

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 3 до 7 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.

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	180	7,32	2,4	5,54	0,64	29,36	202,9	0,03		
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,03	80,856	0		
	Джем	10	0,06	0	0,01	0,01	7,22	28,388	3,96		
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,44	18,477	0,7		
Итого за 'Завтрак'			9,79	2,4	6,47	1,57	56,04	330,62	4,69		18,37
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		4,32
Обед											
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,8	0,22	4,06	2,74	9,71	86,497	5,77		
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	80	13,24	12,85	15,5	1,88	4,16	208,95	0,43		
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	5,45		
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	2,01	2,01	4,1	39,821	1,16		
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	180	0,84	0	0,1	0,1	13,26	62,723	18,22		
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	87,021	0		
Итого за 'Обед'			22,79	13,62	25,9	7,79	66,63	617,6	31,03		34,31
Уплотненный полдник											
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	11,68	12,42	12,7	0	2,03	168,98	0,17		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0		
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4		
-	Печенье	20	1,5	1,5	1,96	0	14,88	84,452	0		
Итого за 'Уплотненный полдник'			21,62	19,72	21,3	0,26	43,59	459,6	1,57		25,53
Итого за день			55,11	35,74	53,8	9,62	184,5	1485,6	40,89		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54	0	60	0	261	1800	50		
Отклонение			1,11	35,74	-6,16	9,62	-76,55	-314,36	-9,11		
Содержание, % от калорийности			15		34		51				

2 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	15,6	137,69	0,73		
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,03	80,856	0		
	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,245	0		
4/13	Сыр (порциями)	9	2,37	2,37	2,39	0	0	31,554	0,06		
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	5	4,35	4,75	0,6	15,87	126,66	0,78		
Итого за 'Завтрак'			15,02	10,77	19,1	1,65	46,59	423	1,57		23,50

10:00

37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	11,75	50,162	35,1		
Итого за '10:00'			0,21	0	0,09	0,09	11,75	50,16	35,1		2,79

Обед

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	0,1	4,18	4,15	7,18	75,742	8,64		
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	180	13,45	10,7	10,3	1,42	25,63	256,96	13,1		
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	40	0,77	0,49	1,84	0,03	2,47	29,933	0,28		
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	0	2,01	2,01	4,28	40,841	24,08		
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	180	0,17	0	0,17	0,17	8,62	37,64	1,76		
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	87,021	0		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0		
Итого за 'Обед'			22,47	11,29	19,3	8,58	81,89	617,7	47,87		34,32

Уплотненный

полдник

20/5	Суфле творожное	150	22,07	22,35	18,2	3,13	20,56	336,86	0,34		
-	Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	0,25		
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	10		
30/10	Чай с молоком	200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81	105,31	0,78		
Итого за			28,61	28,41	25,4	3,55	56,05	570,2	11,37		

'Уплотненный полдник'**31,68****Итого за день****66,32 50,47 63,9 13,88 196,3 1661,1 95,91**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

54 0 60 0 261 1800 50

Отклонение

12,32 50,47 3,88 13,88 -64,72 -138,94 45,91

Содержание, % от калорийности

16 36 48

3 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,61	3,95	7,72	1,19	30,82	226,1	0,7		
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,03	80,856	0		
	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,245	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'
10:00 **14,07 7,84 18 2,15 56,56 449,53 1,4 24,97**

-	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		2,70

Обед

7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,65	0,23	3,08	2,15	6,57	64,277	11,11		
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	25	6	6,37	5,67	0	0,04	75,204	0,28		
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	80	10,97	10,11	1,6	0,1	6,39	84,283	0,51		
44/3	Каша рисовая с овощами	140	3,51	0	2,46	2,46	35,15	183,41	0,4		
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0	2,99	2,99	1,38	35,238	5,53		
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	180	0,84	0	0,1	0,1	13,26	62,723	18,22		
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,683	0		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0		

Итого за 'Обед' **27,71 16,7 16,5 8,42 88,5 639,99 36,03 35,56**

Уплотненный

полдник

2/3	Картофель в молоке	120	2,66	0,96	3,08	0,34	15,06	102,25	7,13		
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,57	0,74	3,94	3,64	32,71	193,11	0,1		
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0		
30/10	Чай с молоком	200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81	105,31	0,78		

