



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

Приказ №59 от 22.03.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ  
ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

## 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	До ля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
1 день											
<b>Завтрак</b>											
20/4	Каша "Геркулес" на сгущенном молоке	180	4,73	1,71	4,38	1,67	32,08	182,3	2,79		5,41
10/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	5,17	20,09	10,8	0,00	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74	
5/13	Сыр (порциями)	10	1,18	1,18	1,2	0	0	15,78	0,03	1,35	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>8,3</b>	<b>2,89</b>	<b>6,5</b>	<b>2,6</b>	<b>53,24</b>	<b>299</b>	<b>13,63</b>		<b>9,50</b>
<b>10:00</b>											
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15		68,80
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77,6</b>	<b>294,9</b>	<b>15</b>		<b>68,80</b>
<b>Обед</b>											
24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	50	0,57	0	3,35	3,35	7,02	57,66	1,96		3,99
10/2	Рассольник домашний со сметаной	180	1,96	0,24	3,19	1,62	12,23	83,42	14,1		9,51
21/8	Тефтели мясные в молочном соусе	90	20,8	21,07	19,24	0,14	8,84	291,1	0,59		57,30
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	4,22	0,04	6,58	3,71	22,47	159,7	6,01		6,95
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	8,76	33,29	11,34		0,00
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	0,22	0,22	15,99	76,64	0	0,00	
-	Хлеб ржаной	38	1,8	0	0,33	0,33	11,37	52,74	0	0,00	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,6</b>	<b>21,35</b>	<b>32,91</b>	<b>9,37</b>	<b>86,68</b>	<b>754,5</b>	<b>34,01</b>		<b>77,75</b>
<b>Полдник</b>											
28/12	Ватрушка с повидлом	80	6,45	1,67	5,48	2,61	52,73	281,3	0,1		12,38
-	Яблоко	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	0,00	
-	Молоко кипяченое	180	9,25	9,84	9,56	0	14,52	179,2	1,76	24,40	
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>16,1</b>	<b>11,51</b>	<b>15,44</b>	<b>3,01</b>	<b>78,85</b>	<b>509,2</b>	<b>11,86</b>		<b>36,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,01</b>	<b>35,75</b>	<b>54,84</b>	<b>14,98</b>	<b>296,4</b>	<b>1858</b>	<b>74,5</b>		<b>192,85</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		
Отклонение			15,51	35,75	9,84	14,98	100,6	507,6	37		

2 день										
<b>Завтрак</b>										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	6,21	4,72	5,95	0,27	29,68	195,7	3,54	0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	4,28	4,39	4,26	0	11,03	97,85	3,49	9,62
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
5/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07	13,33
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,43</b>	<b>11,73</b>	<b>13,77</b>	<b>1,17</b>	<b>56,71</b>	<b>409,5</b>	<b>7,1</b>	<b>25,69</b>
<b>10:00</b>										
21/10	Сок	100	1,75	0	0,35	0	36,05	151,3	7	16,33
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>1,75</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>36,05</b>	<b>151,3</b>	<b>7</b>	<b>16,33</b>
<b>Обед</b>										
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	0	3,31	3,31	5,77	52,51	2,21	2,68
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	180	3,34	0,34	3,78	1,64	17,85	114,6	15,78	2697,84
18/7	Рыба (филе), тушеная в сметанном соусе	70	13,68	13,9	10,23	1,83	4,79	165,4	0,79	25,62
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,97	0,94	3,95	0,35	18,11	116,5	7,23	6,92
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,12	0	0,04	0,05	9,04	34,45	25,74	2,50
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	0,22	0,22	15,99	76,64	0	1,85
-	Хлеб ржаной	38	1,8	0	0,33	0,33	11,37	52,74	0	1,62
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,73</b>	<b>15,18</b>	<b>21,88</b>	<b>7,73</b>	<b>82,93</b>	<b>612,8</b>	<b>51,74</b>	<b>2739,03</b>
<b>Полдник</b>										
9/5	Запеканка из творога	80	21,57	21,16	13,03	1,38	10,86	249,5	0,42	52,39
-	Повидло	30	0,12	0	0	0	19,8	75,45	0,15	3,75
10/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	3,97	15,52	10,8	0,39
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>21,78</b>	<b>21,16</b>	<b>13,05</b>	<b>1,4</b>	<b>34,63</b>	<b>340,4</b>	<b>11,38</b>	<b>56,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,69</b>	<b>48,07</b>	<b>49,06</b>	<b>10,3</b>	<b>210,3</b>	<b>1514</b>	<b>77,22</b>	<b>2837,59</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			23,19	48,07	4,06	10,3	14,57	164,1	39,72	

3 день

**Завтрак**

15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,61	3,93	5,26	0	26,84	176,2	3,4	9,91
14/10	Какао с молоком	180	3,74	3,65	3,73	0,2	10,31	87,45	3,9	6,51
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
5/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07	13,33
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,3</b>	<b>10,21</b>	<b>12,55</b>	<b>1,1</b>	<b>53,13</b>	<b>379,5</b>	<b>7,37</b>	<b>32,49</b>

**10:00**

23/10	Кисло-молочный напиток	100	4,25	4,25	1,55	0	6,11	57,62	0,62	9,12
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>4,25</b>	<b>4,25</b>	<b>1,55</b>	<b>0</b>	<b>6,11</b>	<b>57,62</b>	<b>0,62</b>	<b>9,12</b>

