

Утверждаю
Заведующий частным дошкольным
образовательным учреждением
«РЖД детский сад № 32»

_____ Клепинина Н.В.
« 20 » _____ 2024 г



**Примерное двухнедельное меню для организации
питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольное образовательное
учреждение (летнее меню)**

МЕНЮ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
1 день											
Завтрак											
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	140	5,19	1,87	4,25	0,43	19,96	143,25	0,02		
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	67,38	0		
-	Джем	5	0,03	0	0,01	0,01	3,65	14,338	2		
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,44	18,477	0,7		
Итого за 'Завтрак'			7,26	1,87	5,03	1,21	40,56	243,44	2,72		17,39
10:00											
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	3,6		
Итого за '10:00'			0,9	0	0,18	0	18,18	77,83	3,6		5,56
Обед											
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	160	1,58	0,17	4,33	3,3	8,6	83,147	5,13		
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	60	11,8	11,41	13,1	1,42	3,89	180,89	0,32		
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	0,44	2,93	0,41	16,3	106,07	4,36		
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	0	1,02	1,02	2,73	23,61	0,78		
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	150	0,7	0	0,08	0,08	11,05	52,269	15,18		
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	0		
Итого за 'Обед'			19,42	12,01	21,9	6,65	54,25	513,67	25,76		36,69
Уплотненный полдник											
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,82	0,14		
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,975	0		
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94	1,26		
-	Печенье	20	1,5	1,5	1,96	0	14,88	84,452	0		
Итого за 'Уплотненный полдник'			18,1	17,07	18,5	0,16	35,45	386,19	1,4		27,59
Итого за день			45,68	30,95	45,6	8,02	148,5	1221,1	33,49		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			42	0	47	0	203	1400	45		
Отклонение			3,68	30,95	-1,44	8,02	-54,55	-178,87	-11,51		
Содержание, % от калорийности			15		35		50				

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Ч.1,2., Екатеринбург, АМБ, 2011 г.

2 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	3	4,47	0,11	11,7	103,27	0,55		
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	67,38	0		
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21,036	0,04		
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	4,5	3,92	4,28	0,54	14,28	113,99	0,7		
Итого за 'Завтрак'			12,01	8,53	14,7	1,4	38,57	338,71	1,29		24,19

10:00

37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0	0,08	0,08	9,79	41,801	29,25		
Итого за '10:00'			0,18	0	0,08	0,08	9,79	41,8	29,25		2,99

Обед

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	180	1,35	0,09	1,91	1,64	6,46	51,552	7,78		
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	170	11,72	9,3	9,06	1,3	23,16	228,03	12,38		
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	35	0,68	0,43	1,61	0,03	2,16	26,192	0,24		
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,64	0	1,5	1,5	2,85	28,696	16,05		
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	150	0,14	0	0,14	0,14	7,04	30,67	1,41		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	58,014	0		
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,975	0		
Итого за 'Обед'			18,16	9,82	14,8	5,13	63,37	479,13	37,86		34,22

Уплотненный

полдник

20/5	Суфле творожное	110	16,19	16,39	13,3	2,3	15,07	247,03	0,25		
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	0,2		
-	Яблоки	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	46,246	9,5		
30/10	Чай с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,781	0,7		
Итого за			21,91	21,66	19,7	2,7	46,12	451,53	10,65		

'Уплотненный полдник'**32,25****Итого за день****52,26 40,01 49,2 9,31 157,9 1311,2 79,05**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)

42 0 47 0 203 1400 45

Отклонение

10,26 40,01 2,2 9,31 -45,14 -88,83 34,05

Содержание, % от калорийности

16 35 49

3 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	5,49	2,85	5,57	0,86	22,26	163,29	0,51		
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	67,38	0		
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0		
34/10	Напиток из цикория с молоком (вариант 2)	180	4,1	3,84	4,3	0,06	10,62	96,334	0,7		
Итого за 'Завтрак'			11,56	6,73	14,3	1,67	45,47	360,04	1,21		25,72

10:00

-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	10		
Итого за '10:00'			0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	10		3,48

Обед

7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	180	1,38	0,09	1,48	1,14	5,78	45,113	10		
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	15	3,55	3,77	3,35	0	0,03	44,517	0,17		
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	8,23	7,58	1,2	0,07	4,79	63,212	0,38		
44/3	Каша рисовая с овощами	100	2,52	0	2,32	2,32	25,16	136,36	0,3		
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	0	1,02	1,02	2,73	23,61	0,78		
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	150	0,7	0	0,08	0,08	11,05	52,269	15,18		
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	0		
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,975	0		
Итого за 'Обед'			20,9	11,44	10	5,21	72,91	488,74	26,8		34,91