Итого за **17,66 11,04 16,4 4,01 59,86 463,45 8,01**

**'Уплотненный
полдник'**

25,75

Итого за день **59,84 35,59 51,3 14,98 214,7 1601,7 55,45**

Норма (СанПиН **54 0 60 0 261 1800 50**

2.3/2.4.3590-20 3-7
лет)

Отклонение **5,84 35,59 -8,75 14,98 -46,28 -198,34 5,45**

Содержание, % от **15 30 55**

калорийности

4 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,42	24,46	14,8	1,52	19,9	318,42	0,35		
-	Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	0,25		
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,03	80,856	0		
	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,245	0		
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,789	0,52		
Итого за 'Завтрак' 10:00			32,72	29,16	26,1	2,49	58,4	602,66	1,12		33,48

-	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		4,32

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,99	0	2,44	2,44	14,96	104,02	4,07		
48/8-	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочные	180	17,06	15,07	11,7	2,49	11,79	226,65	4,86		
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	40	0,77	0,49	1,84	0,03	2,47	29,933	0,28		
-	Помидор	40	0,43	0	0,08	0,08	1,49	10,165	9,8		
4/10	Компот из яблок и изюма	180	0,22	0	0,14	0,14	15,16	62,209	1,44		
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	87,021	0		
Итого за 'Обед'			25,44	15,56	16,7	5,72	60,91	520	20,45		28,89

Уплотненный

полдник

8/7	Рыба, запеченная в омлете	150	23,07	24,1	12,3	2,74	3,58	217,24	0,05		
24/3	Фасоль стручковая	60	1,33	0	1,03	1,17	1,54	24,218	4,51		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0		
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	9,51	76,614	0,52		
Итого за 'Уплотненный полдник'			29,96	26,94	16,7	4,19	33,31	407,63	5,08		22,65

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

Отклонение

Содержание, % от калорийности

5 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,5	3,23	7,92	1,86	25,13	201,37	0,57		
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,03	80,856	0		
	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,245	0		
4/13	Сыр (порциями)	9	2,37	2,37	2,39	0	0	31,554	0,06		
30/10	Чай с молоком	200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81	105,31	0,78		
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	10		
Итого за 'Завтрак'			15,98	9,92	21,4	3,18	61,87	514,01	11,42		28,56

10:00

-	Снежок	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4		
Итого за '10:00'			5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4		6,48

Обед

10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,95	0,28	3,48	2,29	11,21	88,444	8,41		
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	2,02	0,55	1,87	1,39	12,7	81,264	3,6		
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,81	0,55	3,54	0,38	16,32	113,99	4,1		
4/1	Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	2,02	2,02	4,42	41,429	22,64		
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	180	0,17	0	0,17	0,17	8,62	37,64	1,76		
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	87,021	0		
Итого за 'Обед'			10,88	1,37	11,6	6,79	68,3	449,79	40,51		24,99

Уплотненный

полдник

58/8	Запеканка капустная с мясом говядины	150	15,74	13,99	14,3	1,67	10,03	236,62	7,41		
3/11	Соус молочный с овощами	40	0,81	0,52	2,41	0,03	2,88	36,79	0,27		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0		
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0		
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	0,78		
Итого за			24,39	19,59	21,6	1,99	41,57	464,42	8,46		

**'Уплотненный
полдник'****25,80****Итого за день****57,05 36,68 61 11,96 179,7 1544,8 61,79**Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 3-7
лет)

54 0 60 0 261 1800 50

Отклонение

3,05 36,68 1,02 11,96 -81,27 -255,18 11,79

Содержание, % от
калорийности

15 37 48

6 день

Завтрак

1/4	Каша гречневая с конц молоком	200	7,48	0	4,53	1,16	22,14	167,27	0		
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,03	80,856	0		
	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,245	0		
4/13	Сыр (порциями)	9	2,37	2,37	2,39	0	0	31,554	0,06		
35/10	Напиток из цикория с молоком сгущенным	200	3,12	2,68	3,27	0,11	20,67	121,75	0,15		

Итого за 'Завтрак' **15,33 5,1 16,2 2,16 57,93 447,67 0,22 24,87**
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		4,32

