



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №56 «Лесная сказка»
_____ Е.Ю. Никишина

Приказ №59 – Од от 22.03.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

МЕНЮ

Но- мер ре- ц.	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

20/4	Каша "Геркулес" на сгущенном молоке	150	12,12	11,35	13,42	0,78	89,42	511,8	2,88		
10/10	Чай	170	0,08	0	0,02	0,02	3,55	13,91	10,2	0,00	
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0	2,28	
5/13	Сыр (порциями)	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04	3,33	
Итого за 'Завтрак'			15,44	12,67	15,52	1,55	106,3	610,6	13,12		209,32

10:00

21/10	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	4,00	
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	4,00	

Обед

24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30	0,34	0	2,01	2,01	3,85	33,22	1,18		
10/2	Рассольник домашний со сметаной	150	2,35	0,16	2,5	1,4	13,13	80,99	20,97		2,36
21/8	Тефтели мясные в молочном соусе	80	17,96	18,06	16,53	0,14	7,59	250,2	0,71		17,44
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	2,5	0,04	5,29	2,82	13,61	107,8	5,32		47,64
6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	0	0	5,28	20,08	9,45		4,10
-	Хлеб пшеничный	20	1,26	0	0,13	0,13	8,93	42,82	0	0,00	
-	Хлеб ржаной	30	2,11	0	0,38	0,38	13,34	61,88	0	0,00	
Итого за 'Обед'			26,52	18,26	26,84	6,88	65,75	597	37,63		71,54

Полдник

28/12	Ватрушка с повидлом	60	4,51	0,9	3,7	1,96	38,85	203,3	0,06		6,65
-	Яблоко	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	0,00	
-	Молоко кипяченое	150	4,09	4,35	4,22	0	6,42	79,2	0,78		8,10
Итого за 'Полдник'			9	5,25	8,32	2,36	56,87	331,2	10,84		14,75

Итого за день

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

Отклонение

51,46	36,17	50,78	10,78	239,2	1582	63,59	299,62
31,5	0	35,25	0	152,3	1050	33,75	
19,96	36,17	15,53	10,78	86,97	532	29,84	

2 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	4,97	3,56	4,62	0,11	23,19	151,6	2,89		8,45
13/10	Кофейный напиток с молоком	170	3,67	3,75	3,65	0	8,9	81,71	3,22		7,53
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0		2,28
5/13	Сыр (порциями)	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04		3,33
Итого за 'Завтрак'			11,88	8,63	10,35	0,86	45,42	318,3	6,14		21,59

10:00

21/10	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		4,00
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		4,00

Обед

10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,34	0	1,98	1,98	3,21	30,53	1,32		1,59
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	150	2,67	0,16	2,54	1,38	14,9	89,93	11,78		7,84
18/7	Рыба (филе), тушенная в сметанном соусе	60	11,58	11,76	7,98	1,57	3,91	133,2	0,66		20,26
4/3	Картофельное пюре с морковью	110	2,64	0,72	3,31	0,34	16,91	105,1	6,94		8,72
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,1	0	0,04	0,04	6,1	23,27	21,45		1,96
-	Хлеб пшеничный	20	1,26	0	0,13	0,13	8,93	42,82	0		1,03
-	Хлеб ржаной	30	2,11	0	0,38	0,38	13,34	61,88	0		2,13
Итого за 'Обед'			20,7	12,64	16,36	5,83	67,31	486,7	42,16		43,53

Полдник

9/5	Запеканка из творога	70	16,51	16,15	9,97	1,21	8,28	190,9	0,33		34,94
-	Повидло	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3	0,1		2,50
10/10	Чай	150	0,07	0	0,02	0,02	2,47	9,764	9		0,26

Итого за 'Полдник' 16,66 16,15 9,99 1,23 23,95 250,9 9,43 37,70

Итого за день 49,74 37,42 36,8 7,92 147 1099 59,74 106,83

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года) 31,5 0 35,25 0 152,3 1050 33,75

Отклонение 18,24 37,42 1,55 7,92 -5,27 49,11 25,99

3 день

Завтрак

15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,51	3,27	4,38	0	21,63	144	2,84		8,18
14/10	Какао с молоком	170	3,54	3,45	3,52	0,19	8,9	79,43	3,68		6,06
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0		2,28
5/13	Сыр (порциями)	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04		3,33
Итого за 'Завтрак'			12,29	8,04	9,98	0,94	43,85	308,3	6,55		19,85

10:00

23/10	Кисло-молочный напиток	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6		8,50
Итого за '10:00'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6		8,50

