

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 48»

О.С. Глушановская

01.09.2023 г.



**Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МАДОУ «Детский сад № 48», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.**

## МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	205,6	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	121,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>14,34</b>	<b>7,93</b>	<b>16,8</b>	<b>2,54</b>	<b>55,39</b>	<b>416,8</b>	<b>1,01</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	200	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,5
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>3,19</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>4,01</b>	<b>58,06</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>								
17/3	Свекла тушенная	60	2,33	0,16	11,3	12,01	19,07	193,2	5,61
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,21	2,92	4,67	2,16	6,58	88,82	11,15
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80/50	14,69	13,79	12,8	2,21	13,53	219,8	0,34
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6,89	0,05	5,47	1,86	30,25	212,7	0,72
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,99	0	0,05	0,06	28,6	122,6	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>34,31</b>	<b>16,92</b>	<b>35,1</b>	<b>19,1</b>	<b>127</b>	<b>995,1</b>	<b>17,82</b>
	<b>Полдник</b>								
4/10	Компот из кураги и изюма	230	0,36	0	0,01	0,02	21,11	84,33	0,1
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	65,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>34,89</b>	<b>150,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Ужин</b>								
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	Яйцо отварное	40	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	195	1,1	0	4,12	4,12	7,34	73,53	6,96
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>6,94</b>	<b>3,99</b>	<b>8,04</b>	<b>4,33</b>	<b>31,01</b>	<b>227,4</b>	<b>7,22</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2155</b>	<b>61,11</b>	<b>32,03</b>	<b>63,3</b>	<b>26,25</b>	<b>252,3</b>	<b>1848</b>	<b>26,65</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		7,39	-1,15	6,68	24,93	1,69	150,9	28,3
	Содержание, % от калорийности		13		31		54		

Цена - 137,02 руб.

## МЕНЮ

Неделя: первая

2 день - Вторник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,3	3,34	6,34	0,66	20,62	161,8	0,59
17/10	Какао с молоком	180	3,49	2,61	3,14	0,68	20,61	124,2	0,52
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	128	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>13,65</b>	<b>8,53</b>	<b>15,65</b>	<b>1,58</b>	<b>56,2</b>	<b>414</b>	<b>1,11</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	сок	100	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,5
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>3,19</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>4,01</b>	<b>58,06</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>								
31/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и растительным маслом	60	0,88	0	4,08	4,08	5,83	65,92	2,89
33/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,43	2,92	6,48	4,21	10,1	120,6	6,41
11/7	Тефтели мясные в молочном соусе	80/50	11,07	10,02	6,03	2,2	10,94	144,6	0,6
10/3	Морковь, тушенная	140	2,1	0,26	5,92	0,17	12,95	118,6	2,56
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,03	0,03	16,44	88,04	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>24,12</b>	<b>13,2</b>	<b>23,34</b>	<b>11,49</b>	<b>85,26</b>	<b>695,8</b>	<b>12,62</b>
	<b>Полдник</b>								
20/10	Напиток витаминный	60	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	1	0	1	1	16,66	94,09	17
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>26,76</b>	<b>137,3</b>	<b>19</b>
	<b>Ужин</b>								
37/3	Запеканка капустная	160	5,54	0,17	7,46	2,03	23,08	191,4	30,07
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
10/10	Чай с сахаром	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>12,89</b>	<b>1,01</b>	<b>11,68</b>	<b>5,93</b>	<b>78,61</b>	<b>487,2</b>	<b>32,17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2095</b>	<b>55,16</b>	<b>25,93</b>	<b>54,87</b>	<b>20</b>	<b>250,8</b>	<b>1792</b>	<b>65,4</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		3,08	-4,16	-3,43	19,94	0,68	45,59	58,41
	Содержание, % от калорийности		12		28		56		

Цена дня - 121,42 руб.

## МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	2,93	5,81	0,5	42,35	250,4	0,52
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
4/13.	Хлеб с маслом и сыром	10/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	121,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>14,01</b>	<b>8,5</b>	<b>15,22</b>	<b>0,81</b>	<b>70,54</b>	<b>461,6</b>	<b>1,11</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	Кефир	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
2/1	Горошек зеленый с яйцом	50/20	4,95	2,5	3,77	0,1	4,23	76,02	12,25
2/2	Борщ со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,42	2,92	6,45	4,18	8,61	114	9,85
4/7.	Рыба, тушеная с овощами	200	15,86	14,14	16,45	6,53	19,81	296,8	10,68
15/10	Напиток из шиповника	200	0,48	0	0,18	0,21	20,22	89,24	60
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>30,91</b>	<b>19,56</b>	<b>27,65</b>	<b>11,82</b>	<b>81,87</b>	<b>734</b>	<b>92,78</b>
	<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	230	0,51	0	0,19	0,22	21,24	93,71	2,99
	Кондитерские изделия	25	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>255</b>	<b>2,67</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>0,48</b>	<b>35,02</b>	<b>162,5</b>	<b>2,99</b>
	<b>Ужин</b>								
9/5.	Запеканка из творога	210	24,12	24,45	13,34	1,6	24,59	318,2	0,27
	Повидло	15	0,12	0	0	0	19,5	75,45	0,15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
10/10	Чай с сахаром (200)	200	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>26,18</b>	<b>24,45</b>	<b>13,55</b>	<b>1,81</b>	<b>66,38</b>	<b>493,2</b>	<b>0,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2010</b>	<b>74,27</b>	<b>52,51</b>	<b>56,97</b>	<b>14,92</b>	<b>263,9</b>	<b>1895</b>	<b>99,3</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		20,27	20,11	-3,03	14,92	2,91	94,58	99,3
	Содержание, % от калорийности		16		27		54		

Цена 130,07 руб.

## МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			
	<b>Завтрак</b>								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,95	2,35	5,97	1,32	27,78	201,6	0,42
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,21	0,24
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	128	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>13,07</b>	<b>6,24</b>	<b>13,42</b>	<b>1,57</b>	<b>52,85</b>	<b>384,8</b>	<b>0,66</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок	100	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,3
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>3,19</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>4,01</b>	<b>58,06</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед</b>								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,97	0	3,97	3,97	6,45	66,76	24,26
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом говядины	200/15	4,46	2,92	6,56	4,31	12,47	131,2	5,37
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	12,16	12,58	13,12	0,04	2,07	175,5	0,58
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,37	0,04	4,07	0,63	31,94	192,2	0
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>28,65</b>	<b>15,54</b>	<b>28,55</b>	<b>9,78</b>	<b>100,2</b>	<b>799</b>	<b>30,37</b>
	<b>Полдник</b>								
20/10	Напиток из шиповника	60	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	1	0	1	1	16,66	94,09	17
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>26,76</b>	<b>137,3</b>	<b>19</b>
	<b>Ужин</b>								
14/7.	Сельдь с луком и растительным маслом	80	10,86	10,64	1,52	0,1	6,09	82,53	0,2
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	0,62	4,11	0,41	17,09	122,2	8,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
11/10	Чай с сахаром	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>520</b>	<b>21,03</b>	<b>12,1</b>	<b>9,85</b>	<b>4,41</b>	<b>78,71</b>	<b>500,6</b>	<b>10,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2155</b>	<b>67,25</b>	<b>37,07</b>	<b>56,02</b>	<b>16,76</b>	<b>262,5</b>	<b>1880</b>	<b>60,83</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		13,25	4,67	-3,98	16,76	1,52	79,78	60,83
	Содержание, % от калорийности		14		27		56		

Цена 137,07 руб.