Обед

19/2	Суп картофельный с рыбой	180	7,45	6,44	3,97	2,08	12,82	120,85	1,58		
42/8	Тефтели из мяса говядины	80	10,92	9,66	11	0,15	8,84	179,37	2,61		
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	40	0,77	0,49	1,84	0,03	2,47	29,933	0,28		
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	0		
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0	1,58	1,58	2,1	27,549	13,82		
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	87,021	0		
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	0,29		

Итого за 'Обед' **28,93 16,63 21,9 5,1 91,44 707,5 18,57 39,31**

Уплотненный
полдник

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	0	2,01	2,01	5,33	44,073	0,95		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0		
30/10	Чай с молоком	200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81	105,31	0,78		
6/12	Ватрушка со сметаной	80	7,72	2,23	7,11	2,65	42,63	270,12	0,21		
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	21	95,5	10		

Итого за **16,9 6,5 14,6 5,44 99,45 604,57 11,94**

'Уплотненный
полдник'

33,59

Итого за день **62,07 28,23 52,9 12,7 267 1837,6 34,33**

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 3-7
лет)

Отклонение 8,07 28,23 -7,15 12,7 6 37,57 -15,67

Содержание, % от 14 27 59

калорийности

7 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2,68	2,35	5,08	0	10,97	98,352	3,66		
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,03	80,856	0		
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0		
30/10	Чай с молоком	200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81	105,31	0,78		
Итого за 'Завтрак'			14,41	11,7	15,3	0,92	38,1	347,3	4,44		19,29

10:00

-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4		
---	--	-----	-----	-----	-----	---	---	-------	-----	--	--

Итого за '10:00'**5,8 5,8 6,4 0 8 116,6 1,4 6,48**

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	2,58	2,33	13,28	89,071	5,76		
3/9	Рагу из мяса кур	150	14,82	13,56	12,9	3,97	14,4	237,41	4,27		
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	0	2,04	2,04	5,03	44,05	18,4		
4/10	Компот из яблок и изюма	180	0,22	0	0,14	0,14	15,16	62,209	1,44		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	0		

Итого за 'Обед'**20,63 13,66 18,1 8,96 61,24 510,09 29,88 28,34**

Уплотненный

полдник

13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,93	19,99	16,2	2,1	17,02	297,95	0,49		
-	Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	0,25		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0		
34/10	Напиток из цикория с молоком (вариант 2)	200	4,7	4,26	4,81	0,11	14,24	117,51	0,78		

Итого за**29,08 26,05 23,4 2,47 63,82 584,37 1,52****'Уплотненный****полдник'****32,47****Итого за день****69,92 57,21 63,2 12,36 171,2 1558,4 37,24**Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 3-7
лет)**54 0 60 0 261 1800 50**

Отклонение

15,92 57,21 3,24 12,36 -89,85 -241,63 -12,76Содержание, % от
калорийности**18 37 44**

8 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,58	0,29	25,58	165,01	0,37		
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,03	80,856	0		
4/13	Сыр (порциями)	9	2,37	2,37	2,39	0	0	31,554	0,06		
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0		
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	4,1	3,84	4,3	0,06	10,62	95,837	0,7		

Итого за 'Завтрак' **13,6 8,36 15,8 1,25 51,29 406,29 1,14 22,57**
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		5,31

Обед

33/2	Суп-пюре из птицы	180	8,71	7,07	7,29	0,22	14,62	162,22	3,22		
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	110	12,3	10,95	13,4	0,16	10,93	215,41	2,96		
11/3	Капуста тушенная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,12	31,3		
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	1,74	43,289	9,67		
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,37	0	0,15	0,15	14,5	61,914	1,51		
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	87,021	0		
-	Чеснок	3	0,19	0	0,01	0,01	0,88	4,5635	0,29		

Итого за 'Обед' **28,56 18,02 27,9 7,94 71,26 675,52 48,95 37,53**

Уплотненный

полдник

6/3	Картофельное пюре со свеклой	150	2,9	0,55	3,54	0,38	17	116,71	4,55		
52/8	Суфле из печени	100	19,26	19,02	6,08	0,02	3,19	144,58	3,31		
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	35	0,68	0,43	1,61	0,03	2,16	26,192	0,24		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0		
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	7,21	47,917	0,26		