Уплотненный

полдник

2/3	Картофель в молоке	100	2,22	0,8	2,57	0,28	12,55	85,205	5,94		
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,64	0,62	3,29	3,04	27,26	160,93	0,08		
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0		
30/10	Чай с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,781	0,7		
Итого за			15,85	10,33	14,7	3,34	50,72	403,7	6,73		

'Уплотненный
полдник'

28,84

Итого за день

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 1-3
года)

Отклонение

Содержание, % от
калорийности

48,7	28,5	39,4	10,62	178,9	1301,2	44,73
42	0	47	0	203	1400	45
6,7	28,5	-7,62	10,62	-24,1	-98,84	-0,27
15		28		57		

4 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,32	19,55	11,8	1,21	15,9	253,52	0,28		
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	0,2		
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	67,38	0		
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0		
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,78	2,56	2,88	0,05	8,55	69,738	0,47		
Итого за 'Завтрак'			26,5	23,59	20,7	2,02	48,13	487,15	0,95		34,80

10:00

-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	3,6		
Итого за '10:00'			0,9	0	0,18	0	18,18	77,83	3,6		5,56

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	2,9	0	1,34	1,34	11,48	74,277	3,39		
48/8-	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочные	160	15,16	13,39	10,4	2,21	10,48	201,46	4,32		
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	35	0,68	0,43	1,61	0,03	2,16	26,192	0,24		
-	Помидор	30	0,32	0	0,06	0,06	1,12	7,6234	7,35		
4/10	Компот из яблок и изюма	150	0,18	0	0,12	0,12	12,63	51,841	1,2		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	58,014	0		
Итого за 'Обед'			21,23	13,82	13,9	4,11	47,9	419,41	16,5		29,96

Уплотненный

полдник

8/7	Рыба, запеченная в омлете	130	19,99	19,66	10,1	1,84	3,1	183,42	0,04		
24/3	Фасоль стручковая	50	1,1	0	1	1,14	1,28	21,5	3,76		
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,975	0		
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,13	2,37	0,01	7,13	57,461	0,39		
Итого за 'Уплотненный полдник'			24,94	21,8	13,6	3,16	23,19	318,35	4,19		22,74

Итого за день

Уплотненный полдник'
Итого за день
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)

Отклонение
Содержание, % от калорийности

73,56	59,21	48,4	9,29	137,4	1302,7	25,25
42	0	47	0	203	1400	45
31,56	59,21	1,37	9,29	-65,6	-97,26	-19,75
23		34		43		

5 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140	4,55	2,26	5,55	1,3	17,59	140,96	0,4		
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	67,38	0		
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21,036	0,04		
30/10	Чай с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,781	0,7		
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	10		
Итого за 'Завтрак'			12,4	7,72	16,2	2,47	50,62	405,87	11,14		28,99

10:00

-	Снежок	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94	1,26		
Итого за '10:00'			5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94	1,26		7,50

Обед

10/2	Рассольник домашний со сметаной	180	1,7	0,19	2,53	1,76	10,01	73,541	7,57		
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	1,56	0,41	1,41	1,05	10,03	63,67	3,04		
5/3	Картофельное пюре с морковью	110	2,06	0,4	2,59	0,28	11,97	83,594	3,01		
4/1	Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,63	0	1,51	1,51	2,95	29,088	15,09		
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	150	0,14	0	0,14	0,14	7,04	30,67	1,41		
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	0		
Итого за 'Обед'			8,39	1	8,6	5,16	53,69	348,25	30,11		24,88

Уплотненный

полдник

58/8	Запеканка капустная с мясом говядины	130	13,65	12,13	12,4	1,45	8,7	205,64	6,42		
3/11	Соус молочный с овощами	40	0,81	0,52	2,41	0,03	2,88	36,79	0,27		
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,975	0		
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0		
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,73	34,794	0,7		
Итого за			21,3	17,73	19,6	1,67	32,27	395,98	7,39		

**'Уплотненный
полдник'****28,28****Итого за день****47,32 31,67 50,2 9,3 143,8 1255 49,91**Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 1-3
года)

42 0 47 0 203 1400 45

Отклонение

5,32 31,67 3,16 9,3 -59,23 -144,96 4,91

Содержание, % от
калорийности

16 37 47

6 день

Завтрак

1/4	Каша гречневая с конц молоком	150	5,33	0	3,1	0,87	16,27	120,42	0		
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	67,38	0		
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21,036	0,04		
35/10	Напиток из цикория с молоком сгущенным	180	2,71	2,41	2,92	0,07	18,6	108,75	0,14		
Итого за 'Завтрак'			11,58	4,03	12	1,69	47,46	350,62	0,18		25,04