## МЕНЮ

Неделя: первая

5 день - Пятница

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
15/4	Каша пшеничная молочная	200	4,99	2,99	5,88	0,51	25,63	177	0,53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	10/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	121,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>12,95</b>	<b>8,56</b>	<b>15,29</b>	<b>0,82</b>	<b>53,82</b>	<b>388,2</b>	<b>1,12</b>
	<b>2 завтрак</b>								
	Кефир	100	0,46	0,1	0,09	0	9,19	39,52	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,46</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>9,19</b>	<b>39,52</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	60	2,52	1,67	5,9	5,07	6,55	91,32	1,8
28/2	Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом кури	200/15	4,86	2,79	6,43	4,91	13,13	133,8	3,36
12/8	Гуляш из отварного мяса кури	50/50	14,53	14,92	14,51	0,07	3,19	202,1	0
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,5	10,74
16/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	0	0,03	16,4	67,8	0,15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	82,7	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>30,64</b>	<b>20</b>	<b>31,86</b>	<b>11,41</b>	<b>88,91</b>	<b>777,5</b>	<b>16,05</b>
	<b>Полдник</b>								
20/10	Молоко кипяченое	210	0,51	0	0,19	0,22	21,24	93,71	2,99
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>5,21</b>	<b>2,54</b>	<b>2,75</b>	<b>0,48</b>	<b>35,16</b>	<b>193,9</b>	<b>2,99</b>
	<b>Ужин</b>								
6/5	Сырники из творога	200	25,69	25,06	14,18	3,27	30,51	323,4	0,27
	Повидло	25	0,18	0	0	0	29,25	75,45	0,23
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>27,81</b>	<b>25,06</b>	<b>14,39</b>	<b>3,48</b>	<b>82,05</b>	<b>498,4</b>	<b>0,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2025</b>	<b>77,07</b>	<b>56,26</b>	<b>64,38</b>	<b>16,19</b>	<b>269,1</b>	<b>1898</b>	<b>22,66</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		23,07	23,86	4,38	16,19	8,13	97,57	22,66
	Содержание, % от калорийности		16		30		52		

Цена - 135,82 руб.

## МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	208,4	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	121,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>14,49</b>	<b>7,92</b>	<b>15,4</b>	<b>1,63</b>	<b>59,42</b>	<b>419,7</b>	<b>1,01</b>
	<b>2 завтрак</b>								
	Сок	200	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,03	0	4,06	4,06	6,03	66,59	23
20/2	Суп-лапша с мясом говядины	200/15	4,43	2,76	5,18	0,23	11,13	111,5	0,49
5/9	Биточки (котлеты) из мяса	80	14,69	13,79	12,8	2,21	13,53	219,8	0,34
15/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	170	3,71	1,18	3,39	0,22	18,7	125,4	6,57
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,02	0,02	0	0	30,76	123,3	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>29,08</b>	<b>17,75</b>	<b>26,2</b>	<b>7,52</b>	<b>109,2</b>	<b>804,5</b>	<b>30,4</b>
	<b>Полдник</b>								
4/10	Молоко кипяченое	210	0,51	0	0,19	0,22	21,24	93,71	2,99
	Кондитерские изделия	40	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>2,67</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>0,48</b>	<b>35,02</b>	<b>162,5</b>	<b>2,99</b>
	<b>Ужин</b>								
2/3	Картофель в молоке	200	5	1,87	5,8	0,64	26,61	185,4	5,91
	Яйцо отварное	40	5	5	4,6	0	0,28	62,58	0
10/10	Чай с сахаром (200)	200	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>465</b>	<b>11,94</b>	<b>6,87</b>	<b>10,6</b>	<b>0,85</b>	<b>49,18</b>	<b>347,5</b>	<b>5,91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2140</b>	<b>58,68</b>	<b>32,54</b>	<b>52,7</b>	<b>10,48</b>	<b>262,9</b>	<b>1777</b>	<b>42,31</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		4,68	0,14	-7,26	10,48	1,87	-22,6	42,31
	Содержание, % от калорийности		13		25		60		

Цена 147,07 руб.