Обед

31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0,55	0	2,55	2,55	4,11	41,17	1,72		3,10
39/2	Суп с клецками	150	3,25	1,29	3,34	1,47	15,53	104,2	8,62		9,49
8/9	Суфле из мяса кур	60	14,69	15,38	15,95	1,53	2,1	210,6	0,66		0,00
8/3	Капуста тушеная	110	2,32	0,01	2,36	1,62	9,99	65,76	20,83		0,00
6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	0	0	4,96	18,86	9,45		1,68
-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	0,15	0,15	10,66	51,09	0		0,00
-	Хлеб ржаной	30	2,11	0	0,38	0,38	13,34	61,88	0		0,00
Итого за 'Обед'			24,42	16,69	24,74	7,7	60,71	553,6	41,27		14,27

Полдник

32/12	Ватрушка с картофелем	60	5,23	1,24	4,63	2,07	29,67	180,4	2,72		8,95
-	Банан	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	10		12,67
11/10	Чай с лимоном	150	0,12	0	0,02	0,02	3,14	13,35	9,72		0,28
Итого за 'Полдник'			6,85	1,24	5,15	2,6	55,51	289,3	22,44		21,90
Итого за день			47,65	30,07	41,37	11,24	166	1207	70,86		64,53

4 день

Завтрак

42/4	Лапша молочная	150	4,63	3,27	4,3	0,2	17,74	126,8	0,59	7,28	
13/10	Кофейный напиток с молоком	170	3,39	3,45	3,35	0	9,53	80,26	3,17		6,55
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0		2,28
5/13	Сыр (порциями)	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04		3,33
Итого за 'Завтрак'			11,26	8,04	9,73	0,95	40,59	292	3,79		19,44

10:00

21/10	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		4,00
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		4,00

Обед

6/1	Салат из б/к капусты с луком и растительным маслом	30	0,86	0	2,01	2,01	4,51	37,27	20,31		0,66
15/2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	17,69	17,33	14,82	1,38	11,47	247,9	8,75		47,63
23/7	Суфле рыбное с морковью	60	10,93	10,52	6,69	2,35	7,92	132,7	1,56		18,19
2/3	Картофель в молоке	110	2,93	0,64	2,43	0,44	20,29	113,1	8,67		6,75
17/10	Кисель плодово- ягодный	150	0,01	0	0	0	9,17	34,86	8,55		0,71
-	Хлеб пшеничный	20	1,26	0	0,13	0,13	8,93	42,82	0		1,03
-	Хлеб ржаной	30	2,11	0	0,38	0,38	13,34	61,88	0		2,13
Итого за 'Обед'			35,78	28,49	26,46	6,69	75,64	670,6	47,84		77,10

Полдник

16/5	Запеканка из творога с яблоками	70	9,1	9,15	6,2	1,38	11,28	136,8	1,47		22,53
	Молоко сгущенное	20	1,35	1,44	1,5	0	10,1	57,5	0,08		3,67
11/10	Чай с лимоном	150	0,12	0	0,02	0,02	3,6	15,1	9,72		1,12
Итого за 'Полдник'			10,57	10,59	7,71	1,41	24,98	209,4	11,27		27,32
Итого за день			58,11	47,11	44	9,04	151,5	1215	64,9		127,85
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	0	35,25	0	152,3	1050	33,75		
Отклонение			26,61	47,11	8,75	9,04	-0,74	165,2	31,15		

5 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,21	3,27	4,43	0,35	15,84	118,5	2,84		0,00
14/10	Какао с молоком	170	3,54	3,45	3,52	0,19	10,53	85,61	3,17		0,00
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0		2,28
5/13	Сыр (порциями)	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04		3,33
Итого за 'Завтрак'			10,99	8,04	10,03	1,29	39,69	289	6,04		5,61

10:00

21/10	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		4,00
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		4,00

Обед

16/1	Салат овощной с растительным маслом	30	1,68	1,23	4,12	3,01	3,54	57,16	3,43		8,03
25/2	Суп-пюре из картофеля	150	3,91	2,12	3,66	1,48	17,12	115,4	8,84		10,52
34/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,13	25,37	0		0,00
57/8	Гарнир овощной с отварным мясом	160	18,68	17,68	16,03	1,87	13,66	270,3	8,5		0,00
6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	0	0	7,42	28,21	9,45		0,00
-	Хлеб пшеничный	20	1,33	0	0,13	0,13	9,4	45,07	0		0,00
-	Хлеб ржаной	30	2,11	0	0,38	0,38	13,34	61,88	0		0,00
Итого за 'Обед'			28,56	21,04	24,42	6,98	69,63	603,4	30,22		18,55