**Обед**

31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	50	1,11	0	4,27	4,27	7,73	72,99	4,19	14,78
39/2	Суп с клецками	180	3,52	1,02	3,91	1,77	19,32	124,9	14,27	53,33
8/9	Суфле из мяса кур	70	16,04	16,78	17,71	1,78	2,42	233,1	0,74	0,00
8/3	Капуста тушеная	130	3,27	0,01	2,81	1,93	14,33	89,67	26,49	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	7,47	28,38	11,34	1,82
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	0,22	0,22	15,99	76,64	0	0,00
-	Хлеб ржаной	38	1,8	0	0,33	0,33	11,37	52,74	0	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,99</b>	<b>17,81</b>	<b>29,25</b>	<b>10,31</b>	<b>78,64</b>	<b>678,5</b>	<b>57,03</b>	<b>69,93</b>

**Полдник**

32/12	Ватрушка с картофелем	80	6,37	1,01	5,71	2,76	40,04	235,9	3,63	8,44
-	Банан	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	10	12,67
11/10	Чай с лимоном	180	0,14	0	0,03	0,03	4,63	19,29	11,66	0,42
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>8,01</b>	<b>1,01</b>	<b>6,24</b>	<b>3,29</b>	<b>67,37</b>	<b>350,7</b>	<b>25,29</b>	<b>21,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,54</b>	<b>33,28</b>	<b>49,58</b>	<b>14,71</b>	<b>205,3</b>	<b>1466</b>	<b>90,31</b>	<b>133,08</b>



4 день										
<b>Завтрак</b>										
42/4	Лапша молочная	180	4,19	2,48	3,75	0,23	19,09	125,6	0,44	4,85
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,32	2,3	2,24	0	8,03	60,12	3,11	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
5/13	Сыр (порциями)	10	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04	1,67
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>10,13</b>	<b>6,1</b>	<b>8,21</b>	<b>1,13</b>	<b>43,11</b>	<b>284,1</b>	<b>3,59</b>	<b>12,57</b>
<b>10:00</b>										
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	68,80
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77,6</b>	<b>294,9</b>	<b>15</b>	<b>68,80</b>
<b>Обед</b>										
6/1	Салат из б/к капусты с луком и растительным маслом	50	0,78	0	3,31	3,31	4,8	49,92	18,7	2,37
15/2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	18,29	17,97	15,59	1,6	11,44	257,1	11,06	2150,28
23/7	Суфле рыбное с морковью	70	12,03	11,58	7,21	2,73	8,39	143,7	1,52	17,77
2/3	Картофель в молоке	130	2,7	0,48	2,48	0,43	19,46	109,7	8,34	2,01
17/10	Кисель плодово-ягодный	180	0,01	0	0	0	11,78	44,81	10,26	0,99
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	0,22	0,22	15,99	76,64	0	0,00
-	Хлеб ржаной	38	1,8	0	0,33	0,33	11,37	52,74	0	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>37,87</b>	<b>30,03</b>	<b>29,14</b>	<b>8,62</b>	<b>83,24</b>	<b>734,6</b>	<b>49,88</b>	<b>2173,42</b>
<b>Полдник</b>										
16/5	Запеканка из творога с яблоками	80	11,34	11,46	7,01	1,58	12,86	159,9	1,67	28,01
	Молоко сгущенное	30	1,42	1,51	1,57	0	10,61	60,38	0,08	2,70
11/10	Чай с лимоном	180	0,14	0	0,03	0,03	4,26	17,88	11,66	0,39
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>12,9</b>	<b>12,97</b>	<b>8,61</b>	<b>1,61</b>	<b>27,72</b>	<b>238,1</b>	<b>13,42</b>	<b>31,10</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,91</b>	<b>49,1</b>	<b>45,96</b>	<b>11,36</b>	<b>231,7</b>	<b>1552</b>	<b>81,89</b>	<b>2285,87</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			20,41	49,1	0,96	11,36	35,92	201,7	44,39	

5 день

**Завтрак**

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,08	4,43	6,22	0,89	27,88	193,9	3,49	0,00
14/10	Какао с молоком	180	4,18	4,12	4,18	0,2	10,81	95,25	3,44	8,13
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
5/13	Сыр (порциями)	10	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04	0,16
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,89</b>	<b>9,87</b>	<b>12,63</b>	<b>1,99</b>	<b>54,68</b>	<b>387,5</b>	<b>6,97</b>	<b>11,03</b>

**10:00**

16/10	Напиток витаминовый	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	27,52
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77,6</b>	<b>294,9</b>	<b>15</b>	<b>27,52</b>

**Обед**

16/1	Салат овощной с растительным маслом	50	3,01	2,08	6,91	5,03	6,97	100	6,74	18,29
25/2	Суп-пюре из картофеля	180	4,7	2,62	4,46	1,76	20,16	136,9	10,17	8,21
34/2	Гренки (сухарики)	20	0,95	0	0,11	0,12	5,69	28,12	0	0,35
57/8	Гарнир овощной с отварным мясом	180	19,33	17,7	16,38	2,13	17,24	288,1	10,01	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	7,15	27,18	11,34	1,79
-	Хлеб пшеничный	30	1,1	0	0,11	0,11	7,82	37,47	0	0,44
-	Хлеб ржаной	38	1,8	0	0,33	0,33	11,37	52,74	0	1,62
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,9</b>	<b>22,4</b>	<b>28,3</b>	<b>9,47</b>	<b>76,4</b>	<b>670,6</b>	<b>38,26</b>	<b>30,70</b>

