



Утверждаю: Никитина Елена Юрьевна

Заведующий МАДОУ №56

Приказ № 59 – ОД от 07 мая 2025г

Примерное двадцатидневное меню для лагеря с дневным пребыванием детей МАДОУ №56.

П. Двуреченск 2025г

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	До- ля %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
1 день											
Завтрак											
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	
Итого за 'Завтрак'			8,3	2,89	6,5	2,6	53,24	299	13,63	9,50	
10:00											
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	68,80	
Итого за '10:00'			0	0	0	0	77,6	294,9	15	68,80	
Обед											
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	
Итого за 'Обед'			31,6	21,35	32,91	9,37	86,68	754,5	34,01	77,75	
Полдник											
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	
Итого за 'Полдник'			16,1	11,51	15,44	3,01	78,85	509,2	11,86	36,78	
Итого за день			56,01	35,75	54,84	14,98	296,4	1858	74,5	192,85	
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										
Завтрак										
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
Итого за 'Завтрак'			15,43	11,73	13,77	1,17	56,71	409,5	7,1	25,69
10:00										
21/10	Сок	100	1,75	0	0,35	0	36,05	151,3	7	16,33
Итого за '10:00'			1,75	0	0,35	0	36,05	151,3	7	16,33
Обед										
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
Итого за 'Обед'			24,73	15,18	21,88	7,73	82,93	612,8	51,74	2739,03
Полдник										
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
Итого за 'Полдник'			21,78	21,16	13,05	1,4	34,63	340,4	11,38	56,53
Итого за день			63,69	48,07	49,06	10,3	210,3	1514	77,22	2837,59
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
Итого за 'Завтрак'			15,3	10,21	12,55	1,1	53,13	379,5	7,37	32,49
10:00										
23/10	Кисло-молочный напиток	100	4,25	4,25	1,55	0	6,11	57,62	0,62	9,12
Итого за '10:00'			4,25	4,25	1,55	0	6,11	57,62	0,62	9,12
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
Итого за 'Обед'			27,99	17,81	29,25	10,31	78,64	678,5	57,03	69,93
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
Итого за 'Полдник'			8,01	1,01	6,24	3,29	67,37	350,7	25,29	21,53
Итого за день			55,54	33,28	49,58	14,71	205,3	1466	90,31	133,08

4 день										
Завтрак										
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	3,31
-	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
Итого за 'Завтрак'			10,13	6,1	8,21	1,13	43,11	284,1	3,59	12,57
10:00										
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	68,80
Итого за '10:00'			0	0	0	0	77,6	294,9	15	68,80
Обед										
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
Итого за 'Обед'			37,87	30,03	29,14	8,62	83,24	734,6	49,88	2173,42
Полдник										
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
Итого за 'Полдник'			12,9	12,97	8,61	1,61	27,72	238,1	13,42	31,10
Итого за день			60,91	49,1	45,96	11,36	231,7	1552	81,89	2285,87
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
Итого за 'Завтрак'		14,89	9,87	12,63	1,99	54,68	387,5	6,97	11,03	

10:00

16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	27,52
Итого за '10:00'		0	0	0	0	77,6	294,9	15	27,52	

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
Итого за 'Обед'		30,9	22,4	28,3	9,47	76,4	670,6	38,26	30,70	

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
Итого за 'Полдник'		5,54	4,5	21,23	0,23	61,25	446,8	71,66	37,75	
Итого за день		51,33	36,77	62,15	11,69	269,9	1800	131,89	107,02	

6 день										
Завтрак										
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
Итого за 'Завтрак'			8,22	3,41	5,87	1,27	55,82	302,3	13,65	12,84
10:00										
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	27,52
Итого за '10:00'			0	0	0	0	77,6	294,9	15	27,52
Обед										
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
Итого за 'Обед'			48,38	35,89	24,15	8,45	86,17	744,5	52,3	2580,44
Полдник										
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
Итого за 'Полдник'			12,54	7,19	18,47	3,09	63,7	465,4	11,25	39,06
Итого за день			69,14	46,49	48,49	12,81	283,3	1807	92,2	2659,86