Полдник

-	Вафли	40	2,4	2,4	11,2	0	24,8	204,6	0		9,52
-	Яблоко	95	0,38	0	0,38	0,38	11,02	46,25	9,5		0,00
11/10	Чай с лимоном	150	0,12	0	0,02	0,02	4,54	18,67	9,72		1,49
Итого за 'Полдник'			2,9	2,4	11,6	0,4	40,36	269,6	19,22		11,01
Итого за день			42,95	31,48	46,16	8,68	160	1205	57,48		39,17

6 день

Завтрак

25/4	Каша ячневая на сгущенном молоке	150	9,48	8,83	10,26	0,16	72,41	407,4	2,74	123,69
10/10	Чай	170	0,08	0	0,02	0,02	3,58	14,01	10,2	0,00
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0	2,28
5/13	Сыр (порциями)	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04	3,33
Итого за 'Завтрак'			12,8	10,15	12,36	0,93	89,31	506,3	12,98	129,30

10:00

21/10	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	4,00
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	4,00

Обед

21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	1,09	0	3,34	3,34	9,65	68,1	6,28	0,81
40/2	Суп рыбный из рыбных консервов	150	4,99	0,39	5,8	1,39	12,66	121,1	8,38	10,36
10/8	Печень в молочном соусе	60	26,3	27,73	7,98	2,04	2,98	188,8	19,86	0,00
43/3	Макаронные изделия отварные	110	3,06	0,03	2,67	0,38	19,64	114,6	0	3,82
6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	0	0	5,33	20,24	9,45	0,00
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,96	0	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0	0,00
Итого за 'Обед'			38,74	28,15	20,28	7,63	72,13	615,8	43,98	14,99

Полдник

27/12	Булочка дорожная	60	4,35	0,34	8,59	2,02	30,98	217,5	0,02	8,52
-	Яблоко	95	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	0,00
-	Молоко кипяченое	150	4,09	4,35	4,22	0	6,42	79,2	0,78	8,10
Итого за 'Полдник'			8,84	4,69	13,21	2,42	49	345,4	10,8	16,62
Итого за день			60,88	42,98	45,96	10,98	220,7	1511	69,75	164,91

7 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,54	3,3	6,46	0,78	15,01	134,5	5,09		13,69
13/10	Кофейный напиток с молоком	170	3,39	3,45	3,35	0	9,67	80,8	3,17		0,00
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0		2,28
5/13	Сыр (порциями)	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04		3,33
Итого за 'Завтрак'			11,17	8,06	11,89	1,53	38	300,2	8,29		19,30

10:00

21/10	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		4,00
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		4,00

Обед

32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,94	0,37	2,86	2,53	4,31	45,87	2,11		3,30
41/2	Суп "Метелица" (кудрявый)	150	1,78	0,57	2,96	1,38	9,96	72,19	8,62		7,19
31/8	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	150	17,66	16,52	12,46	2,2	12,65	230,7	3,37		51,88
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,81	0,6	3,75	0,03	2,64	47,39	0,1		7,90
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,1	0	0,04	0,04	7,94	30,25	21,45		0,00
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,96	0		0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0		0,00
Итого за 'Обед'			24,59	18,06	22,56	6,67	59,38	529,4	35,65		70,27

Полдник

13/5	Запеканка из творога с морковью	60	7,11	6,99	4,58	1,11	8,25	101,9	0,56		12,77
	Молоко сгущенное	20	1,35	1,44	1,5	0	10,1	57,5	0,08		0,00
10/10	Чай	150	0,07	0	0,02	0,02	3,54	13,83	9		0,33

Итого за 'Полдник' **8,53 8,43 6,09 1,13 21,9 173,2 9,64 13,10**

Итого за день **44,8 34,56 40,64 9,33 129,6 1046 55,58 106,67**

Норма (СанПиН 31,5 0 35,25 0 152,3 1050 33,75

2.3/2.4.3590-20 1-3

года)

Отклонение 13,3 34,56 5,39 9,33 -22,67 -3,93 21,83

8 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,56	3,27	4,32	0,23	23,57	150,4	2,84		
										7,89	
14/10	Какао с молоком	170	3,54	3,45	3,52	0,19	9,08	80,12	3,68	6,06	
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0	2,28	
5/13	Сыр (порциями)	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04	3,33	
Итого за 'Завтрак'			11,33	8,04	9,92	1,17	45,98	315,5	6,55		19,56

10:00

21/10	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	4,00	
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	4,00	

