

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 47 «Рябинушка» пос. Штыково  
Шкотовского муниципального района Приморского края



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 47  
В.А. Гордиенко  
«01» сентября 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 47 «Рябинушка» пос. Штыково  
Шкотовского муниципального района Приморского края  
для организации питания детей от 1 до 7 лет с 10.5 часовым режимом функционирования  
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

**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		
							Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>355.0</b>	<b>9.36</b>	<b>11.94</b>	<b>33.86</b>	<b>260.55</b>	<b>282.63</b>	<b>36.25</b>	<b>0.59</b>	<b>0.119</b>	<b>0.337</b>	<b>2.32</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>	<b>16.0</b>	<b>9.0</b>	<b>2.2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>13.0</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>555.0</b>	<b>21.68</b>	<b>22.82</b>	<b>79.79</b>	<b>604.54</b>	<b>84.11</b>	<b>74.0</b>	<b>3.75</b>	<b>0.294</b>	<b>0.206</b>	<b>13.54</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>255.0</b>	<b>14.2</b>	<b>4.2</b>	<b>32.43</b>	<b>224.1</b>	<b>68.6</b>	<b>15.72</b>	<b>0.87</b>	<b>0.13</b>	<b>0.13</b>	<b>1.1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45.64</b>	<b>38.96</b>	<b>157.38</b>	<b>1135.19</b>	<b>451.34</b>	<b>134.97</b>	<b>7.41</b>	<b>0.363</b>	<b>0.703</b>	<b>29.96</b>

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	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>353</b>	<b>17.32</b>	<b>19.33</b>	<b>31.54</b>	<b>371.93</b>	<b>214.37</b>	<b>39.63</b>	<b>2.67</b>	<b>0.13</b>	<b>0.56</b>	<b>2.58</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>	<b>16.0</b>	<b>9.0</b>	<b>2.2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>13.0</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>617.4</b>	<b>21.66</b>	<b>17.92</b>	<b>80.58</b>	<b>560.53</b>	<b>89.25</b>	<b>82.59</b>	<b>8.02</b>	<b>0.40</b>	<b>1.47</b>	<b>39.25</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>201.0</b>	<b>8.0</b>	<b>4.125</b>	<b>43.11</b>	<b>280.3</b>	<b>168.43</b>	<b>33.3</b>	<b>0.87</b>	<b>0.1</b>	<b>0.25</b>	<b>0.42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47.38</b>	<b>41.37</b>	<b>166.53</b>	<b>1258.76</b>	<b>488.1</b>	<b>164.52</b>	<b>13.76</b>	<b>0.64</b>	<b>2.31</b>	<b>55.25</b>

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		
							Ca	Mg	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>370.0</b>	<b>13.35</b>	<b>14.09</b>	<b>39.29</b>	<b>298.14</b>	<b>415.07</b>	<b>48.07</b>	<b>0.85</b>	<b>0.16</b>	<b>0.31</b>	<b>1.97</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.0</b>	<b>14.04</b>	<b>56.4</b>	<b>9.6</b>	<b>6.0</b>	<b>0.24</b>	<b>0.012</b>	<b>0.02</b>	<b>2.40</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>585.0</b>	<b>19.47</b>	<b>19.25</b>	<b>56.91</b>	<b>462.98</b>	<b>98.85</b>	<b>67.14</b>	<b>4.03</b>	<b>0.272</b>	<b>0.217</b>	<b>16.97</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>220.0</b>	<b>12.20</b>	<b>9.7</b>	<b>34.0</b>	<b>273.0</b>	<b>200.24</b>	<b>28.79</b>	<b>0.77</b>	<b>0.10</b>	<b>0.27</b>	<b>0.82</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45.62</b>	<b>43.04</b>	<b>144.24</b>	<b>1090.52</b>	<b>723.76</b>	<b>150.0</b>	<b>5.89</b>	<b>0.544</b>	<b>0.82</b>	<b>22.16</b>