## МЕНЮ

Неделя: вторая

7 день - Вторник

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,1	0,42
17/10	Какао с молоком	180	3,49	2,61	3,14	0,68	20,61	124,2	0,47
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	0/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	128	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>14,32</b>	<b>7,54</b>	<b>14,57</b>	<b>1,44</b>	<b>66,31</b>	<b>453,3</b>	<b>0,89</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
20/10	Витаминный напиток (шиповник)	100	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,3
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>3,19</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>4,01</b>	<b>58,06</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед</b>								
12/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	0	2,98	2,98	11,78	68,37	2,21
5/2	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,37	2,92	6,48	4,22	11,68	126,4	5,45
9/8	Печень по-строгановски	100	12,61	13,17	13,17	6,7	2,57	156,1	7,32
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	0,03	3,36	0,52	37,12	181	0
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>27,12</b>	<b>16,12</b>	<b>26,82</b>	<b>15,25</b>	<b>110,4</b>	<b>765,3</b>	<b>15,14</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок	200	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	1	0	1	1	24,5	121,7	25
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>34,6</b>	<b>164,9</b>	<b>27</b>
	<b>Ужин</b>								
14/7	Сельдь с луком, растительным маслом	75	11,09	11,6	3,21	0,03	2,46	80,2	0,07
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	0,62	4,11	0,41	17,09	97,76	8,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	55,09	0
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,11	61,21	0,26
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	174,5	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>22,43</b>	<b>14,37</b>	<b>12,8</b>	<b>4,33</b>	<b>75,05</b>	<b>468,7</b>	<b>8,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2245</b>	<b>68,37</b>	<b>41,22</b>	<b>58,39</b>	<b>22,02</b>	<b>290,4</b>	<b>1910</b>	<b>51,96</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		14,37	8,82	-1,61	22,02	29,38	110,3	51,96
	Содержание, % от калорийности		14		27		56		

Цена - 136,85 руб.



## МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	27,51	189,9	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	121,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>13,27</b>	<b>7,92</b>	<b>14,5</b>	<b>0,63</b>	<b>55,7</b>	<b>401,1</b>	<b>1,01</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Кефир	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом (60)	60	0,75	0	4,95	4,95	3,48	63,41	1,43
29/2	Суп-пюре гороховый, с мясом говядины	200/15	7,87	2,81	3,88	0,56	14,44	131	0,48
34/2	Гренки (сухарики)	10	0,91	0	0,1	0,1	5,9	29,43	0
9/7.	Биточки рыбные	130	7,99	6,91	7,99	1,14	7	156	2,17
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2,51
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>22,81</b>	<b>9,72</b>	<b>17,74</b>	<b>7,57</b>	<b>69,96</b>	<b>577,9</b>	<b>6,59</b>
	<b>Полдник</b>								
20/10	Молоко кипяченое	230	0,51	0	0,19	0,22	21,24	93,71	2,99
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>2,67</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>0,48</b>	<b>35,02</b>	<b>162,5</b>	<b>2,99</b>
	<b>Ужин</b>								
13/5	Запеканка из творога с морковью	200	23,35	20,09	19,95	3,57	21,65	364,1	0,94
	Повидло	25	0,3	0	0	0	32,5	125,8	0,15
4	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>26,95</b>	<b>21,54</b>	<b>21,57</b>	<b>3,78</b>	<b>77,68</b>	<b>612,4</b>	<b>1,35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1875</b>	<b>66,2</b>	<b>39,18</b>	<b>54,36</b>	<b>12,46</b>	<b>248,5</b>	<b>1797</b>	<b>13,94</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		12,2	6,78	-5,64	12,46	-12,54	-2,81	13,94
	Содержание, % от калорийности		15		28		54		

Цена 132,17 руб.