Обед

9/1	Салат из б/к капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	30	0,36	0	2,01	2,01	3,18	30,94	7,55		2,20
5/2	Свекольник со сметаной	150	1,75	0,16	2,47	1,36	12,73	77,04	9,32	6,12	
15/7	Суфле рыбное с творогом	60	22,67	23,66	11,35	2,3	4,83	213,1	0,62	41,48	
3/3	Картофельное пюре	110	2,7	0,67	3,35	0,44	18,7	114,7	8,91	7,91	
26/10	Компот из сухофруктов и изюма	150	0,06	0	0	0	7,6	29,05	9,45	1,64	
-	Хлеб пшеничный	20	1,26	0	0,13	0,13	8,93	42,82	0	1,03	
-	Хлеб ржаной	30	2,11	0	0,38	0,38	13,34	61,88	0	2,13	
Итого за 'Обед'			30,91	24,49	19,67	6,61	69,31	569,5	35,85	62,51	

Полдник

9/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	5,09	0,86	4,96	2,03	32,32	191,5	0,35	7,67	
-	Банан	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	10	11,33	
11/10	Чай с лимоном	150	0,12	0	0,02	0,02	3,3	13,94	9,72	0,28	

Итого за 'Полдник' **6,71 0,86 5,48 2,55 58,32 301 20,07 19,28**

Итого за день **49,46 33,39 35,18 10,33 183,9 1229 64,46 105,35**

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

Отклонение 17,96 33,39 -0,07 10,33 31,66 179,2 30,71

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	6,65	3,22	6,58	0,9	27	187,7	2,84		
										12,71	
13/10	Кофейный напиток с молоком	170	3,39	3,45	3,35	0	9,72	81	3,17		
										6,57	
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0	2,28	
5/13	Сыр (порциями)	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04	3,33	
Итого за 'Завтрак'			13,28	7,99	12,01	1,65	50,04	353,6	6,04		24,89

10:00

23/10	Кисло-молочный напиток	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6		8,50
Итого за '10:00'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6		8,50

Обед

12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,43	0	1,98	1,98	10,37	58	1,1		3,67
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,77	0,17	2,99	1,4	12,91	84,19	8,21		8,52
15/9	Рагу из овощей с отварной курой	160	15,23	13,89	16,26	1,88	14,79	262,5	11,87		34,21
17/10	Кисель плодово- ягодный	150	0,01	0	0	0	9,31	35,42	8,55		0,73
-	Хлеб пшеничный	20	1,26	0	0,13	0,13	8,93	42,82	0	1,03	
-	Хлеб ржаной	30	1,89	0	0,34	0,34	11,91	55,25	0	1,70	
Итого за 'Обед'			20,58	14,06	21,69	5,72	68,23	538,2	29,73		49,86

Полдник

3/5	Запеканка из творога с вермишелью	70	16,04	14,86	8,47	0,88	19,6	219,8	0,22		50,55
-	Повидло	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3	0,1	2,50	
11/10	Чай с лимоном	150	0,12	0	0,02	0,02	3,77	15,73	9,72	0,32	
Итого за 'Полдник'			16,24	14,86	8,49	0,9	36,57	285,8	10,04		53,37
Итого за день			54,19	41,01	43,69	8,27	160,7	1233	46,41		136,62
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	0	35,25	0	152,3	1050	33,75		
Отклонение			22,69	41,01	8,44	8,27	8,49	183,2	12,66		

10 день

Завтрак

16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	5,05	3,29	5,85	0,48	24,62	169,7	2,84		
										11,86	
13/10	Кофейный напиток с молоком	170	3,39	3,45	3,35	0	11,11	86,29	3,17		
										6,74	
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0	2,28	
5/13	Сыр (порциями)	5	1,97	1,97	2	0	0	26,3	0,05	7,50	
Итого за 'Завтрак'			12,33	8,71	11,94	1,23	49,06	349,7	6,06		28,38

10:00

21/10	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	4,00	
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	4,00	

Обед

53/1	Салат из б/к капусты со свеклой, морковью и растительным маслом	30	1,22	0	2,03	2,03	7,71	49,91	18,87		
										0,94	
38/2	Суп гороховый со сметаной	150	5,74	0,17	3,5	1,79	22,74	139,6	10,26		
										6,88	
17/7	Запеканка картофельная, фаршированная отварной рыбой	160	16,02	14,45	7,2	3,3	20,55	209,1	9,75		
										33,74	
6/11	Соус сметанный	20	0,4	0,14	3,96	0,03	1,92	45,02	0,61	7,39	
19/10	Компот из свежих яблок	150	0,06	0	0,06	0,07	9,99	38,73	0,69		
										3,14	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,96	0	1,08	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0	1,78	
Итого за 'Обед'			26,74	14,76	17,24	7,72	84,8	585,4	40,18		54,95

Полдник

-	Печенье	40	1,2	1,2	1,57	0	11,9	64,15	0	5,72	
-	Яблоко	95	0,38	0	0,38	0,38	11,02	46,25	9,5	10,58	
11/10	Чай с лимоном	150	0,12	0	0,02	0,02	4,97	20,29	9,72	1,54	