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
Итого за 'Завтрак'			15,9	10,86	14,1	2,57	53,52	399,8	9,84	29,00
10:00										
21/10	Сок	100	1,75	0	0,35	0	36,05	151,3	7	16,33
Итого за '10:00'			1,75	0	0,35	0	36,05	151,3	7	16,33
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
Итого за 'Обед'			33,15	23,25	26,67	9,44	83,45	691,7	48,63	2649,06
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
Итого за 'Полдник'			13,58	13,6	9,15	1,5	26,93	240,9	11,7	30,07
Итого за день			64,39	47,71	50,27	13,51	200	1484	77,17	2724,44
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			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
Итого за 'Завтрак'			11,01	6,96	9,26	1,37	49,69	323,3	6,98	14,69
10:00										
16/10	Напиток витаминовый	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	17,28
Итого за '10:00'			0	0	0	0	77,6	294,9	15	17,28
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
Итого за 'Обед'			36,12	26,6	23,54	8,92	91,97	711,1	58,45	2639,77
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
Итого за 'Полдник'			8,66	1,31	7,32	3,24	68,58	365,6	22,18	20,43
Итого за день			55,8	34,87	40,12	13,53	287,8	1695	102,61	2692,18
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										
Завтрак										
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
Итого за 'Завтрак'			16,74	10,13	13,79	2,07	58,56	416,8	6,83	35,62
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	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
Итого за 'Обед'			28,35	18,95	25,72	7,91	93,92	704,2	35,44	54,57
Полдник										
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
Итого за 'Полдник'			14,63	13,31	7,42	0,97	41,44	288	12,04	39,08
Итого за день			63,82	46,49	48,43	10,94	199,8	1465	54,91	137,78
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										
Завтрак										
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
Итого за 'Завтрак'			17,59	13,49	15,7	1,48	60,82	450,7	7,62	40,17
10:00										
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	16,64
Итого за '10:00'			0	0	0	0	77,6	294,9	15	16,64
Обед										
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
Итого за 'Обед'			33,25	19,42	21,64	9,93	96,56	699,1	39,36	2628,43
Полдник										
-	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
Итого за 'Полдник'			3,29	2,25	3,17	0,23	36,97	183	71,66	29,05
Итого за день			54,14	35,16	40,51	11,64	272	1628	133,64	2714,30
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										
Завтрак										
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
-	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	5,75
Итого за 'Завтрак'		19,33	15	25,69	1,94	145,6	868,3	13,79	302,70	
10:00										
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	17,28
Итого за '10:00'		0	0	0	0	77,6	294,9	15	17,28	
Обед										
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
Итого за 'Обед'		29,84	18,77	27,84	5,68	96,15	738,3	42,47	64,45	
Полдник										
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
Итого за 'Полдник'		12,51	7,81	15,13	3,95	54,79	400,8	10,99	38,99	
Итого за день		61,67	41,58	68,66	11,56	374,1	2302	82,26	423,40	
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										
Завтрак										
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
Итого за 'Завтрак'			14,97	10,48	22,8	1,86	54,1	476,6	7,8	2,74
10:00										
21/10	Сок	100	2	0	0,4	0	41,2	173	8	0,00
Итого за '10:00'			2	0	0,4	0	41,2	173	8	0,00
Обед										
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
Итого за 'Обед'			29,92	19,84	18,36	9,77	76,22	577,3	64,46	0,00
Полдник										
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
Итого за 'Полдник'			21,36	20,74	12,66	1,4	34,4	334,3	11,4	4,21
Итого за день			68,24	51,06	54,22	13,04	205,9	1561	91,65	6,95
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
Итого за 'Завтрак'			9,34	3,33	12,85	1,37	54,11	366,2	3,28	2,74
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										
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 по- домашнему с отварным мясом куры	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
Итого за 'Обед'			24,78	15,98	22,61	7,91	84,47	626,6	40,7	0,00
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
Итого за 'Полдник'			8,42	2,76	7,05	3	55,26	311,6	21,97	0,00
Итого за день			46,64	26,17	44,01	12,28	199,7	1360	66,56	11,24

