей | № 115 | 150.0 | 10.38 | 10.88 | 22.23 | 222.78 | 57.95 | 39.03 | 1.64 | 0.13 | 0.098 | 44.00 |
| Компот из смеси с/фруктов | № 215 | 200.0 | 0.35 | 0.02 | 7.8 | 32.5 | 10.7 | 6.85 | 0.23 | 0.005 | 0.01 | 0.12 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 38.0 | 1.79 | 0.266 | 18.9 | 81.32 | 11.4 | 7.22 | 0.76 | 0.03 | 0.019 | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | № 186 | 30.0 | 2.28 | 0.18 | 15.69 | 69.9 | 6.0 | 4.2 | 0.27 | 0.033 | 0.018 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **753.0** | **30.7** | **30.67** | **96.36** | **770.1** | **161.18** | **111.87** | **6.38** | **0.458** | **0.365** | **53.29** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Пирожки печёные с повидлом | № 172 | 80.0 | 4.0 | 1.7 | 47.7 | 222.6 | 13.4 | 7.834 | 0.7 | 0.1 | 0.05 | 0.1 |
| Чай с сахаром | № 197 | 200.0 | 0.1 | 0.03 | 4.6 | 20.4 | 0.13 | 0.0 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **280.0** | **4.1** | **1.73** | **52.3** | **243.0** | **13.53** | **7.834** | **0.72** | **0.1** | **0.05** | **0.1** |
| **Итого за день** |  |  | **53.52** | **52.38** | **207.37** | **1502.59** | **547.66** | **200.834** | **9.72** | **0.768** | **1.05** | **58.45** |

**Возрастная категория 3-7 лет**

**Седьмой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой овсяной | № 44 | 200.0 | 7.18 | 8.12 | 18.07 | 172.8 | 245.7 | 39.69 | 0.61 | 0.103 | 0.273 | 1.62 |
| Какао с молоком | № 201 | 200.0 | 3.16 | 3.46 | 10.10 | 84.91 | 121.37 | 15.35 | 0.299 | 0.0315 | 0.1345 | 1.00 |
| Бутерброд с маслом | № 1 | 35(30/5) | 2.4 | 4.4 | 14.5 | 109.0 | 7.5 | 9.9 | 0.61 | 0.05 | 0.02 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **435.0** | **12.74** | **15.98** | **42.67** | **366.71** | **374.57** | **64.94** | **1.519** | **0.1845** | **0.428** | **2.62** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты натуральные свежие | № 219 | 120.0 | 0.4 | 0.0 | 11.3 | 46.0 | 16.0 | 9.0 | 2.2 | 0.01 | 0.03 | 13.0 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.4** | **0.0** | **11.3** | **46.0** | **16.0** | **9.0** | **2.2** | **0.01** | **0.03** | **13.0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Степной» | № 18 | 60.0 | 1.0 | 2.1 | 4.0 | 39.0 | 9.07 | 8.44 | 0.23 | 0.03 | 0.02 | 1.50 |
| Свекольник | № 40 | 200.0 | 2.11 | 4.13 | 15.94 | 108.25 | 25.53 | 25.76 | 1.2 | 0.071 | 0.05 | 8.98 |
| Рыба припущенная | № 53 | 90.0 | 20.32 | 6.54 | 0.4 | 141.64 | 20.47 | 26.69 | 0.82 | 0.15 | 0.15 | 0.19 |
| Картофельное пюре | №109 | 150.0 | 3.1 | 4.6 | 20.1 | 137.0 | 35.62 | 28.6 | 1.04 | 0.12 | 0.1 | 10.4 |
| Компот из смеси сухофруктов | № 215 | 200.0 | 0.5 | 0.025 | 9.17 | 38.0 | 14.22 | 9.17 | 0.3 | 0.005 | 0.015 | 0.16 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 38.0 | 1.79 | 0.266 | 18.9 | 81.32 | 11.4 | 7.22 | 0.76 | 0.03 | 0.019 | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | № 186 | 30.0 | 2.28 | 0.18 | 15.69 | 69.9 | 6.0 | 4.2 | 0.27 | 0.033 | 0.018 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **768.0** | **31.1** | **17.84** | **84.2** | **615.11** | **122.31** | **110.08** | **4.62** | **0.439** | **0543** | **21.23** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | № 127 | 60/7.5 | 10.95 | 7.9 | 13.8 | 170.5 | 108.23 | 15.98 | 0.38 | 0.03 | 0.17 | 0.22 |
| Чай с сахаром | № 197 | 200.0 | 0.1 | 0.03 | 4.6 | 20.4 | . 0.13 | 0.0 | 0.02 | 0.0 | 0.0 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **267.5** | **11.05** | **7.93** | **18.4** | **190.0** | **108.36** | **15.98** | **0.40** | **0.03** | **0.17** | **0.22** |
| **Итого за день** |  |  | **55.29** | **41.75** | **156.57** | **1217.82** | **621.24** | **200.0** | **8.74** | **0.66** | **1.00** | **37.07** |