Итого за 'Полдник' 1,7 1,2 1,97 0,4 27,89 130,7 19,22 17,84

Итого за день 41,28 24,67 31,25 9,35 172,1 1109 67,46 105,18

Норма (СанПиН 31,5 0 35,25 0 152,3 1050 33,75

2.3/2.4.3590-20 1-3

года)

Отклонение 9,78 24,67 -4 9,35 19,8 59,01 33,71

11 день

Завтрак

35/4	Каша молочная ассорти (ячневая, геркулес) на сгущенном молоке	150	3,89	1,63	3,38	0,84	28,13	154,4	1,89		6,17
10/10	Чай	170	0,08	0	0,02	0,02	3,85	15,04	10,2		0,00
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0		2,28
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0		2,88
Итого за 'Завтрак'			5,94	1,67	7,78	1,62	45,37	269,9	12,09		11,33

10:00

21/10	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		0,00
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		0,00

Обед

37/1	Салат из отварной свеклы в молочном соусе	30	0,81	0,22	2,04	0,05	6,29	44,96	2,21		0,00
14/2	Суп из овощей со сметаной	150	1,62	0,04	1,32	0,29	11,28	61,32	14,27		0,00
63/8	Каша перловая рассыпчатая с овощами и отварным мясом	160	19,76	17,72	19,65	2,78	23,92	347,6	5,63		46,31
6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	0	0	5,73	21,79	9,45		0,00
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,96	0		0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0		0,00
Итого за 'Обед'			25,49	17,97	23,5	3,61	69,11	578,7	31,55		46,31

Полдник

6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,24	1,76	6,86	1,96	26,53	188,4	0,05		0,00
-	Яблоко	95	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		0,00
-	Молоко кипяченое	150	4,09	4,35	4,22	0	6,42	79,2	0,78		8,10
Итого за 'Полдник'			9,72	6,11	11,48	2,36	44,54	316,3	10,83		8,10

Итого за день

41,65 25,75 42,86 7,59 169,3 1208 56,47 65,74

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 1-3

года)

Отклонение

10,15 25,75 7,61 7,59 17,07 158 22,72

12 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,22	3,28	5,12	0,35	14,14	118,3	2,84		0,00
14/10	Какао с молоком	170	3,54	3,45	3,52	0,19	8,59	78,24	3,68		0,00
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0		2,28
	Масло сливочное	5	0,07	0,07	6,24	0	0,11	56,84	0		0,00
Итого за 'Завтрак'			9,75	6,8	15,63	1,29	36,16	320,7	6,51		2,28

10:00

21/10	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		0,00
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		0,00

Обед

31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0,55	0	2,55	2,55	4,11	41,17	1,72		0,00
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	5,55	4,62	3,7	1,35	10,81	97,85	7,99		0,00
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	12,07	11,42	5,34	1,1	5,47	117,8	1,06		0,00
8/3	Капуста тушеная	110	3,12	0,02	3,13	1,73	15,15	96,4	20,83		0,00
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,1	0	0,04	0,04	6,44	24,56	21,45		0,00
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,96	0		0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0		0,00
Итого за 'Обед'			24,69	16,06	15,24	7,26	63,87	480,8	53,05		0,00

Полдник

9/5	Запеканка из творога	70	14,07	13,71	9,14	1,21	7,89	171,5	0,27		0,00
10/10	Чай	150	0,07	0	0,02	0,02	2,67	10,52	9		0,25
-	Повидло	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3	0,1		2,50
Итого за 'Полдник'			14,22	13,71	9,16	1,23	23,76	232,3	9,37		2,75
Итого за день			49,16	36,57	40,13	9,77	134,1	1077	70,93		5,03
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	0	35,25	0	152,3	1050	33,75		
Отклонение			17,66	36,57	4,88	9,77	-18,15	27,01	37,18		

13 день

Завтрак

42/4	Лапша молочная	150	4,63	3,27	4,3	0,2	17,8	127	0,59	0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	170	3,39	3,45	3,35	0	9,61	80,6	3,17	0,00
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0	2,28
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			9,98	6,77	12,02	0,95	40,81	308,1	3,75	2,28

10:00

23/10	Кисло-молочный напиток	100	6,15	6,15	2,25	0	8,85	83,43	0,9	19,13
Итого за '10:00'			6,15	6,15	2,25	0	8,85	83,43	0,9	19,13