**Полдник**

-	Вафли	60	4,5	4,5	21	0	46,5	383,7	0	16,73
-	Апельсин	100	0,9	0	0,2	0,2	10,3	44,48	60	19,33
11/10	Чай с лимоном	180	0,14	0	0,03	0,03	4,45	18,6	11,66	1,69
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>5,54</b>	<b>4,5</b>	<b>21,23</b>	<b>0,23</b>	<b>61,25</b>	<b>446,8</b>	<b>71,66</b>	<b>37,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,33</b>	<b>36,77</b>	<b>62,15</b>	<b>11,69</b>	<b>269,9</b>	<b>1800</b>	<b>131,89</b>	<b>107,02</b>

6 день										
<b>Завтрак</b>										
25/4	Каша ячневая на сгущенном молоке	180	4,51	2,1	3,62	0,35	35,56	187,2	2,82	8,02
10/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	4,27	16,68	10,8	0,41
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
5/13	Сыр (порциями)	10	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04	1,67
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>8,22</b>	<b>3,41</b>	<b>5,87</b>	<b>1,27</b>	<b>55,82</b>	<b>302,3</b>	<b>13,65</b>	<b>12,84</b>
<b>10:00</b>										
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	27,52
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77,6</b>	<b>294,9</b>	<b>15</b>	<b>27,52</b>
<b>Обед</b>										
21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	0,75	0	3,32	3,32	7,33	58,65	4,16	2,09
40/2	Суп рыбный из рыбных консервов	180	6,32	0,82	7,23	1,65	15,03	147,4	11,65	2568,16
10/8	Печень в молочном соусе	70	33,21	35,03	9,8	2,38	3,47	234,7	25,15	0,00
43/3	Макаронные изделия отварные	130	3,62	0,03	3,16	0,45	23,21	135,4	0	4,51
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	7,22	27,43	11,34	1,80
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,44	0	1,62
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0	0,46	0,46	15,85	73,48	0	2,26
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>48,38</b>	<b>35,89</b>	<b>24,15</b>	<b>8,45</b>	<b>86,17</b>	<b>744,5</b>	<b>52,3</b>	<b>2580,44</b>
<b>Полдник</b>										
27/12	Булочка дорожная	80	5,75	0,39	11,47	2,69	42,07	292,9	0,03	11,42
-	Яблоко	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	11,14
-	Молоко кипяченое	180	6,39	6,8	6,6	0	10,03	123,8	1,22	16,50
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>12,54</b>	<b>7,19</b>	<b>18,47</b>	<b>3,09</b>	<b>63,7</b>	<b>465,4</b>	<b>11,25</b>	<b>39,06</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69,14</b>	<b>46,49</b>	<b>48,49</b>	<b>12,81</b>	<b>283,3</b>	<b>1807</b>	<b>92,2</b>	<b>2659,86</b>

7 день

**Завтрак**

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	7,77	4,94	7,41	1,67	26,38	200,3	6,28	13,77
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	4,51	4,6	4,47	0	11,16	101,1	3,52	10,82
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
5/13	Сыр (порциями)	10	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04	1,67
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,9</b>	<b>10,86</b>	<b>14,1</b>	<b>2,57</b>	<b>53,52</b>	<b>399,8</b>	<b>9,84</b>	<b>29,00</b>

**10:00**

21/10	Сок	100	1,75	0	0,35	0	36,05	151,3	7	16,33
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>1,75</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>36,05</b>	<b>151,3</b>	<b>7</b>	<b>16,33</b>

**Обед**

32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	2,45	0,62	4,77	4,28	11,47	94,06	6,45	25,11
41/2	Суп "Метелица" (кудрявый)	180	2,53	0,69	2,68	1,77	14,22	89,41	12,19	2538,98
31/8	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	180	22,16	20,84	15,6	2,64	15,18	286,5	4,05	74,79
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,41	1,09	2,93	0,04	4,2	48,46	0,2	3,81
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,12	0	0,04	0,05	8,47	32,27	25,74	2,49
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,44	0	1,62
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0	0,46	0,46	15,85	73,48	0	2,26
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,15</b>	<b>23,25</b>	<b>26,67</b>	<b>9,44</b>	<b>83,45</b>	<b>691,7</b>	<b>48,63</b>	<b>2649,06</b>

**Полдник**

13/5	Запеканка из творога с морковью	80	11,85	11,85	7,3	1,48	10,97	156,5	0,8	26,04
	Молоко сгущенное	30	1,65	1,76	1,83	0	12,32	70,15	0,1	3,64
10/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	3,63	14,25	10,8	0,39
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>13,58</b>	<b>13,6</b>	<b>9,15</b>	<b>1,5</b>	<b>26,93</b>	<b>240,9</b>	<b>11,7</b>	<b>30,07</b>

**Итого за день**

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

Отклонение

<b>64,39</b>	<b>47,71</b>	<b>50,27</b>	<b>13,51</b>	<b>200</b>	<b>1484</b>	<b>77,17</b>	<b>2724,44</b>
40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
23,89	47,71	5,27	13,51	4,2	133,6	39,67	



8 день

**Завтрак**

7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	4,53	2,93	4,21	0,27	26,14	159,7	3,22	6,57
14/10	Какао с молоком	180	2,86	2,72	2,82	0,2	7,57	65,24	3,73	3,71
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
5/13	Сыр (порциями)	10	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04	1,67
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>11,01</b>	<b>6,96</b>	<b>9,26</b>	<b>1,37</b>	<b>49,69</b>	<b>323,3</b>	<b>6,98</b>	<b>14,69</b>

**10:00**

16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	17,28
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77,6</b>	<b>294,9</b>	<b>15</b>	<b>17,28</b>