Возрастная категория 1-3 года

Четвёртый 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	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>365.0</b>	<b>9.19</b>	<b>11.42</b>	<b>36.54</b>	<b>286.14</b>	<b>234.93</b>	<b>43.51</b>	<b>1.70</b>	<b>0.145</b>	<b>0.28</b>	<b>1.41</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.48</b>	<b>0.0</b>	<b>13.56</b>	<b>55.2</b>	<b>19.2</b>	<b>10.8</b>	<b>2.54</b>	<b>0.012</b>	<b>0.026</b>	<b>15.6</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>585.0</b>	<b>18.83</b>	<b>14.24</b>	<b>60.53</b>	<b>442.22</b>	<b>111.46</b>	<b>98.7</b>	<b>3.58</b>	<b>0.286</b>	<b>0.254</b>	<b>20.34</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>207.4</b>	<b>9.85</b>	<b>6.22</b>	<b>13.25</b>	<b>148.8</b>	<b>96.914</b>	<b>13.72</b>	<b>0.307</b>	<b>0.03</b>	<b>0.15</b>	<b>0.195</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38.35</b>	<b>31.88</b>	<b>123.88</b>	<b>932.36</b>	<b>462.50</b>	<b>166.73</b>	<b>8.13</b>	<b>0.473</b>	<b>0.71</b>	<b>37.55</b>

Возрастная категория 1-3 года

Пятый 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	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с крупой пшеничной	№ 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
<b>Итого за приём</b>		<b>376.4</b>	<b>18.69</b>	<b>18.59</b>	<b>36.78</b>	<b>357.69</b>	<b>436.35</b>	<b>71.28</b>	<b>1.98</b>	<b>0.183</b>	<b>0.604</b>	<b>2.80</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>180.0</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>	<b>21.06</b>	<b>84.6</b>	<b>14.4</b>	<b>9.0</b>	<b>0.36</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.60</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>575.0</b>	<b>16.39</b>	<b>13.95</b>	<b>68.1</b>	<b>458.68</b>	<b>119.01</b>	<b>74.96</b>	<b>3.971</b>	<b>0.357</b>	<b>0.14</b>	<b>25.84</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>250.0</b>	<b>1.85</b>	<b>4.87</b>	<b>20.0</b>	<b>130.8</b>	<b>14.96</b>	<b>25.04</b>	<b>0.497</b>	<b>0.035</b>	<b>0.04</b>	<b>1.095</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37.83</b>	<b>37.41</b>	<b>145.94</b>	<b>1031.77</b>	<b>584.72</b>	<b>180.28</b>	<b>6.81</b>	<b>0.593</b>	<b>0.802</b>	<b>33.34</b>

Возрастная категория 1-3 года

Шестой 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	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>381.4</b>	<b>16.14</b>	<b>18.19</b>	<b>38.17</b>	<b>362.75</b>	<b>310.45</b>	<b>68.25</b>	<b>2.26</b>	<b>0.179</b>	<b>0.544</b>	<b>2.32</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.00</b>	<b>14.04</b>	<b>56.4</b>	<b>9.6</b>	<b>6.0</b>	<b>0.24</b>	<b>0.012</b>	<b>0.02</b>	<b>2.40</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>559.0</b>	<b>22.98</b>	<b>23.13</b>	<b>71.13</b>	<b>574.83</b>	<b>132.92</b>	<b>88.79</b>	<b>5.03</b>	<b>0.499</b>	<b>0.283</b>	<b>50.72</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>210.0</b>	<b>3.1</b>	<b>1.32</b>	<b>39.4</b>	<b>181.3</b>	<b>10.204</b>	<b>6.65</b>	<b>0.537</b>	<b>0.08</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42.82</b>	<b>42.84</b>	<b>162.74</b>	<b>1175.28</b>	<b>454.17</b>	<b>169.69</b>	<b>8.067</b>	<b>0.77</b>	<b>0.887</b>	<b>55.52</b>