Обед

11/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	30	0,5	0	2,03	2,03	4,99	37,94	2,6	0,00
2/2	Борщ со сметаной	150	1,96	0,16	2,46	1,35	12,4	76,2	12,06	0,00
12/9	Жаркое домашнему с отварным мясом курицы	160	11,91	10,3	10,84	2,01	18,22	215,9	9,05	0,00
17/10	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0	0	0	9,23	35,11	8,55	0,00
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,96	0	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0	0,00
Итого за 'Обед'			17,67	10,46	15,82	5,88	66,73	468,2	32,25	0,00

Полдник

26/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60	6,44	2,56	5,37	2	28,09	185,2	1,37	0,00
-	Банан	95	1,43	0	0,48	0,48	21,57	90,73	9,5	0,00
11/10	Чай с лимоном	150	0,12	0	0,02	0,02	3,68	15,39	9,72	0,00
Итого за 'Полдник'			7,98	2,56	5,87	2,5	53,33	291,4	20,59	0,00
Итого за день			41,79	25,94	35,96	9,33	169,7	1151	57,49	21,41

14 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	3,98	3,27	4,25	0,06	16,68	118,8	2,84		0,00
14/10	Какао с молоком	170	3,54	3,45	3,52	0,19	9,28	80,87	3,68		0,00
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0		2,28
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0		0,00
Итого за 'Завтрак'			9,48	6,77	12,14	1	39,35	300,1	6,51		2,28

10:00

21/10	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		0,00
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		0,00

Обед

5/1	Салат из б/к капусты с морковью и растительным маслом	30	0,7	0	3,63	3,63	4	49,52	14,8		0,00
29/2	Суп-поре гороховый	150	3,71	0,01	3,91	2,45	14,13	101,9	8,97		4,19
34/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0	0,19	0,22	10,24	50,62	0		1,30
24/7	Рыба отварная под омлетом	60	25,37	25,33	14,24	0,08	5,74	252,4	0,81		58,88
3/3	Картофельное пюре	110	2,13	0,67	3,24	0,32	13,87	92,38	6,51		0,00
19/10	Компот из свежих яблок	150	0,06	0	0,06	0,07	7,36	28,71	0,69		0,00
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,96	0		0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0		0,00
Итого за 'Обед'			36,99	26,01	25,76	7,26	77,24	678,5	31,78		64,37

Полдник

13/5	Запеканка из творога с морковью	70	14,51	14,63	9,54	2,33	11,2	188,3	0,94		0,00
	Молоко сгущенное	20	1,35	1,44	1,5	0	10,1	57,5	0,08		0,00
11/10	Чай с лимоном	150	0,12	0	0,02	0,02	3,47	14,59	9,72		0,00

Итого за 'Полдник'	15,99	16,07	11,06	2,36	24,77	260,4	10,74	0,00
Итого за день	62,95	48,84	49,06	10,62	151,7	1282	51,04	66,65
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)	31,5	0	35,25	0	152,3	1050	33,75	
Отклонение	31,45	48,84	13,81	10,62	-0,59	232,2	17,29	

15 день

Завтрак

15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,51	3,27	4,38	0	21,8	144,7	2,84	0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	170	3,39	3,45	3,35	0	9,19	78,98	3,17	0,00
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0	2,28
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			10,86	6,77	12,11	0,75	44,38	324,1	6	2,28

10:00

23/10	Кисло-молочный напиток	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	8,50
Итого за '10:00'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	8,50

Обед

43/1	Салат из моркови с яблоками, курагой и растительным маслом	30	0,46	0	3,36	3,36	7,42	58,75	1,66	0,00
43/2	Щи по-грузински	150	13,38	13,26	12,51	1,97	4,09	180,5	15,31	33,04
57/8	Гарнир овощной с отварным мясом	160	10,97	9,48	9,82	1,87	13,66	183,6	8,5	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	0	0	5,26	20	9,45	1,47
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,96	0	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0	0,00
Итого за 'Обед'			28,1	22,74	26,18	7,7	52,33	545,8	34,91	34,51

Полдник

-	Пряник	40	2,4	2,4	2,8	0	28,8	144,2	0	0,00
-	Яблоко	95	0,38	0	0,38	0,38	11,02	46,25	9,5	0,00
11/10	Чай с лимоном	150	0,12	0	0,02	0,02	3,31	13,99	9,72	1,39
Итого за 'Полдник'			2,9	2,4	3,2	0,4	43,13	204,5	19,22	1,39
Итого за день			45,96	36	42,99	8,85	145,7	1130	60,74	46,69

16 день

Завтрак

22/4	Каша манная на сгущенном молоке	150	3,71	1,63	2,84	0,23	27,82	149,2	2,34	0,00
10/10	Чай	170	0,08	0	0,02	0,02	2,19	8,747	10,2	0,00
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0	2,28
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			5,76	1,67	7,23	1	43,4	258,4	12,54	2,28