10:00

-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	3,6		
Итого за '10:00'			0,9	0	0,18	0	18,18	77,83	3,6		5,56

Обед

19/2	Суп картофельный с рыбой	170	7,03	5,65	2,95	1,16	12,11	106,95	1,49		
42/8	Тефтели из мяса говядины	60	10,01	9,19	9,81	0,09	6,02	154,02	1,96		
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	35	0,68	0,43	1,61	0,03	2,16	26,192	0,24		
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	0,02	1,98	0,44	21,59	122,63	0		
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	40	0,41	0	1,05	1,05	1,4	18,366	9,21		
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	0		
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	14,82	65,699	0,24		
Итого за 'Обед'			24,73	15,28	17,9	3,24	69,79	561,53	13,14		40,11

Уплотненный

полдник

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	40	0,46	0	1,01	1,01	3,55	26,445	0,63		
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,975	0		
6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,79	1,68	8,07	5,1	31,97	227,24	0,16		
30/10	Чай с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,781	0,7		
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	21	95,5	10		
Итого за			13,31	5,51	14	6,8	78,83	499,94	11,49		

**'Уплотненный
полдник'****35,71****Итого за день****50,52 24,83 44 11,72 214,3 1489,9 28,41**Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 1-3
года)

42 0 47 0 203 1400 45

Отклонение

8,52 24,83 -2,96 11,72 11,26 89,93 -16,59

Содержание, % от
калорийности

14 27 59

7 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,36	1,76	4,33	0,83	20,41	140,19	0,31		
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	67,38	0		
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0		
30/10	Чай с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,781	0,7		
Итого за 'Завтрак'			15,27	10,68	13,9	1,59	43,85	365,14	1,01		26,08

10:00

-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94	1,26		
Итого за '10:00'			5,22	5,22	5,76	0	7,2	104,94	1,26		7,50

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,77	0,09	1,62	1,3	11,95	73,834	5,19		
3/9	Рагу из мяса кур	140	13,83	12,66	11,4	3,04	13,44	216,36	3,98		
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0,66	0	2,41	2,41	3,35	38,766	12,27		
4/10	Компот из яблок и изюма	150	0,18	0	0,12	0,12	12,63	51,841	1,2		
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	0		
Итого за 'Обед'			18,75	12,75	16	7,29	53,08	448,48	22,64		32,03

Уплотненный

полдник

13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	110	14,72	14,77	12,8	2,28	12,52	226,93	0,36		
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	0,2		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0		
34/10	Напиток из цикория с молоком (вариант 2)	180	4,13	3,84	4,3	0,07	12,82	104,93	0,7		
Итого за			22,27	20,04	19	2,54	50,45	462,51	1,26		

**'Уплотненный
полдник'****33,04****Итого за день****61,51 48,69 54,7 11,42 154,6 1381,1 26,18**Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 1-3
года)

42 0 47 0 203 1400 45

Отклонение

19,51 48,69 7,66 11,42 -48,42 -18,93 -18,82

Содержание, % от
калорийности

18 36 45

8 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	3,45	1,53	3,31	0,21	18,47	119,17	0,27		
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	67,38	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21,036	0,04		
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0		
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	4,06	3,84	4,29	0,05	10,62	95,566	0,7		

Итого за 'Завтрак' **11,05 6,98 13,6 1,01 41,68 336,19 1,01 24,01**
10:00

-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	21	95,5	10		
Итого за '10:00'			1,5	0	0,5	0,5	21	95,5	10		6,82

Обед

33/2	Суп-пюре из птицы	150	7,26	5,89	6,08	0,19	12,18	135,18	2,68		
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	11,61	10,32	12,5	0,15	10,57	203,35	2,69		
11/3	Капуста тушенная	110	2,56	0	2,09	2,38	9,95	74,152	22,95		
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,35	0	2,01	2,01	1,16	25,335	6,45		
1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,31	0	0,13	0,13	12,08	51,595	1,26		
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	0		
-	Чеснок	2	0,13	0	0,01	0,01	0,59	3,0423	0,2		