**Обед**

9/1	Салат из б/к капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	50	0,96	0	3,36	3,36	6,42	56,96	21,45	2,44
5/2	Свекольник со сметаной	180	2,53	0,24	3,2	1,66	18,15	106,2	14,13	2561,99
15/7	Суфле рыбное с творогом	70	24,84	25,77	12,53	2,7	6,12	236,9	1,03	59,84
3/3	Картофельное пюре	130	3	0,6	3,77	0,52	21,82	132	10,5	8,79
26/10	Компот из сухофруктов и изюма	180	0,08	0	0	0	7,97	30,51	11,34	1,97
-	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	0,22	0,22	15,63	74,93	0	1,80
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0	0,46	0,46	15,85	73,48	0	2,94
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,12</b>	<b>26,6</b>	<b>23,54</b>	<b>8,92</b>	<b>91,97</b>	<b>711,1</b>	<b>58,45</b>	<b>2639,77</b>

**Полдник**

9/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	80	7,02	1,31	6,79	2,71	42,58	255,8	0,51	8,77
-	Банан	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	10	11,33
11/10	Чай с лимоном	180	0,14	0	0,03	0,03	3,31	14,26	11,66	0,33
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>8,66</b>	<b>1,31</b>	<b>7,32</b>	<b>3,24</b>	<b>68,58</b>	<b>365,6</b>	<b>22,18</b>	<b>20,43</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,8</b>	<b>34,87</b>	<b>40,12</b>	<b>13,53</b>	<b>287,8</b>	<b>1695</b>	<b>102,61</b>	<b>2692,18</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			15,3	34,87	-4,88	13,53	92,09	344,8	65,11	

9 день										
<b>Завтрак</b>										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,96	3,85	6,59	1,08	31,46	209,9	3,4	12,05
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,65	3,55	0	9,51	82,88	3,36	6,93
-	Батон	30	2,54	0	0,99	0,99	17,59	88,94	0	3,31
5/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07	13,33
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,74</b>	<b>10,13</b>	<b>13,79</b>	<b>2,07</b>	<b>58,56</b>	<b>416,8</b>	<b>6,83</b>	<b>35,62</b>
<b>10:00</b>										
23/10	Кисло-молочный напиток	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	8,50
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>4,1</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>55,62</b>	<b>0,6</b>	<b>8,50</b>
<b>Обед</b>										
12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	0,65	0	3,3	3,3	13,99	84	1,84	4,33
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	2,17	0,25	3,3	1,68	15,55	99	9,85	9,34
15/9	Рагу из овощей с отварной курой	180	20,02	18,69	18,29	2,11	16,6	306,7	13,49	34,30
17/10	Кисель плодово- ягодный	180	0,01	0	0	0	11,28	42,92	10,26	0,89
-	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	0,22	0,22	15,63	74,93	0	1,80
-	Хлеб ржаной	38	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0	3,91
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,35</b>	<b>18,95</b>	<b>25,72</b>	<b>7,91</b>	<b>93,92</b>	<b>704,2</b>	<b>35,44</b>	<b>54,57</b>
<b>Полдник</b>										
3/5	Запеканка из творога с вермишелью	80	14,37	13,31	7,4	0,94	17,94	196,8	0,23	36,02
-	Повидло яблочное	30	0,12	0	0	0	19,8	75,45	0,15	2,70
11/10	Чай с лимоном	180	0,14	0	0,03	0,03	3,69	15,73	11,66	0,36
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>14,63</b>	<b>13,31</b>	<b>7,42</b>	<b>0,97</b>	<b>41,44</b>	<b>288</b>	<b>12,04</b>	<b>39,08</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,82</b>	<b>46,49</b>	<b>48,43</b>	<b>10,94</b>	<b>199,8</b>	<b>1465</b>	<b>54,91</b>	<b>137,78</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			23,32	46,49	3,43	10,94	4,06	114,7	17,41	

10 день										
<b>Завтрак</b>										
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	8,28	6,31	7,77	0,58	31,37	226,5	3,83	19,63
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	5,69	5,87	5,7	0	13,46	125,8	3,75	16,69
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
5/13	Сыр (порциями)	10	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04	1,11
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,59</b>	<b>13,49</b>	<b>15,7</b>	<b>1,48</b>	<b>60,82</b>	<b>450,7</b>	<b>7,62</b>	<b>40,17</b>
<b>10:00</b>										
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	16,64
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77,6</b>	<b>294,9</b>	<b>15</b>	<b>16,64</b>
<b>Обед</b>										
53/1	Салат из б/к капусты со свеклой, морковью и растительным маслом	50	0,84	0	3,32	3,32	5,75	53,34	13,09	2,03
38/2	Суп гороховый со сметаной	180	6,87	0,37	4,29	2,13	26,21	164,9	13,81	2563,32
17/7	Запеканка картофельная, фаршированная отварной рыбой	180	20,26	18,73	9,42	3,69	22,5	254	10,72	50,95
6/11	Соус сметанный	30	0,72	0,32	3,89	0,05	3,03	50,17	0,92	4,79
19/10	Компот из свежих яблок	180	0,08	0	0,07	0,08	9,17	35,73	0,83	3,46
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,44	0	1,62
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0	0,46	0,46	15,85	73,48	0	2,26
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,25</b>	<b>19,42</b>	<b>21,64</b>	<b>9,93</b>	<b>96,56</b>	<b>699,1</b>	<b>39,36</b>	<b>2628,43</b>
<b>Полдник</b>										
-	Печенье	60	2,25	2,25	2,94	0	22,32	120,3	0	8,04
-	Апельсин	100	0,9	0	0,2	0,2	10,3	44,48	60	19,33
11/10	Чай с лимоном	180	0,14	0	0,03	0,03	4,35	18,23	11,66	1,68
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>3,29</b>	<b>2,25</b>	<b>3,17</b>	<b>0,23</b>	<b>36,97</b>	<b>183</b>	<b>71,66</b>	<b>29,05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,14</b>	<b>35,16</b>	<b>40,51</b>	<b>11,64</b>	<b>272</b>	<b>1628</b>	<b>133,64</b>	<b>2714,30</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			13,64	35,16	-4,49	11,64	76,21	277,7	96,14	