10:00

21/10	Сок	100	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	0,00
Итого за '10:00'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	0,00

Обед

25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	0,77	0	2	2	8,04	49,74	0,98	0,00
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	2,36	0,16	2,59	1,5	14,88	89,09	15,92	0,00
9/8	Печень по-строгановски	60	25,89	27,13	7,8	0,72	3,01	185,6	20,64	0,00
43/3	Макаронные изделия отварные	110	3,06	0,03	2,67	0,38	19,64	114,6	0	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	0	0	3,23	12,27	9,45	0,00
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,96	0	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0	0,00
Итого за 'Обед'			35,39	27,32	15,56	5,1	70,68	554,2	46,99	0,00

Полдник

33/12	Коржик молочный	60	6,52	2,95	12,26	3,25	32,34	264,1	0,06	0,00
-	Яблоко	95	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	0,00
-	Молоко кипяченое	150	4,09	4,35	4,22	0	6,42	79,2	0,78	8,10

Итого за 'Полдник' **11,01** **7,3** **16,88** **3,65** **50,36** **392** **10,84** **8,10**

Итого за день **53,15** **36,29** **39,88** **9,75** **185** **1291** **74,37** **10,38**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3

года)

Отклонение 21,65 36,29 4,63 9,75 32,79 241,1 40,62

17 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,41	3,22	6,15	0,57	20,01	152,7	2,84	0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	170	3,39	3,45	3,35	0	9,18	78,94	3,17	0,00
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0	2,28
	Масло сливочное	5	0,08	0,08	6,95	0	0,12	63,34	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			10,8	6,75	17,2	1,32	42,63	362,3	6	2,28

10:00

23/10	Кисло-молочный напиток	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	8,50
Итого за '10:00'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	8,50

Обед

9/1	Салат из б/к капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	30	0,36	0	2,01	2,01	3,18	30,95	7,55	0,00
44/2	Борщ красный с отварным яйцом	150	3,64	2,06	4,43	1,38	13,18	105,1	9,21	0,00
25/7	Котлета рыбная с морковью	60	16,44	16,67	7,42	2,32	5,87	154,4	0,69	0,00
3/3	Картофельное пюре	110	2,72	0,69	5,49	0,44	18,74	134,2	8,91	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	0	0	5,25	19,94	9,45	0,00
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,96	0	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0	0,00
Итого за 'Обед'			26,46	19,42	19,85	6,64	68,11	547,6	35,81	0,00

Полдник

2/6	Омлет запеченный	80	12,55	13,36	12,74	0	2,03	172,7	0,17	44,30
-	Хлеб пшеничный	10	0,66	0	0,07	0,07	4,69	22,48	0	0,63
10/10	Чай	150	0,07	0	0,02	0,02	3,11	12,19	9	0,28

Итого за**'Полдник'****Итого за день**

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

13,29	13,36	12,82	0,08	9,83	207,4	9,17	45,21
54,65	43,62	51,37	8,05	126,5	1173	51,59	56,00
31,5	0	35,25	0	152,3	1050	33,75	
23,15	43,62	16,12	8,05	-25,78	122,9	17,84	

18 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,22	3,28	4,72	0,35	15,22	118,8	2,84		0,00
14/10	Какао с молоком	170	3,38	3,45	3,43	0,09	9,54	80,72	3,68		7,76
-	Батон	25	1,54	0	0,6	0,6	10,66	53,9	0		2,00
	Масло сливочное	5	0,05	0,05	4,73	0	0,08	43,09	0		5,74
Итого за 'Завтрак'			9,19	6,78	13,48	1,04	35,5	296,5	6,51		15,50

10:00

23/10	Кисло-молочный напиток	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6		0,00
Итого за '10:00'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6		0,00

Обед

28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и лука с растительным маслом	30	0,52	0	2,53	2,53	3,98	39,89	1,1		1,77
32/2	Суп фасолевый со сметаной	150	2,46	0,27	3,21	1,35	13,48	91,29	8,03		9,48
13/9	Капуста тушеная с отварной курой	160	15,49	14,05	13,84	1,76	10,2	222,5	20,49		377,16
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,1	0	0,04	0,04	8,3	31,62	21,45		1,71
-	Хлеб пшеничный	20	0,94	0	0,09	0,09	6,7	32,11	0		0,99
-	Хлеб ржаной	30	2,18	0	0,4	0,4	13,76	63,81	0		5,26
Итого за 'Обед'			21,69	14,31	20,11	6,17	56,42	481,2	51,07		396,37