Возрастная категория 1-3 года

Седьмой 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	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>365.0</b>	<b>10.94</b>	<b>13.99</b>	<b>38.15</b>	<b>322.95</b>	<b>313.7</b>	<b>54.91</b>	<b>1.343</b>	<b>0.156</b>	<b>0.364</b>	<b>2.43</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.00</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>	<b>16.0</b>	<b>9.0</b>	<b>2.2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>13.0</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>575.0</b>	<b>25.59</b>	<b>14.25</b>	<b>61.34</b>	<b>471.52</b>	<b>95.05</b>	<b>86.96</b>	<b>0.97</b>	<b>0.34</b>	<b>0.294</b>	<b>16.1</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>217.5</b>	<b>11.05</b>	<b>7.92</b>	<b>17.4</b>	<b>184.8</b>	<b>108.33</b>	<b>15.98</b>	<b>0.387</b>	<b>0.03</b>	<b>0.17</b>	<b>0.22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47.98</b>	<b>36.16</b>	<b>128.19</b>	<b>1025.27</b>	<b>533.08</b>	<b>166.85</b>	<b>4.9</b>	<b>0.536</b>	<b>0.858</b>	<b>31.75</b>





Возрастная категория 1-3 года

Девятый 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	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>355.0</b>	<b>10.13</b>	<b>12.61</b>	<b>37.01</b>	<b>279.79</b>	<b>309.43</b>	<b>43.97</b>	<b>0.95</b>	<b>0.138</b>	<b>0.377</b>	<b>2.52</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.00</b>	<b>14.04</b>	<b>56.4</b>	<b>9.6</b>	<b>6.00</b>	<b>0.24</b>	<b>0.012</b>	<b>0.02</b>	<b>2.40</b>
<b>Обед</b>												
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 клецками	№ 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
<b>Итого за приём</b>		<b>595.0</b>	<b>26.29</b>	<b>20.47</b>	<b>81.28</b>	<b>599.4</b>	<b>51.85</b>	<b>145.07</b>	<b>7.39</b>	<b>0.29</b>	<b>0.268</b>	<b>8.34</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>204.2</b>	<b>7.7</b>	<b>5.30</b>	<b>11.93</b>	<b>126.33</b>	<b>68.43</b>	<b>10.34</b>	<b>0.33</b>	<b>0.028</b>	<b>0.12</b>	<b>0.19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44.72</b>	<b>38.38</b>	<b>144.62</b>	<b>1061.90</b>	<b>439.31</b>	<b>205.38</b>	<b>8.91</b>	<b>0.468</b>	<b>0.785</b>	<b>13.45</b>

Возрастная категория 1-3 года

Десятый 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	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>432.4</b>	<b>17.54</b>	<b>21.69</b>	<b>61.37</b>	<b>504.88</b>	<b>315.34</b>	<b>67.18</b>	<b>2.44</b>	<b>0.169</b>	<b>0.55</b>	<b>1.765</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>	<b>16.0</b>	<b>9.0</b>	<b>2.2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>13.0</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>555.0</b>	<b>23.53</b>	<b>18.25</b>	<b>57.76</b>	<b>482.79</b>	<b>100.96</b>	<b>74.78</b>	<b>4.09</b>	<b>0.189</b>	<b>0.211</b>	<b>8.28</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>210.0</b>	<b>4.62</b>	<b>4.36</b>	<b>32.36</b>	<b>185.4</b>	<b>14.99</b>	<b>6.91</b>	<b>0.57</b>	<b>0.058</b>	<b>0.045</b>	<b>0.02</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46.09</b>	<b>44.3</b>	<b>162.79</b>	<b>1219.07</b>	<b>447.29</b>	<b>157.87</b>	<b>9.3</b>	<b>0.426</b>	<b>0.836</b>	<b>23.065</b>

**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		
							Ca	Mg	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>435.0</b>	<b>12.09</b>	<b>15.71</b>	<b>45.58</b>	<b>354.19</b>	<b>337.53</b>	<b>44.52</b>	<b>0.80</b>	<b>0.149</b>	<b>0.413</b>	<b>2.66</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>	<b>16.0</b>	<b>9.0</b>	<b>2.2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>13.0</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>748.0</b>	<b>30.57</b>	<b>33.61</b>	<b>104.24</b>	<b>834.5</b>	<b>112.91</b>	<b>101.51</b>	<b>5.04</b>	<b>0.256</b>	<b>0.752</b>	<b>17.99</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>360.0</b>	<b>21.3</b>	<b>6.3</b>	<b>46.83</b>	<b>329.38</b>	<b>141.05</b>	<b>27.63</b>	<b>1.23</b>	<b>0.06</b>	<b>0.24</b>	<b>1.58</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64.36</b>	<b>55.62</b>	<b>207.95</b>	<b>1564.1</b>	<b>607.49</b>	<b>182.66</b>	<b>9.27</b>	<b>0.475</b>	<b>1.4</b>	<b>35.23</b>