11 день										
<b>Завтрак</b>										
35/4	Каша молочная ассорти (ячневая, геркулес) на сгущенном молоке	180	16,85	14,92	17,52	1,01	125	703,9	2,99	293,79
10/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	4,48	17,47	10,8	0,42
-	Багет	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	5,75
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,33</b>	<b>15</b>	<b>25,69</b>	<b>1,94</b>	<b>145,6</b>	<b>868,3</b>	<b>13,79</b>	<b>302,70</b>
<b>10:00</b>										
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	17,28
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77,6</b>	<b>294,9</b>	<b>15</b>	<b>17,28</b>
<b>Обед</b>										
37/1	Салат из отварной свеклы в молочном соусе	50	1,5	0,36	3,42	0,1	11,88	80,51	4,66	3,72
14/2	Суп из овощей со сметаной	180	2,22	0,04	1,58	0,38	14,55	78,15	20,14	7,12
63/8	Каша перловая рассыпчатая с овощами и отварным мясом	180	20,5	18,38	22,02	4,36	24,88	375,5	6,34	45,69
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	7,58	28,79	11,34	1,80
-	Хлеб пшеничный	30	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,68	0	2,21
-	Хлеб ржаной	38	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0	3,91
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,84</b>	<b>18,77</b>	<b>27,84</b>	<b>5,68</b>	<b>96,15</b>	<b>738,3</b>	<b>42,47</b>	<b>64,45</b>
<b>Полдник</b>										
6/12	Ватрушка со сметаной	80	7,2	2,59	9,66	3,55	35,49	257,1	0,05	18,13
-	Яблоко	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	11,14
-	Молоко кипяченое	180	4,91	5,22	5,07	0	7,7	95,04	0,94	9,72
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>12,51</b>	<b>7,81</b>	<b>15,13</b>	<b>3,95</b>	<b>54,79</b>	<b>400,8</b>	<b>10,99</b>	<b>38,99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,67</b>	<b>41,58</b>	<b>68,66</b>	<b>11,56</b>	<b>374,1</b>	<b>2302</b>	<b>82,26</b>	<b>423,40</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			21,17	41,58	23,66	11,56	178,4	952,3	44,76	



12 день										
<b>Завтрак</b>										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,54	5,38	7,38	0,76	26,28	199,7	3,66	0,00
14/10	Какао с молоком	180	5,01	5	5,04	0,2	11,66	109,6	4,14	0,00
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
	Масло сливочное	10	0,1	0,1	9,49	0	0,17	86,51	0	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,97</b>	<b>10,48</b>	<b>22,8</b>	<b>1,86</b>	<b>54,1</b>	<b>476,6</b>	<b>7,8</b>	<b>2,74</b>
<b>10:00</b>										
21/10	Сок	100	2	0	0,4	0	41,2	173	8	0,00
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>41,2</b>	<b>173</b>	<b>8</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>										
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	50	0,99	0	4,26	4,26	7,1	70,02	3,35	0,00
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	6,68	5,59	3,97	1,62	12,73	112,5	9,55	0,00
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	70	14,99	14,24	6,3	1,28	6,57	142,4	1,36	0,00
8/3	Капуста тушеная	130	2,65	0,02	3,13	1,91	11,18	78,22	24,46	0,00
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,12	0	0,04	0,05	8,72	33,25	25,74	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,44	0	0,00
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0	0,46	0,46	15,85	73,48	0	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,92</b>	<b>19,84</b>	<b>18,36</b>	<b>9,77</b>	<b>76,22</b>	<b>577,3</b>	<b>64,46</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>										
9/5	Запеканка из творога	80	21,15	20,74	12,64	1,38	10,81	244	0,44	0,00
-	Повидло	30	0,12	0	0	0	19,8	75,45	0,15	3,75
10/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	3,78	14,82	10,8	0,46
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>21,36</b>	<b>20,74</b>	<b>12,66</b>	<b>1,4</b>	<b>34,4</b>	<b>334,3</b>	<b>11,4</b>	<b>4,21</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,24</b>	<b>51,06</b>	<b>54,22</b>	<b>13,04</b>	<b>205,9</b>	<b>1561</b>	<b>91,65</b>	<b>6,95</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			27,74	51,06	9,22	13,04	10,17	211,2	54,15	

13 день

**Завтрак**

42/4	Лапша молочная	180	5,31	1,69	3,19	0,47	30,42	170,2	0,3	0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	1,64	1,56	1,52	0	7,57	49,12	2,98	0,00
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>9,34</b>	<b>3,33</b>	<b>12,85</b>	<b>1,37</b>	<b>54,11</b>	<b>366,2</b>	<b>3,28</b>	<b>2,74</b>

**10:00**

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

**Обед**

11/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,62	0	3,36	3,36	6,85	57,2	3,48	0,00
2/2	Борщ со сметаной	180	2,38	0,25	3,26	1,63	14,95	95,19	16,6	0,00
12/9	Жаркое домашнему с отварным мясом курицы	180	17,28	15,73	15,33	2,27	20,5	286,7	10,36	0,00
17/10	Кисель плодово-ягодный	180	0,01	0	0	0	12,26	46,62	10,26	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,44	0	0,00
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0	0,46	0,46	15,85	73,48	0	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,78</b>	<b>15,98</b>	<b>22,61</b>	<b>7,91</b>	<b>84,47</b>	<b>626,6</b>	<b>40,7</b>	<b>0,00</b>