Полдник

28/12	Ватрушка с повидлом	60	4,73	1,14	4,41	1,96	39,15	211,7	0,06		9,35
11/10	Чай с лимоном	150	0,12	0	0,02	0,02	3,93	16,34	9,72		1,50
-	Яблоко	95	0,35	0	0,35	0,35	10,21	42,84	8,8		10,00
Итого за 'Полдник'			5,2	1,14	4,78	2,33	53,29	270,9	18,58		20,85
Итого за день			40,18	26,33	39,86	9,54	151,1	1104	76,77		432,72
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	0	35,25	0	152,3	1050	33,75		
Отклонение			8,68	26,33	4,61	9,54	-1,14	54,22	43,02		

19 день

Завтрак

14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	2,86	1,99	3,69	0,14	12,37	92,32	2,6	0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	170	2,11	2,09	2,03	0	6,48	51,51	2,92	0,00
-	Батон	25	1,54	0	0,6	0,6	10,66	53,9	0	1,46
	Масло сливочное	5	0,07	0,07	6,27	0	0,11	57,14	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			6,58	4,15	12,59	0,74	29,62	254,9	5,53	1,46

10:00

23/10	Кисло-молочный напиток	100	2,05	2,05	0,75	0	2,95	27,81	0,3	0,00
Итого за '10:00'			2,05	2,05	0,75	0	2,95	27,81	0,3	0,00

Обед

42/1	Салат из моркови с яблоками и изюмом с растительным маслом	30	0,67	0	2,67	2,67	8,89	58,83	2,79	0,00
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,57	0,2	3,24	1,66	9,27	69,67	15,07	0,00
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	160	18,95	18,65	17,5	3,8	11,87	279,1	5,17	0,00
6/11	Соус сметанный	20	0,68	0,15	3,23	0,06	3,65	46,43	0,61	0,00
17/10	Кисель плодово- ягодный	150	0,01	0	0	0	8,38	31,88	8,55	0,65
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,96	0	0,00
-	Хлеб ржаной	30	2,18	0	0,4	0,4	13,76	63,82	0	0,00
Итого за 'Обед'			25,38	19	27,17	8,72	65,21	594,7	32,18	0,65

Полдник

14/5	Запеканка из творога с рисом	70	11,33	11,37	6,61	0,92	10,88	149,5	0,3	0,00
	Молоко сгущенное	20	1,35	1,44	1,5	0	10,1	57,5	0,08	0,00
10/10	Чай	150	0,07	0	0,02	0,02	2,51	9,888	9	0,00
Итого за 'Полдник'			12,76	12,81	8,13	0,94	23,48	216,9	9,39	0,00
Итого за день			46,77	38,01	48,63	10,4	121,3	1094	47,39	2,11

20 день

Завтрак

16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,95	2,54	4,76	0,39	18,13	130,2	2,7	0,00
14/10	Какао с молоком	170	2,61	2,66	2,65	0,08	6,83	60,31	3,54	0,00
-	Батон	25	1,54	0	0,6	0,6	10,66	53,9	0	1,46
	Масло сливочное	5	0,08	0,08	7,51	0	0,13	68,46	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			8,19	5,28	15,52	1,06	35,76	312,9	6,24	1,46

10:00

21/10	Сок	100	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	0,00
Итого за '10:00'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	0,00

Обед

5/1	Салат из б/к капусты с морковью и растительным маслом	30	0,56	0	4,56	4,56	3,39	55,18	10,56	0,00
20/2	Суп-лапша со сметаной	150	2,04	0,24	4,67	2,86	13,12	101,6	18,78	0,00
62/8	Рагу из овощей с отварным мясом	160	19,22	18,08	19,19	3,02	14,23	301,8	10,79	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	0	0	4,09	15,56	9,45	0,00
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,96	0	0,00
-	Хлеб ржаной	30	2,18	0	0,4	0,4	13,76	63,82	0	0,00
Итого за 'Обед'			25,32	18,32	28,95	10,97	57,98	582,9	49,58	0,00

Полдник

-	Баранка	40	5,28	0	5,16	0	37,56	210,3	0	20,40
-	Банан	95	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	10	0,00
12/10	Чай с молоком	150	2,42	2,51	2,45	0,02	6,14	55,28	2,7	0,00

Итого за 'Полдник' 9,2 2,51 8,11 0,52 66,4 361,1 12,7 20,40

Итого за день 43,71 26,12 52,79 12,54 180,7 1343 72,52 21,86

Норма (СанПиН 40,5 0 45 0 195,8 1350 37,5

2.3/2.4.3590-20 13

лет)

Отклонение 3,21 26,12 7,79 12,54 -15,02 -6,6 35,02

Итого за период 980,5 702,3 859,4 192,4 3266 24290 1239,5 1985,32