

МЕНЮ

Но- мер реп.	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				

Утверждаю
заведующий частным дошкольным учреждением
"Детский сад" № 131 ОАО "РЖД"

28 мая 2021

Н.В.Клепинина



**Примерное двухнедельное меню для
организации питания детей в
возрасте от 1 до 3 лет, посещающих
дошкольное образовательное
учреждение**

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 белокачанной 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 **48,7 28,5 39,4 10,62 178,9 1301,2 44,73**

Норма (СанПиН **42 0 47 0 203 1400 45**

2.3/2.4.3590-20 1-3
года)

Отклонение **6,7 28,5 -7,62 10,62 -24,1 -98,84 -0,27**

Содержание, % от **15 28 57**

калорийности

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 **24,94 21,8 13,6 3,16 23,19 318,35 4,19**

'Уплотненный

полдник'

22,74

Итого за день **73,56 59,21 48,4 9,29 137,4 1302,7 25,25**

Норма (СанПиН 42 0 47 0 203 1400 45

2.3/2.4.3590-20 1-3

года)

Отклонение 31,56 59,21 1,37 9,29 -65,6 -97,26 -19,75

Содержание, % от 23 34 43

калорийности

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'

Итого за день **47,32 31,67 50,2 9,3 143,8 1255 49,91**

Норма (СанПиН **42 0 47 0 203 1400 45**

2.3/2.4.3590-20 1-3

года)

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

Содержание, % от **16 37 47**
калорийности

28,28

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'

Итого за день **50,52 24,83 44 11,72 214,3 1489,9 28,41**

Норма (СанПиН **42 0 47 0 203 1400 45**

2.3/2.4.3590-20 1-3
года)

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

Содержание, % от **14 27 59**

калорийности

35,71

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 белокачанной 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

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

Отклонение

Содержание, % от
калорийности

61,51	48,69	54,7	11,42	154,6	1381,1	26,18
42	0	47	0	203	1400	45
19,51	48,69	7,66	11,42	-48,42	-18,93	-18,82
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 тушеная	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

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

Отклонение
Содержание, % от
калорийности

46,99	27,12	40,1	9,74	191,3	1352,7	24,89
42	0	47	0	203	1400	45
4,99	27,12	-6,87	9,74	-11,72	-47,34	-20,11
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		