**Полдник**

26/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	7	2,76	6,6	2,55	31,17	210,5	1,81	0,00
-	Банан	100	1,28	0	0,43	0,43	19,3	81,18	8,5	0,00
11/10	Чай с лимоном	180	0,14	0	0,03	0,03	4,8	19,94	11,66	0,00
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>8,42</b>	<b>2,76</b>	<b>7,05</b>	<b>3</b>	<b>55,26</b>	<b>311,6</b>	<b>21,97</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,64</b>	<b>26,17</b>	<b>44,01</b>	<b>12,28</b>	<b>199,7</b>	<b>1360</b>	<b>66,56</b>	<b>11,24</b>

14 день										
<b>Завтрак</b>										
17/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	180	5,95	5,03	6,18	0,09	22,74	167,6	3,6	0,00
14/10	Какао с молоком	180	4,71	4,68	4,72	0,2	11,06	103,2	4,08	0,00
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,04</b>	<b>9,79</b>	<b>19,05</b>	<b>1,19</b>	<b>49,92</b>	<b>417,8</b>	<b>7,68</b>	<b>2,74</b>
<b>10:00</b>										
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	97	368,6	15	0,00
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>368,6</b>	<b>15</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>										
5/1	Салат из б/к капусты с морковью и растительным маслом	50	0,83	0	3,9	3,9	5,18	56,7	17,17	0,00
29/2	Суп-поре гороховый	180	5,61	0,01	4,3	2,15	17,51	125,9	9,73	4,08
34/2	Гренки (сухарики)	20	0,95	0	0,11	0,12	5,69	28,12	0	0,40
24/7	Рыба отварная под омлетом	70	23,49	23,55	12,11	0,04	3,9	218,3	0,96	40,02
3/3	Картофельное пюре	130	3,01	1	4,09	0,44	19,19	124,5	8,97	0,00
19/10	Компот из свежих яблок	180	0,08	0	0,07	0,08	8,35	32,64	0,83	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,1	0	0,11	0,11	7,82	37,47	0	0,00
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0	0,46	0,46	15,85	73,48	0	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>37,57</b>	<b>24,57</b>	<b>25,15</b>	<b>7,31</b>	<b>83,49</b>	<b>697,1</b>	<b>37,66</b>	<b>44,50</b>
<b>Полдник</b>										
13/5	Запеканка из творога с морковью	80	14,97	15,1	8,97	1,74	11,96	188,3	0,94	0,00
	Молоко сгущенное	30	2,03	2,16	2,24	0	15,15	86,25	0,12	0,00
11/10	Чай с лимоном	180	0,15	0	0,03	0,03	3,9	16,57	11,66	0,00
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>17,16</b>	<b>17,26</b>	<b>11,24</b>	<b>1,77</b>	<b>31,01</b>	<b>291,1</b>	<b>12,73</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67,77</b>	<b>51,62</b>	<b>55,44</b>	<b>10,26</b>	<b>261,4</b>	<b>1775</b>	<b>73,07</b>	<b>47,24</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			27,27	51,62	10,44	10,26	65,66	424,5	35,57	

15 день										
<b>Завтрак</b>										
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,08	3,93	5,6	0	23,26	163,5	3,4	0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,65	3,55	0	9,99	84,67	3,36	0,00
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
	Масло сливочное	10	0,11	0,11	9,75	0	0,17	88,84	0	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,1</b>	<b>7,7</b>	<b>19,8</b>	<b>0,9</b>	<b>49,41</b>	<b>417,9</b>	<b>6,76</b>	<b>2,74</b>
<b>10:00</b>										
23/10	Кисло-молочный напиток	100	1,97	1,97	0,72	0	2,83	26,7	0,29	1,96
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>1,97</b>	<b>1,97</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>2,83</b>	<b>26,7</b>	<b>0,29</b>	<b>1,96</b>
<b>Обед</b>										
43/1	Салат из моркови с яблоками, курагой и растительным маслом	50	0,81	0	3	3	13,29	77,9	2,81	0,00
43/2	Щи по-грузински	180	21,46	21,66	19,28	1,28	4,91	277,8	20,23	2613,41
57/8	Гарнир овощной с отварным мясом	180	11,78	10,06	10,82	1,92	15,38	202,2	9,56	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	6,63	25,2	11,34	2,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,44	0	0,00
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0	0,46	0,46	15,85	73,48	0	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>38,54</b>	<b>31,72</b>	<b>33,76</b>	<b>6,86</b>	<b>70,12</b>	<b>724</b>	<b>43,94</b>	<b>2615,44</b>
<b>Подник</b>										
-	Пряник	60	4,5	4,5	5,25	0	54	270,5	0	0,00
-	Апельсин	100	0,9	0	0,2	0,2	10,3	44,48	60	0,00
11/10	Чай с лимоном	180	0,15	0	0,03	0,03	4,16	17,57	11,66	1,72
<b>Итого за 'Подник'</b>			<b>5,55</b>	<b>4,5</b>	<b>5,48</b>	<b>0,23</b>	<b>68,46</b>	<b>332,5</b>	<b>71,66</b>	<b>1,72</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,16</b>	<b>45,89</b>	<b>59,75</b>	<b>7,99</b>	<b>190,8</b>	<b>1501</b>	<b>122,65</b>	<b>2621,86</b>