## МЕНЮ

Неделя: вторая

9 день - Четверг

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жирных	всего	в т.ч. растительных			
	<b>Завтрак</b>								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	205,6	0,42
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	128	0
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,11	55,09	0,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>12,5</b>	<b>6,25</b>	<b>14,86</b>	<b>2,48</b>	<b>52,28</b>	<b>388,7</b>	<b>0,66</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок	200	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,97	0	3,97	3,97	6,45	66,76	24,26
14/2	Суп из овощей с сметаной, с мясом кур	200/15	4,3	2,92	7,36	5,21	8,41	120,8	7,27
31/8.	Голубцы ленивые из мяса кур	200	19,14	16,74	17,45	2,9	32,95	352,1	1,48
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>30,1</b>	<b>19,66</b>	<b>29,61</b>	<b>12,91</b>	<b>95,07</b>	<b>773,1</b>	<b>33,17</b>
	<b>Полдник</b>								
20/10	Напиток из шиповника	80	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	Фрукты	250	1	0	1	1	16,66	94,09	17
	<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>16,66</b>	<b>94,09</b>	<b>17</b>
	<b>Ужин</b>								
4/7	Икра овощная	120	11,63	11,77	6,27	6,46	4,85	113,9	1,41
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,37	0,04	4,07	0,63	31,94	192,2	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	174,5	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>555</b>	<b>25,66</b>	<b>14,1</b>	<b>15,96</b>	<b>10,98</b>	<b>93,41</b>	<b>603,1</b>	<b>1,77</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2270</b>	<b>69,76</b>	<b>40,01</b>	<b>61,53</b>	<b>27,37</b>	<b>267,5</b>	<b>1902</b>	<b>54,6</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		15,76	7,61	1,53	27,37	6,52	102,2	54,6
	Содержание, % от калорийности		14		29		54		

Цена 140,07 руб.

## МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

Но- мер ре- с.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жира	всего	в т.ч. жира			
	<b>Завтрак</b>								
1/4"	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,3	3,34	6,34	0,66	20,62	161,8	0,59
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	121,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>13,26</b>	<b>8,91</b>	<b>15,8</b>	<b>0,97</b>	<b>48,81</b>	<b>373</b>	<b>1,18</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Кефир	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,69	0	3,97	3,97	6,59	66,55	2,65
19/2	Суп картофельный со сметаной	200	7,24	5,88	4,11	4,34	12,97	121,9	6,95
16/8	Биточки (котлеты) из мяса кури, запеченные с молочным соусом	80/50	14,69	13,79	12,8	2,21	13,53	229,8	0,34
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,1	31,3
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,03	0,03	16,44	88,3	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>795</b>	<b>31,76</b>	<b>19,67</b>	<b>24,5</b>	<b>14,59</b>	<b>92,09</b>	<b>765,7</b>	<b>41,4</b>
	<b>Полдник</b>								
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
	Молоко кипяченое	220	0,51	0	0,19	0,22	21,24	93,71	2,99
	Кондитерские изделия	10	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>5,21</b>	<b>2,54</b>	<b>2,75</b>	<b>0,48</b>	<b>35,16</b>	<b>193,9</b>	<b>2,99</b>
	<b>Ужин</b>								
6/5.	Сырники из творога	150	4,44	0,79	5,55	2,72	27,93	187	12,48
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,95	0,75	2,33	0,03	3,12	37,32	0,13
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
5/12	Ватрушка с повидлом	65	8,54	6,39	8,07	5,32	26,19	189,5	0,12
11/10	Чай с сахаром	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>495</b>	<b>15,92</b>	<b>7,93</b>	<b>16,2</b>	<b>8,29</b>	<b>79,68</b>	<b>515,3</b>	<b>14,73</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2085</b>	<b>66,65</b>	<b>39,05</b>	<b>59,3</b>	<b>24,33</b>	<b>265,8</b>	<b>1891</b>	<b>62,3</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		12,65	6,65	-0,69	24,33	4,84	91,17	62,3
	Содержание, % от калорийности		14		29		54		

Цена - 136,86 руб.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456354

Владелец Глушановская Ольга Святославна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025