**Возрастная категория 3-7 лет**

**Восьмой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | | **Витамины,**  **мг** | | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | | **B1** | **B2** | | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой рисовой | № 44 | 200.0 | 6.58 | 7.62 | 19.67 | 172.8 | | 239.78 | 32.8 | 0.31 | | 0.07 | 0.27 | | 1.62 |
| Яйцо варёное | № 96 | 46.4 | 5.89 | 5.3 | 0.32 | 72.85 | | 25.52 | 25.06 | 1.25 | | 0.033 | 0.204 | | 0.00 |
| Чай с молоком и сахаром | № 197 | 200.0 | 1.6 | 1.3 | 6.62 | 44.0 | | 52.93 | 7.00 | 0.06 | | 0.02 | 0.08 | | 0.65 |
| Бутерброд с сыром | № 3 | 45(30/15) | 6.27 | 5.9 | 15.69 | 124.05 | | 162.0 | 4.2 | 0.27 | | 0.038 | 0.075 | | 0.42 |
| **Итого за приём** |  | **491.4** | **20.34** | **20.12** | **42.3** | **413.7** | | **480.23** | **69.06** | **1.89** | | **0.161** | **0.629** | | **2.69** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты натуральные свежие | № 219 | 120.0 | 0.04 | 0.00 | 11.3 | 46.0 | | 16.0 | 9.0 | 2.2 | | 0.01 | 0.03 | | 13.0 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.04** | **0.00** | **11.3** | **46.0** | | **16.0** | **9.0** | **2.2** | | **0.01** | **0.03** | | **13.0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты и свеклы | № 25 | 60.0 | 1.4 | 4.3 | 5.2 | 64.0 | | 37.57 | 13.69 | 0.60 | | 0.02 | | 0.03 | 30.0 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | №26 | 200.0 | 2.21 | 5.59 | 14.0 | 113.14 | | 32.03 | 23.81 | 0.89 | | 0.084 | | 0.062 | 16.81 |
| Оладьи из печени по кунцевски | №82 | 75.0 | 15.1 | 10.5 | 10.1 | 196.0 | | 23.05 | 17.70 | 4.73 | | 0.18 | | 1.28 | 9.29 |
| Макаронные изделия отварные | № 97 | 150.0 | 5.3 | 4.1 | 32.3 | 190.0 | | 9.0 | 7.07 | 0.72 | | 0.06 | | 0.02 | 0.00 |
| Компот из смеси сухофруктов | № 215 | 200.0 | 0.35 | 0.02 | 7.8 | 32.5 | | 10.7 | 6.85 | 0.23 | | 0.005 | | 0.01 | 0.12 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 38.0 | 1.79 | 0.266 | 18.9 | 81.32 | | 11.4 | 7.22 | 0.76 | | 0.03 | | 0.019 | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | № 186 | 30.0 | 2.28 | 0.18 | 15.69 | 69.9 | | 6.0 | 4.2 | 0.27 | | 0.033 | | 0.018 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **753.0** | **28.43** | **24.956** | **103.99** | **746.86** | | **129.75** | **80.54** | **8.2** | | **0.412** | | **1.439** | **56.22** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "Веснушка" | № 180 | 70.0 | 6.24 | 4.57 | 37.64 | 217.1 | 14.51 | | 10.96 | 0.79 | 0.074 | | | 0.06 | 1.73 |  | 70 | 5.5 | 3.9 | 37.6 | 208 | 11.32 | 7.83 | 0.63 | 0.07 | 0.03 | 0 |
| Молоко кипячёное | № 193 | 200.0 | 5.5 | 6.2 | 8.6 | 110.0 | | 211.2 | 24.36 | 0.17 | | 0.06 | | 0.24 | 1.04 |
| **Итого за приём** |  | **270.0** | **11.74** | **10.77** | **46.24** | **327.1** | | **225.71** | **35.32** | **0.96** | | **0.134** | | **0.30** | **2.77** |
| **Итого за день** |  |  | **60.55** | **55.846** | **203.83** | **1533.7** | | **851.69** | **193.92** | **13.25** | | **0.717** | | **2.40** | **74.68** |