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	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>413.5</b>	<b>20.36</b>	<b>24.03</b>	<b>33.01</b>	<b>425.89</b>	<b>238.97</b>	<b>46.87</b>	<b>3.27</b>	<b>0.15</b>	<b>0.63</b>	<b>3.38</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>	<b>16.0</b>	<b>9.0</b>	<b>2.2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>13.0</b>
<b>Обед</b>												
Салат из белокачанной 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
<b>Итого за приём</b>		<b>726.5</b>	<b>28.71</b>	<b>23.69</b>	<b>106.69</b>	<b>743.26</b>	<b>114.62</b>	<b>106.21</b>	<b>10.38</b>	<b>0.52</b>	<b>1.91</b>	<b>50.09</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>270.0</b>	<b>10.96</b>	<b>11.27</b>	<b>64.75</b>	<b>405.5</b>	<b>225.36</b>	<b>45.4</b>	<b>1.24</b>	<b>0.13</b>	<b>0.33</b>	<b>0.56</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60.43</b>	<b>58.99</b>	<b>215.75</b>	<b>1620.65</b>	<b>594.95</b>	<b>207.48</b>	<b>17.09</b>	<b>0.81</b>	<b>2.90</b>	<b>67.03</b>

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		
							Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>445.0</b>	<b>16.56</b>	<b>17.42</b>	<b>43.76</b>	<b>380.37</b>	<b>527.9</b>	<b>57.89</b>	<b>1.00</b>	<b>0.183</b>	<b>0.36</b>	<b>2.24</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.60</b>	<b>0.0</b>	<b>14.04</b>	<b>56.40</b>	<b>9.6</b>	<b>6.0</b>	<b>0.24</b>	<b>0.012</b>	<b>0.02</b>	<b>2.4</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>758.0</b>	<b>23.6</b>	<b>22.35</b>	<b>77.83</b>	<b>597.65</b>	<b>113.77</b>	<b>85.41</b>	<b>3.90</b>	<b>0.23</b>	<b>0.30</b>	<b>32.65</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>270.0</b>	<b>13.6</b>	<b>11.3</b>	<b>36.2</b>	<b>301.0</b>	<b>253.04</b>	<b>34.88</b>	<b>0.81</b>	<b>0.12</b>	<b>0.33</b>	<b>1.08</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54.36</b>	<b>51.07</b>	<b>171.83</b>	<b>1335.42</b>	<b>904.31</b>	<b>184.18</b>	<b>5.95</b>	<b>0.545</b>	<b>1.01</b>	<b>38.37</b>

Возрастная категория 3-7 лет

Четвёртый 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	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>435.0</b>	<b>11.48</b>	<b>13.42</b>	<b>42.18</b>	<b>337.5</b>	<b>310.04</b>	<b>54.58</b>	<b>2.05</b>	<b>0.17</b>	<b>0.38</b>	<b>1.88</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>			<b>0.48</b>	<b>0.0</b>	<b>13.56</b>	<b>55.2</b>	<b>19.2</b>	<b>10.8</b>	<b>2.64</b>	<b>0.012</b>	<b>0.036</b>	<b>15.6</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>788.0</b>	<b>25.74</b>	<b>19.69</b>	<b>82.52</b>	<b>603.94</b>	<b>150.34</b>	<b>130.77</b>	<b>4.83</b>	<b>0.378</b>	<b>0.262</b>	<b>25.8</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>290.0</b>	<b>15.6</b>	<b>9.83</b>	<b>19.0</b>	<b>229.4</b>	<b>147.0</b>	<b>21.28</b>	<b>0.49</b>	<b>0.05</b>	<b>0.23</b>	<b>0.29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53.3</b>	<b>42.94</b>	<b>157.26</b>	<b>1226.04</b>	<b>626.58</b>	<b>217.43</b>	<b>10.01</b>	<b>0.61</b>	<b>0.908</b>	<b>43.57</b>