16 день										
<b>Завтрак</b>										
22/4	Каша манная на сгущенном молоке	180	4,07	1,96	3,44	0,23	30,81	167,6	2,81	0,00
10/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	2,48	9,799	10,8	0,00
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,67	0	0,14	69,93	0	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>6,54</b>	<b>2,04</b>	<b>12,03</b>	<b>1,15</b>	<b>49,42</b>	<b>328,2</b>	<b>13,61</b>	<b>2,74</b>
<b>10:00</b>										
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	97	368,6	15	0,00
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>368,6</b>	<b>15</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>										
25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	50	1,12	0	3,33	3,33	12,43	78,88	1,4	0,00
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,96	0,1	2,6	1,71	12,65	80,02	12,97	0,00
9/8	Печень по-строгановски	70	32,46	34,18	8,98	0,82	2,41	220,2	25,86	0,00
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,17	0,04	3,38	0,52	26,77	153,8	0	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	4,15	15,77	11,34	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,44	0	0,00
-	Хлеб ржаной	38	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>45</b>	<b>34,32</b>	<b>19,08</b>	<b>7,19</b>	<b>93,33</b>	<b>712,8</b>	<b>51,58</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>										
33/12	Коржик молочный	80	7,66	3,83	16,72	4,21	37,84	330,1	0,09	0,00
-	Яблоко	100	0,34	0	0,34	0,34	9,86	41,38	8,5	0,00
-	Молоко кипяченое	180	5,93	6,31	6,12	0	9,3	114,8	1,13	14,19
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>13,93</b>	<b>10,14</b>	<b>23,18</b>	<b>4,55</b>	<b>57</b>	<b>486,3</b>	<b>9,72</b>	<b>14,19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,46</b>	<b>46,5</b>	<b>54,3</b>	<b>12,88</b>	<b>296,8</b>	<b>1896</b>	<b>89,91</b>	<b>16,93</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			24,96	46,5	9,3	12,88	101	545,9	52,41	

17 день										
<b>Завтрак</b>										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	5,1	1,36	3,74	0,98	25,99	151,9	2,95	0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	1,39	1,28	1,24	0	6,56	41,84	2,93	0,00
-	Батон	30	2,46	0	0,96	0,96	17,06	86,25	0	3,12
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>9,04</b>	<b>2,72</b>	<b>13,2</b>	<b>1,94</b>	<b>49,74</b>	<b>346,1</b>	<b>5,88</b>	<b>3,12</b>
<b>10:00</b>										
23/10	Кисело-молочный напиток	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	8,50
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>4,1</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>55,62</b>	<b>0,6</b>	<b>8,50</b>
<b>Обед</b>										
9/1	Салат из б/к капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	50	0,65	0	2,94	2,94	5,82	50,04	12,81	0,00
44/2	Борщ красный с отварным яйцом	180	2,94	1,42	3,98	1,39	11,92	92,48	10,88	0,00
25/7	Котлета рыбная с морковью	70	17,78	17,62	7,43	2,41	8,6	169,3	1,1	0,00
3/3	Картофельное пюре	130	1,41	0,3	3,23	0,24	10,12	74,67	4,85	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	6,64	25,23	11,34	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,19	0	0,12	0,12	8,44	40,46	0	0,00
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0	0,46	0,46	15,85	73,48	0	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,48</b>	<b>19,34</b>	<b>18,16</b>	<b>7,55</b>	<b>67,39</b>	<b>525,7</b>	<b>40,99</b>	<b>0,00</b>
<b>Подник</b>										
2/6	Омлет запеченный	100	7,75	8,24	7,9	0	1,02	106	0,07	13,88
-	Хлеб пшеничный	20	0,79	0	0,08	0,08	5,63	26,98	0	0,45
10/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	3,94	15,39	10,8	0,37
<b>Итого за 'Подник'</b>			<b>8,62</b>	<b>8,24</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>10,58</b>	<b>148,4</b>	<b>10,88</b>	<b>14,70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,24</b>	<b>34,4</b>	<b>40,85</b>	<b>9,6</b>	<b>133,6</b>	<b>1076</b>	<b>58,34</b>	<b>26,32</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			7,74	34,4	-4,15	9,6	-62,14	-274	20,84	

18 день

**Завтрак**

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,01	4,92	6,56	0,73	25,01	185,2	3,58	0,00
14/10	Какао с молоком	180	5,05	5,1	5,1	0,17	11,73	110,7	4,15	12,58
-	Батон	30	2,19	0	0,85	0,85	15,13	76,49	0	2,84
	Масло сливочное	10	0,09	0,09	8,01	0	0,14	72,96	0	7,45
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,33</b>	<b>10,11</b>	<b>20,51</b>	<b>1,74</b>	<b>52,01</b>	<b>445,3</b>	<b>7,74</b>	<b>22,87</b>

**10:00**

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

**Обед**

28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и лука с растительным маслом	50	1	0	4,24	4,24	7,74	71,61	2,12	0,82
32/2	Суп фасолевый со сметаной	180	3,34	0,24	3,38	1,68	18,76	116,9	10,69	7,39
13/9	Капуста тушеная с отварной курой	180	17,25	15,62	15,13	1,97	11,26	244,9	23,33	45,06
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,12	0	0,04	0,05	8,77	33,44	25,74	2,20
-	Хлеб пшеничный	30	2,38	0	0,24	0,24	16,9	81,01	0	2,49
-	Хлеб ржаной	38	1,19	0	0,22	0,22	7,51	34,84	0	1,24
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,27</b>	<b>15,85</b>	<b>23,25</b>	<b>8,39</b>	<b>70,95</b>	<b>582,7</b>	<b>61,88</b>	<b>59,20</b>