**Возрастная категория 3-7 лет**

**Девятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой пшеничной | № 44 | 200.0 | 7.48 | 7.62 | 21.57 | 183.6 | 244.56 | 36.03 | 0.86 | 0.093 | 0.27 | 1.62 |
| Кофейный напиток на молоке | № 199 | 200.0 | 3.08 | 3.4 | 10.0 | 83.52 | 120.2 | 14.0 | 0.12 | 0.04 | 0.15 | 1.30 |
| Бутерброд с маслом | № 1 | 35(30/5) | 2.26 | 5.43 | 15.73 | 102.95 | 7.2 | 4.35 | 0.28 | 0.034 | 0.023 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **435.0** | **12.82** | **16.45** | **47.30** | **370.07** | **371.96** | **54.38** | **1.26** | **0.167** | **0.443** | **2.92** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | № 218 | 120.0 | 0.6 | 0.0 | 14.04 | 56.4 | 9.6 | 6.0 | 0.24 | 0.012 | 0.02 | 2.4 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.6** | **0.0** | **14.04** | **56.4** | **9.6** | **6.0** | **0.24** | **0.012** | **0.02** | **2.4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | № 20 | 60.0 | 0.8 | 1.4 | 4.3 | 33.0 | 13.94 | 9.7 | 0.41 | 0.02 | 0.02 | 3.11 |
| Суп картофельный с клёцками | № 34 | 200.0 | 1.4 | 2.02 | 12.74 | 75.60 | 10.63 | 16.68 | 0.65 | 0.064 | 0.04 | 7.68 |
| Гуляш | № 61 | 50/30 | 14.5 | 15.7 | 3.2 | 212.0 | 10.8 | 19.6 | 2.2 | 0.04 | 0.10 | 0.51 |
| Каша гречневая рассыпчатая | №137 | 150.0 | 8.35 | 2.5 | 34.56 | 197.56 | 11.94 | 121.72 | 4.14 | 0.18 | 0.11 | 0.00 |
| Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | № 212 | 200.0 | 0.0 | 0.0 | 12.71 | 48.5 | 0.3 | 0.0 | 0.035 | 0.0 | 0.0 | 0.00 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 38.0 | 1.79 | 0.266 | 18.9 | 81.32 | 11.4 | 7.22 | 0.76 | 0.03 | 0.019 | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | № 186 | 30.0 | 2.28 | 0.18 | 15.69 | 69.9 | 6.0 | 4.2 | 0.27 | 0.033 | 0.018 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **758.0** | **29.12** | **22.066** | **102.10** | **717.88** | **65.01** | **179.12** | **8.465** | **0.367** | **0.307** | **11.3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые | № 128 | 82/3.3 | 11.3 | 7.92 | 11.0 | 162.5 | 102.48 | 15.52 | 0.48 | 0.042 | 0.18 | 0.29 |
| Чай с сахаром | № 196 | 200.0 | 0.1 | 0.03 | 4.6 | 20.4 | 0.13 | 0.0 | 0.02 | 0.0 | 0.0 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **285.3** | **11.4** | **7.95** | **15.6** | **182.9** | **102.61** | **15.52** | **0.50** | **0.042** | **0.18** | **0.29** |
| **Итого за день** |  |  | **53.94** | **46.47** | **179.04** | **1327.20** | **549.18** | **255.02** | **10.465** | **0.588** | **1.538** | **16.91** |