Возрастная категория 3-7 лет

Пятый 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	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>491.4</b>	<b>22.82</b>	<b>22.52</b>	<b>47.28</b>	<b>466.22</b>	<b>550.42</b>	<b>82.39</b>	<b>2.22</b>	<b>0.221</b>	<b>0.699</b>	<b>3.34</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>200.0</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>23.4</b>	<b>94.0</b>	<b>16.0</b>	<b>10.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>753.0</b>	<b>20.9</b>	<b>18.121</b>	<b>86.52</b>	<b>585.34</b>	<b>152.78</b>	<b>96.74</b>	<b>5.149</b>	<b>0.27</b>	<b>0.29</b>	<b>33.01</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>330.0</b>	<b>2.4</b>	<b>6.53</b>	<b>26.2</b>	<b>173.0</b>	<b>19.49</b>	<b>32.54</b>	<b>0.66</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>1.42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47.12</b>	<b>47.17</b>	<b>183.4</b>	<b>1318.56</b>	<b>738.69</b>	<b>294.93</b>	<b>8.43</b>	<b>0.551</b>	<b>1.06</b>	<b>41.77</b>



Возрастная категория 3-7 лет

Шестой 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	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>481.4</b>	<b>18.12</b>	<b>19.98</b>	<b>44.67</b>	<b>433.09</b>	<b>363.35</b>	<b>75.13</b>	<b>2.38</b>	<b>0.198</b>	<b>0.614</b>	<b>2.66</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.00</b>	<b>14.04</b>	<b>56.4</b>	<b>9.6</b>	<b>6.0</b>	<b>0.24</b>	<b>0.012</b>	<b>0.02</b>	<b>2.40</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>753.0</b>	<b>30.7</b>	<b>30.67</b>	<b>96.36</b>	<b>770.1</b>	<b>161.18</b>	<b>111.87</b>	<b>6.38</b>	<b>0.458</b>	<b>0.365</b>	<b>53.29</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>280.0</b>	<b>4.1</b>	<b>1.73</b>	<b>52.3</b>	<b>243.0</b>	<b>13.53</b>	<b>7.834</b>	<b>0.72</b>	<b>0.1</b>	<b>0.05</b>	<b>0.1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53.52</b>	<b>52.38</b>	<b>207.37</b>	<b>1502.59</b>	<b>547.66</b>	<b>200.834</b>	<b>9.72</b>	<b>0.768</b>	<b>1.05</b>	<b>58.45</b>

Возрастная категория 3-7 лет

Седьмой 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	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>435.0</b>	<b>12.74</b>	<b>15.98</b>	<b>42.67</b>	<b>366.71</b>	<b>374.57</b>	<b>64.94</b>	<b>1.519</b>	<b>0.1845</b>	<b>0.428</b>	<b>2.62</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>	<b>16.0</b>	<b>9.0</b>	<b>2.2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>13.0</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>768.0</b>	<b>31.1</b>	<b>17.84</b>	<b>84.2</b>	<b>615.11</b>	<b>122.31</b>	<b>110.08</b>	<b>4.62</b>	<b>0.439</b>	<b>0.543</b>	<b>21.23</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>267.5</b>	<b>11.05</b>	<b>7.93</b>	<b>18.4</b>	<b>190.0</b>	<b>108.36</b>	<b>15.98</b>	<b>0.40</b>	<b>0.03</b>	<b>0.17</b>	<b>0.22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55.29</b>	<b>41.75</b>	<b>156.57</b>	<b>1217.82</b>	<b>621.24</b>	<b>200.0</b>	<b>8.74</b>	<b>0.66</b>	<b>1.00</b>	<b>37.07</b>

Возрастная категория 3-7 лет

Восьмой 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	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>491.4</b>	<b>20.34</b>	<b>20.12</b>	<b>42.3</b>	<b>413.7</b>	<b>480.23</b>	<b>69.06</b>	<b>1.89</b>	<b>0.161</b>	<b>0.629</b>	<b>2.69</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>	<b>16.0</b>	<b>9.0</b>	<b>2.2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>13.0</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>753.0</b>	<b>28.43</b>	<b>24.956</b>	<b>103.99</b>	<b>746.86</b>	<b>129.75</b>	<b>80.54</b>	<b>8.2</b>	<b>0.412</b>	<b>1.439</b>	<b>56.22</b>
<b>Полдник</b>												
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
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
<b>Итого за приём</b>		<b>270.0</b>	<b>11.74</b>	<b>10.77</b>	<b>46.24</b>	<b>327.1</b>	<b>225.71</b>	<b>35.32</b>	<b>0.96</b>	<b>0.134</b>	<b>0.30</b>	<b>2.77</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60.55</b>	<b>55.846</b>	<b>203.83</b>	<b>1533.7</b>	<b>851.69</b>	<b>193.92</b>	<b>13.25</b>	<b>0.717</b>	<b>2.40</b>	<b>74.68</b>