**Полдник**

28/12	Ватрушка с повидлом	80	9,63	6,47	9,31	2,44	43,34	291,1	0,09	25,49
11/10	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,03	3,86	15,63	11,02	1,15
-	Яблоко	100	0,4	0	0,4	0,4	11,61	48,71	10,01	11,04

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

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

**Отклонение**

	<b>10,13</b>	<b>6,47</b>	<b>9,73</b>	<b>2,86</b>	<b>58,81</b>	<b>355,5</b>	<b>21,12</b>	<b>37,68</b>
	<b>53,84</b>	<b>36,54</b>	<b>55</b>	<b>12,99</b>	<b>187,7</b>	<b>1439</b>	<b>91,33</b>	<b>119,76</b>
	40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
	13,34	36,54	10	12,99	-8,08	89,03	53,83	

19 день										
<b>Завтрак</b>										
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6,61	5,33	6,55	0,22	22,55	172,3	3,65	0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	4,83	4,96	4,82	0	11,44	106,6	3,59	0,00
-	Батон	30	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0	1,90
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,53	0	0,13	68,59	0	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,45</b>	<b>10,37</b>	<b>19,64</b>	<b>0,97</b>	<b>47,44</b>	<b>414,9</b>	<b>7,24</b>	<b>1,90</b>
<b>10:00</b>										
23/10	Кисло-молочный напиток	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	0,00
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>4,1</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>55,62</b>	<b>0,6</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>										
42/1	Салат из моркови с яблоками и изюмом с растительным маслом	50	0,78	0	3,41	3,41	15,41	90,62	2,82	0,00
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,99	0,14	2,77	1,69	16,3	96,14	25,36	0,00
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	180	23,6	21,2	19,19	3,47	28,93	377,6	7,91	0,00
6/11	Соус сметанный	30	0,58	0,13	2,9	0,05	3,08	40,8	0,91	0,00
17/10	Кисель плодово- ягодный	180	0,01	0	0	0	15,47	58,83	10,26	2,70
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,44	0	0,00
-	Хлеб ржаной	38	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,25</b>	<b>21,48</b>	<b>29,07</b>	<b>9,43</b>	<b>114,1</b>	<b>828,1</b>	<b>47,26</b>	<b>2,70</b>
<b>Полдник</b>										
14/5	Запеканка из творога с рисом	80	21,4	21,98	12,26	0,83	14,57	256,4	0,49	0,00
	Молоко сгущенное	30	2,03	2,16	2,24	0	15,15	86,25	0,12	0,00
10/10	Чай	180	0,09	0	0,02	0,03	3,46	13,65	10,8	0,00
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>23,52</b>	<b>24,14</b>	<b>14,53</b>	<b>0,86</b>	<b>33,18</b>	<b>356,3</b>	<b>11,42</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,32</b>	<b>60,09</b>	<b>64,74</b>	<b>11,26</b>	<b>200,6</b>	<b>1655</b>	<b>66,52</b>	<b>4,60</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			33,82	60,09	19,74	11,26	4,88	304,9	29,02	



20 день

**Завтрак**

16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,5	3,93	5,5	0,42	24,17	166,8	3,4	0,00
14/10	Какао с молоком	180	3,71	3,65	3,71	0,18	9,44	83,92	3,9	0,00
-	Батон	30	2,54	0	0,99	0,99	17,59	88,94	0	3,31
	Масло сливочное	10	0,09	0,09	8,43	0	0,15	76,79	0	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>11,85</b>	<b>7,68</b>	<b>18,63</b>	<b>1,59</b>	<b>51,35</b>	<b>416,5</b>	<b>7,3</b>	<b>3,31</b>

**10:00**

21/10	Сок	100	2	0	0,4	0	41,2	173	8	0,00
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>41,2</b>	<b>173</b>	<b>8</b>	<b>0,00</b>

**Обед**

5/1	Салат из б/к капусты с морковью и растительным маслом	50	0,93	0	3,41	3,41	5,6	54,12	19,48	0,00
20/2	Суп-лапша со сметаной	180	5,17	0,26	3,76	2,09	34,42	190,8	11,45	0,00
62/8	Рагу из овощей с отварным мясом	180	20,59	18,85	17,64	1,75	19	312,2	14,68	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	6,09	23,15	11,34	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	2,12	0	0,21	0,21	15,01	71,94	0	0,00
-	Хлеб ржаной	38	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116	0	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,76</b>	<b>19,1</b>	<b>25,74</b>	<b>8,18</b>	<b>105,1</b>	<b>768,2</b>	<b>56,95</b>	<b>0,00</b>

**Полдник**

-	Баранка	60	6,6	0	6,45	0	46,95	262,9	0	15,94
12/10	Чай с молоком	180	3,77	3,92	3,82	0,03	9,4	85,53	3,41	0,00
-	Банан	100	1,35	0	0,45	0,45	20,43	85,95	9	0,00

<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>11,72</b>	<b>3,92</b>	<b>10,72</b>	<b>0,48</b>	<b>76,78</b>	<b>434,3</b>	<b>12,41</b>	<b>15,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,33</b>	<b>30,7</b>	<b>55,49</b>	<b>10,24</b>	<b>274,5</b>	<b>1792</b>	<b>84,66</b>	<b>19,25</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			17,83	30,7	10,49	10,24	78,72	442	47,16	
<b>Итого за период</b>			<b>1197</b>	<b>838,2</b>	<b>1042</b>	<b>237,6</b>	<b>4782</b>	<b>32624</b>	<b>1743,3</b>	<b>19782,51</b>