**Возрастная категория 3-7 лет**

**Десятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование**  **блюд** | **№**  **Т.К.** | **Выход,**  **г** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Э.Ц.**  **ккал** | **Минеральные элементы,**  **мг** | | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **Ca** | **Mg** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | № 150 | 200/5 | 8.1 | 10.2 | 33.8 | 259.0 | 211.6 | 28.65 | 0.49 | 0.10 | 0.25 | 0.92 |
| Какао с молоком | № 201 | 200.0 | 3.16 | 3.46 | 10.10 | 84.91 | 121.37 | 15.35 | 0.299 | 0.0315 | 0.1345 | 1.00 |
| Бутерброд с повидлом | № 4 | 70.0 | 2.27 | 0.25 | 36.81 | 155.9 | 9.66 | 10.8 | 0.88 | 0.039 | 0.029 | 0.08 |
| **Итого за приём** |  | **475.0** | **13.53** | **13.91** | **80.71** | **499.81** | **342.63** | **54.8** | **1.669** | **0.1705** | **0.414** | **2.0** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты натуральные свежие | № 219 | 120.0 | 0.4 | 0.0 | 11.3 | 46.0 | 16.0 | 9.0 | 2.2 | 0.01 | 0.03 | 13.0 |
| **Итого за приём** |  | **120.0** | **0.4** | **0.0** | **11.3** | **46.0** | **16.0** | **9.0** | **2.2** | **0.01** | **0.03** | **13.0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зелёным горошком | № 17 | 60.00 | 1.9 | 6.0 | 6.1 | 87.0 | 9.81 | 11.7 | 0.49 | 0.06 | 0.06 | 3.98 |
| Уха рыбацкая | № 41 | 200.0 | 7.16 | 3.42 | 10.0 | 102.82 | 18.31 | 22.73 | 0.70 | 0.094 | 0.078 | 6.17 |
| Биточки | № 64 | 70.0 | 9.4 | 6.6 | 6.7 | 124.56 | 19.93 | 14.42 | 0.65 | 0.03 | 0.07 | 0.06 |
| Свекла тушёная | № 113 | 150.0 | 8.7 | 8.3 | 13.4 | 161.0 | 50.0 | 29.38 | 1.89 | 0.02 | 0.04 | 1.06 |
| Компот из смеси сухофруктов | № 205 | 200.0 | 0.5 | 0.025 | 9.17 | 38.0 | 14.22 | 9.14 | 0.3 | 0.005 | 0.015 | 0.16 |
| Хлеб ржаной | № 185 | 38.0 | 1.79 | 0.266 | 18.9 | 81.32 | 11.4 | 7.22 | 0.76 | 0.03 | 0.019 | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | №186 | 30.0 | 2.28 | 0.18 | 15.69 | 69.9 | 6.0 | 4.2 | 0.27 | 0.033 | 0.018 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **748.0** | **31.43** | **24.79** | **79.96** | **664.6** | **129.67** | **98.79** | **5.05** | **0.272** | **0.30** | **11.43** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная | № 180 | 70.0 | 5.5 | 6.0 | 36.8 | 223.0 | 19.37 | 8.33 | 0.7 | 0.07 | 0.06 | 0.03 |
| Чай с сахаром | № 196 | 200.0 | 0.1 | 0.03 | 4.6 | 20.4 | 0.13 | 0.0 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Итого за приём** |  | **270.0** | **5.6** | **6.03** | **41.4** | **243.4** | **19.5** | **8.33** | **0.72** | **0.07** | **0.06** | **0.03** |
| **Итого за день** |  |  | **50.96** | **44.73** | **213.37** | **1453.80** | **507.8** | **170.92** | **9.639** | **0.52** | **0.804** | **26.26** |

**Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ детей от 1 до 3 лет**

**МБДОУ № 47 «Рябинушка» (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Фактически  за 10 дней  на 1ребёнка | Среднее  в день  на 1 ребёнка | Выпол  нение,%  от нормы  (+ -) \*\* |
| Белки,г | **42.0** | 45,64 | 47.38 | 45.62 | 38.35 | 37.83 | 42.82 | 47.98 | 45.66 | 44.72 | 46,09 | 442.09 | 44.2 | +5% |
| Жиры,г | **47.0** | 40.33 | 45.50 | 43.04 | 41.88 | 37.41 | 42.84 | 46.16 | 59.79 | 39.75 | 44.30 | 441.0 | 44.1 | -6.2% |
| Углеводы,г | **152.25** | 157.38 | 166.53 | 144.24 | 123.88 | 145.94 | 162.74 | 128.19 | 157.38 | 144.62 | 162,79 | 1493.69 | 149.4 | -1.9% |
| Энергетическ.  Ценность,ккал | **1050.0** | 1135.19 | 1258.8 | 1090.5 | 932.36 | 1031.8 | 1175.3 | 1025.3 | 1166.3 | 1061.92 | 1219.07 | 11096.54 | 1109.6 | +5.7% |
| Са,мг | **600,0** | 451.64 | 488.1 | 723.76 | 462.50 | 584.72 | 454.17 | 533.1 | 631.56 | 439.31 | 447..29 |  |  |  |
| Мg,мг | **160,0** | 134.97 | 164.52 | 150.0 | 166.73 | 180.28 | 169.69 | 166.85 | 152.85 | 205.38 | 157,87 | 1649.14 | 164.9 | +3% |
| Fe,мг | **7,5** | 7.41 | 13.76 | 5.89 | 8.13 | 6.81 | 8.07 | 4.90 | 5.48 | 8.91 | 9.30 | 78.66 | 7.86 | +4.8 |
| Витамин Вı,мг | **0,6** | 0,554 | 0,64 | 0,544 | 0.473 | 0,593 | 0,77 | 0,53 | 0.516 | 0.47 | 0,426 | 5.516 | 0.55 | -8.3% |
| Витамин В2,мг | **0,9** | 0,703 | 1.60 | 0.82 | 0,71 | 0,80 | 0.887 | 0,858 | 1.72 | 0.785 | 0,836 | 97.19 | 0.97 | +7.8% |
| Витамин С, мг | **33,75** | 29.96 | 55.25 | 22.16 | 37.55 | 33.34 | 55.52 | 31.75 | 55.59 | 13.45 | 23.06 | 357.63 | 35.8 | +6.1% |

**Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ детей от 3 до 7 лет**

**МБДОУ № 47 «Рябинушка» (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Фактически  за 10 дней  на 1ребёнка | Среднее  в день  на 1 ребёнка | Выпол  нение,%  от нормы  (+ -) \*\* |
| Белки, г | **54.0** | 64,36 | 60.43 | 54.36 | 53.30 | 47.12 | 53.52 | 55.29 | 60.55 | 53.94 | 50.96 | 553.83 | 55.4 | +2.6% |
| Жиры, г | **60.0** | 55.62 | 58.99 | 51.07 | 62.94 | 47.17 | 52.38 | 51.75 | 65.85 | 46.47 | 54.73 | 546.97 | 54.7 | -8.8% |
| Углеводы,г | **195.75** | 207.95 | 215.75 | 171.83 | 157.26 | 183.40 | 207,37 | 156.57 | 203.83 | 179.04 | 213,37 | 1896.37 | 189.64 | -3.1% |
| Энергетическ.  ценность, ккал | **1350.0** | 1564.1 | 1620.7 | 1335.4 | 1226.04 | 1318.56 | 1502,59 | 1217.82 | 1533.7 | 1327.2 | 1453,8 | 1409.99 | 1410.0 | +4.3% |
| Са, мг | **675,0** | 607.49 | 594.95 | 904.31 | 626.58 | 738.69 | 547.66 | 621.24 | 851.69 | 549.18 | 507.8 | 6549.59 | 655.0 | - 3% |
| Мg, мг | **200,0** | 182.66 | 207.48 | 184.18 | 217.43 | 294.93 | 200.8 | 200.00 | 193.92 | 255.02 | 170.92 | 2107.34 | 210.7 | +5.4% |
| Fe, мг | **10.0** | 9.27 | 17.09 | 5.95 | 10,01 | 8.43 | 9.72 | 8.74 | 13.25 | 10,46 | 9.64 | 102.56 | 10.3 | +3% |
| Витамин Вı, мг | **0,675** | 0,475 | 0,81 | 0.545 | 0,61 | 0,551 | 0,77 | 0,66 | 0.717 | 0,588 | 0,52 | 6.246 | 0.625 | - 7.4% |
| Витамин В2, мг | **1.0** | 1,40 | 1.90 | 0.77 | 0,91 | 0.97 | 0.89 | 0.82 | 1.40 | 1,538 | 0,804 | 11.4 | 1.10 | +10% |
| Витамин С, мг | **37,5** | 35.23 | 57.03 | 38.37 | 43.47 | 41.77 | 48.45 | 37.02 | 54.68 | 16.91 | 26.26 | 398.89 | 39.9 | +6.4% |

=== Подписано Простой Электронной Подписью === Дата: 11.23.2022 10:33:04 === Уникальный код: 291895-81803 === ФИО: Шкотовский муниципальный район === Должность: Методист ===