Итого за **26,97 21,42 13,1 0,72 48,24 424,96 8,37**

'Уплотненный

полдник'

23,61

Итого за день **70,63 47,8 57,2 10,42 191,8 1602,3 68,46**

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 3-7

лет)

Отклонение 16,63 47,8 -2,78 10,42 -69,2 -197,72 18,46

Содержание, % от 18 33 49

калорийности

9 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,1	0,42		
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,03	80,856	0		
	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,245	0		
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0		
30/10	Чай с молоком	200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81	105,31	0,78		
Итого за 'Завтрак'			17,76	11,75	20,6	1,44	57,94	496,3	1,2		27,57
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		2,70

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	9,79	88,89	5,52		
-	Сметана	9	0,21	0,23	1,19	0	0,28	12,812	0,01		
4/8	Плов из мяса говядины	180	13,32	10,71	11,2	3,47	31,1	284,7	0,86		
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0	2,01	2,01	1,38	26,427	5,53		
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	87,021	0		
20/10	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	180	0,92	0	0,05	0,05	23,13	100,98	0,29		
Итого за 'Обед'			20,44	11,82	18,9	6,27	80,71	600,82	12,21		33,38

Уплотненный

полдник

49/1	Гарнир из отварного картофеля, моркови с соленым огурцом и растительным маслом	120	1,74	0	2,27	2,27	11,62	78,387	4,23		
51/1	Сельдь	40	6,66	6,66	3,33	0	0	56,644	0		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0		
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,44	18,477	0,7		
17/12	Булочка с повидлом	80	6,19	1,03	3,28	2,65	47,93	248,43	0,11		
Итого за			17,35	7,7	9,17	5,2	82,67	491,5	5,05		

**'Уплотненный
полдник'**

27,31

Итого за день

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 3-7
лет)

Отклонение

Содержание, % от
калорийности

55,94	31,27	49,1	13,31	231,1	1637,3	28,45
54	0	60	0	261	1800	50
1,94	31,27	-10,9	13,31	-29,88	-162,7	-21,55
14		28		58		

10 день

Завтрак

26/2	Суп молочный с крупой	200	7,09	6,27	8,44	0,12	20,51	186,07	1,14		
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,03	80,856	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07		
30/10	Чай с молоком	200	4,34	4,26	4,72	0,02	11,81	105,31	0,78		
Итого за 'Завтрак'			16,37	13,16	16,7	1,04	47,35	407,3	1,99		22,63
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		4,32

Обед

21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	7,01	6	7,09	2,33	12,86	147,59	6,55		
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	150	21,77	24,48	8,99	1,91	3,79	183,97	1,04		
3/3	Картофельное пюре	150	3,12	0,55	4,35	0,51	20,38	138,85	5,45		
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,77	0	2,01	2,01	3,61	37,641	1,45		
8/10	Компот из яблок и чернослива	180	0,24	0	0,17	0,17	14,79	62,132	1,49		
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	15,03	87,021	0		
-	Чеснок	3	0,19	0	0,01	0,01	0,88	4,5635	0,29		
Итого за 'Обед'			36,07	31,04	23,2	7,49	71,33	661,77	16,27		36,77

Уплотненный

полдник

11/8	Печень в молочном соусе	120	16,77	16,28	7,29	1,87	6,03	157,26	9,7		
15/3	Капуста цветная отварная (вариант 2)	150	4,04	0	0,48	0,48	5,78	49,594	23,8		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0		
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	4,93	20,53	0,78		
-	Пряники	40	1,28	0	0	0	3,2	18,24	0		
Итого за 'Уплотненный полдник'			24,86	16,28	8,06	2,64	38,62	335,19	34,28		18,62

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

Отклонение

Содержание, % от калорийности

Итого за период

Содержание, % от калорийности

78,2	60,48	48,1	11,17	175,5	1482,1	56,14
54	0	60	0	261	1800	50
24,2	60,48	-11,9	11,17	-85,51	-317,91	6,14
22		30		48		
664,1	455,1	560	122,8	1983	16019	508,91
16,58		31,5		51,13		