Итого за 'Обед' **24,53 16,21 23,2 5,28 58,22 560,34 36,23 40,02**

Уплотненный

полдник

6/3	Картофельное пюре со свеклой	120	2,32	0,44	2,83	0,31	13,6	93,371	3,64		
52/8	Суфле из печени	80	15,41	15,22	4,86	0,02	2,55	115,67	2,65		
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	30	0,58	0,37	1,38	0,02	1,85	22,45	0,21		
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,975	0		
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,49	43,125	0,23		

Итого за **21,3 17,3 10,7 0,53 36,17 330,59 6,73**

'Уплотненный

полдник'

23,61

Итого за день **58,39 40,5 48 7,33 157,1 1322,6 53,98**

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 1-3

года)

Отклонение 16,39 40,5 0,95 7,33 -45,93 -77,39 8,98

Содержание, % от 18 34 48

калорийности

9 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,01	1,76	3,89	0,33	20,09	135,6	0,31		
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	67,38	0		
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0		
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0		
30/10	Чай с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,781	0,7		
Итого за 'Завтрак'			14,96	10,72	17,1	1,09	43,59	393,58	1,01		28,11
10:00											
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	10		
Итого за '10:00'			0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	10		3,48

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	180	2,31	0,8	3,57	0,17	8,81	80,001	4,96		
-	Сметана	7	0,16	0,18	0,92	0	0,22	9,965	0,01		
4/8	Плов из мяса говядины	160	11,84	9,52	9,34	2,42	27,64	247,79	0,77		
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,29	0	1,02	1,02	0,92	14,681	3,68		
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	0		
20/10	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	150	0,77	0	0,04	0,04	19,28	84,148	0,24		
Итого за 'Обед'			17,69	10,49	15,3	4,07	68,56	504,27	9,67		36,02

Уплотненный

полдник

49/1	Гарнир из отварного картофеля, моркови с соленым огурцом и растительным маслом	100	1,45	0	2,22	2,22	9,68	68,26	3,53		
51/1	Сельдь	30	5	5	2,5	0	0	42,483	0		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0		
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,09	0	0,02	0,02	3,7	15,398	0,59		
17/12	Булочка с повидлом	70	5,41	0,91	2,37	1,74	41,94	212,82	0,1		
Итого за			13,94	5,9	7,3	4,18	69,33	406,13	4,21		

**'Уплотненный
полдник'****29,01****Итого за день****46,99 27,12 40,1 9,74 191,3 1352,7 24,89**Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 1-3
года)

42 0 47 0 203 1400 45

Отклонение

4,99 27,12 -6,87 9,74 -11,72 -47,34 -20,11

Содержание, % от
калорийности

14 28 58

10 день

Завтрак

26/2	Суп молочный с крупой	180	6,38	5,64	7,59	0,11	18,46	167,46	1,03		
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	12,53	67,38	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21,036	0,04		
30/10	Чай с молоком	180	3,91	3,84	4,25	0,02	10,63	94,781	0,7		
Итого за 'Завтрак'			13,79	11,06	14,2	0,87	41,62	350,66	1,77		25,05

10:00

-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	3,6		
Итого за '10:00'			0,9	0	0,18	0	18,18	77,83	3,6		5,56

Обед

21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	5,9	4,94	5,89	2,29	11,48	126,39	5,89		
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	130	18,87	19,77	7,79	1,66	3,28	159,44	0,9		
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	0,4	2,69	0,38	14,94	97,23	4		
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	40	0,51	0	1,02	1,02	2,41	22,157	0,97		
8/10	Компот из яблок и чернослива	180	0,24	0	0,17	0,17	14,79	62,132	1,49		
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	0		
-	Чеснок	2	0,13	0	0,01	0,01	0,59	3,0423	0,2		
Итого за 'Обед'			30,24	25,11	18	5,94	59,17	538,07	13,44		38,43

Уплотненный

полдник

11/8	Печень в молочном соусе	100	13,98	13,57	7,58	3,06	5,03	144,54	8,08		
15/3	Капуста цветная отварная (вариант 2)	120	3,23	0	0,39	0,39	4,62	39,675	19,04		
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,975	0		
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,44	18,477	0,7		
-	Пряники	40	1,28	0	0	0	3,2	18,24	0		
Итого за 'Уплотненный полдник'			20,25	13,57	8,15	3,63	28,96	276,91	27,82		19,78

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)

Отклонение

Содержание, % от калорийности

Итого за период

Содержание, % от калорийности

65,18	49,73	40,5	10,45	147,9	1243,5	46,64
42	0	47	0	203	1400	45
23,18	49,73	-6,49	10,45	-55,07	-156,53	1,64
22		30		48		
550,1	381,2	460	97,2	1632	13181	412,53
16,69		31,4		51,07		