Возрастная категория 3-7 лет

Девятый 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	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>435.0</b>	<b>12.82</b>	<b>16.45</b>	<b>47.30</b>	<b>370.07</b>	<b>371.96</b>	<b>54.38</b>	<b>1.26</b>	<b>0.167</b>	<b>0.443</b>	<b>2.92</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.0</b>	<b>14.04</b>	<b>56.4</b>	<b>9.6</b>	<b>6.0</b>	<b>0.24</b>	<b>0.012</b>	<b>0.02</b>	<b>2.4</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>758.0</b>	<b>29.12</b>	<b>22.066</b>	<b>102.10</b>	<b>717.88</b>	<b>65.01</b>	<b>179.12</b>	<b>8.465</b>	<b>0.367</b>	<b>0.307</b>	<b>11.3</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>285.3</b>	<b>11.4</b>	<b>7.95</b>	<b>15.6</b>	<b>182.9</b>	<b>102.61</b>	<b>15.52</b>	<b>0.50</b>	<b>0.042</b>	<b>0.18</b>	<b>0.29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53.94</b>	<b>46.47</b>	<b>179.04</b>	<b>1327.20</b>	<b>549.18</b>	<b>255.02</b>	<b>10.465</b>	<b>0.588</b>	<b>1.538</b>	<b>16.91</b>

Возрастная категория 3-7 лет

Десятый 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	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>475.0</b>	<b>13.53</b>	<b>13.91</b>	<b>80.71</b>	<b>499.81</b>	<b>342.63</b>	<b>54.8</b>	<b>1.669</b>	<b>0.1705</b>	<b>0.414</b>	<b>2.0</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>120.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>	<b>16.0</b>	<b>9.0</b>	<b>2.2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>13.0</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>748.0</b>	<b>31.43</b>	<b>24.79</b>	<b>79.96</b>	<b>664.6</b>	<b>129.67</b>	<b>98.79</b>	<b>5.05</b>	<b>0.272</b>	<b>0.30</b>	<b>11.43</b>
<b>Полдник</b>												
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
<b>Итого за приём</b>		<b>270.0</b>	<b>5.6</b>	<b>6.03</b>	<b>41.4</b>	<b>243.4</b>	<b>19.5</b>	<b>8.33</b>	<b>0.72</b>	<b>0.07</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50.96</b>	<b>44.73</b>	<b>213.37</b>	<b>1453.80</b>	<b>507.8</b>	<b>170.92</b>	<b>9.639</b>	<b>0.52</b>	<b>0.804</b>	<b>26.26</b>

**Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ детей от 1 до 3 лет  
МБДОУ № 47 «Рябиношка» (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 1ребёнка	Выполнение,% от нормы (+ -) **
Белки,г	<b>42,0</b>	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	<b>47,0</b>	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	<b>152,25</b>	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	<b>1050,0</b>	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	<b>600,0</b>	451,64	488,1	723,76	462,50	584,72	454,17	533,1	631,56	439,31	447,29			
Mg,мг	<b>160,0</b>	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	<b>7,5</b>	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 В1,мг	<b>0,6</b>	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	<b>0,9</b>	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	<b>33,75</b>	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 1ребѣнка	Среднее в день на 1 ребѣнка	Выполнение,% от нормы (+ -) **
Белки, г	<b>54.0</b>	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	<b>60.0</b>	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	<b>195.75</b>	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	<b>1350.0</b>	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	<b>675,0</b>	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%
Mg, мг	<b>200,0</b>	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	<b>10.0</b>	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 В1, мг	<b>0,675</b>	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	<b>1.0</b>	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	<b>37,5</b>	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%