14 день										
Завтрак										
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
Итого за 'Завтрак'			13,04	9,79	19,05	1,19	49,92	417,8	7,68	2,74
10:00										
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	97	368,6	15	0,00
Итого за '10:00'			0	0	0	0	97	368,6	15	0,00
Обед										
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
Итого за 'Обед'			37,57	24,57	25,15	7,31	83,49	697,1	37,66	44,50
Полдник										
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
Итого за 'Полдник'			17,16	17,26	11,24	1,77	31,01	291,1	12,73	0,00
Итого за день			67,77	51,62	55,44	10,26	261,4	1775	73,07	47,24
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										
Завтрак										
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
Итого за 'Завтрак'			12,1	7,7	19,8	0,9	49,41	417,9	6,76	2,74
10:00										
23/10	Кисло-молочный напиток	100	1,97	1,97	0,72	0	2,83	26,7	0,29	1,96
Итого за '10:00'			1,97	1,97	0,72	0	2,83	26,7	0,29	1,96
Обед										
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
Итого за 'Обед'			38,54	31,72	33,76	6,86	70,12	724	43,94	2615,44
Полдник										
-	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
Итого за 'Полдник'			5,55	4,5	5,48	0,23	68,46	332,5	71,66	1,72
Итого за день			58,16	45,89	59,75	7,99	190,8	1501	122,65	2621,86

16 день										
Завтрак										
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
Итого за 'Завтрак'			6,54	2,04	12,03	1,15	49,42	328,2	13,61	2,74
10:00										
16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	97	368,6	15	0,00
Итого за '10:00'			0	0	0	0	97	368,6	15	0,00
Обед										
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
Итого за 'Обед'			45	34,32	19,08	7,19	93,33	712,8	51,58	0,00
Полдник										
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
Итого за 'Полдник'			13,93	10,14	23,18	4,55	57	486,3	9,72	14,19
Итого за день			65,46	46,5	54,3	12,88	296,8	1896	89,91	16,93
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

Завтрак

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
Итого за 'Завтрак'			9,04	2,72	13,2	1,94	49,74	346,1	5,88	3,12

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	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
Итого за 'Обед'			26,48	19,34	18,16	7,55	67,39	525,7	40,99	0,00

Полдник

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

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

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 3-7

лет)

Отклонение

8,62	8,24	8	0,1	10,58	148,4	10,88	14,70
48,24	34,4	40,85	9,6	133,6	1076	58,34	26,32
40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
7,74	34,4	-4,15	9,6	-62,14	-274	20,84	

18 день										
Завтрак										
11/4	Каша пшенная 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
Итого за 'Завтрак'			14,33	10,11	20,51	1,74	52,01	445,3	7,74	22,87
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	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
Итого за 'Обед'			25,27	15,85	23,25	8,39	70,95	582,7	61,88	59,20
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'			10,13	6,47	9,73	2,86	58,81	355,5	21,12	37,68
Итого за день			53,84	36,54	55	12,99	187,7	1439	91,33	119,76
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
Отклонение			13,34	36,54	10	12,99	-8,08	89,03	53,83	

19 день										
Завтрак										
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
Итого за 'Завтрак'			13,45	10,37	19,64	0,97	47,44	414,9	7,24	1,90
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										
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
Итого за 'Обед'			33,25	21,48	29,07	9,43	114,1	828,1	47,26	2,70
Полдник										
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
Итого за 'Полдник'			23,52	24,14	14,53	0,86	33,18	356,3	11,42	0,00
Итого за день			74,32	60,09	64,74	11,26	200,6	1655	66,52	4,60
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
Итого за 'Завтрак'			11,85	7,68	18,63	1,59	51,35	416,5	7,3	3,31

10:00

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

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
Итого за 'Обед'			32,76	19,1	25,74	8,18	105,1	768,2	56,95	0,00

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

Итого за 'Полдник' 11,72 3,92 10,72 0,48 76,78 434,3 12,41 15,94

Итого за день 58,33 30,7 55,49 10,24 274,5 1792 84,66 19,25

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

17,83 30,7 10,49 10,24 78,72 442 47,16

Итого за период

1197 838,2 1042 237,6 4782 32624 1743,3 19782,51