

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад №115



О.В. Бастрикова

1 " сентября 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ "ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД"
ДЛЯ ДЕТЕЙ (от 1,5 до 3 лет), ПОСЕЩАЮЩИХ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 115
(с 10,5 часовым пребыванием детей)

г. Екатеринбург

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 день, неделя первая

| Наименование изделий (блюда) | Выход, г | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит С, мг | № рецеп. |
|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|----------|
| | | Белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная | 180 | 4,26 | 6,03 | 20,19 | 165,07 | 0,00 | 7.043/1 |
| Чай с молоком | 150 | 1,95 | 2,11 | 10,02 | 72,57 | 0,03 | 7.079 |
| Батон с маслом | 36 | 2,16 | 5,41 | 14,85 | 106,83 | 0,00 | 7.035/3 |
| итого за прием: | 366 | 8,37 | 13,55 | 45,06 | 344,47 | 0,03 | |
| 10-00 | | | | | | | |
| Сок в ассортименте 0,200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 10,00 | 7.033/12 |
| итого за прием: | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 10,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварного картофеля с зеленым горошком | 40 | 1,54 | 2,31 | 6,82 | 58,55 | 0 | 7.32/1/5 |
| Суп крестьянский со сметаной | 150 | 1,36 | 3,36 | 8,65 | 72,6 | 5,4 | 7.264 |
| Капуста тушеная | 120 | 2,36 | 3,33 | 11,04 | 81,5 | 11,00 | 7.8/3/4 |
| Котлета из говядины | 60 | 9,31 | 8,16 | 2,8 | 134,5 | 9,00 | 7.н163 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,37 | 0,02 | 10,24 | 44,73 | 35,00 | 7.115/1 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,93 | 60,33 | 0,00 | 7.002/1 |
| итого за прием: | 550 | 23,68 | 17,58 | 53,48 | 452,21 | 60,40 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Макаронные изделия в молоке | 120 | 2,76 | 3,62 | 9,01 | 87,33 | 1,10 | 7.н132/5 |
| Кисло-молочный продукт | 150 | 4,18 | 4,78 | 6,18 | 83,86 | 0,4 | 7.075 |
| Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | 0,00 | 7.050 |
| Кондитерское изделие | 10 | 1,04 | 0,52 | 7,68 | 45,8 | 0,0 | 7.208 |
| итого за прием: | 300 | 12,73 | 9,1 | 32,89 | 263,19 | 1,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1740 | 48,4 | 69,76 | 236,46 | 1530,63 | 71,9 | |
| Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13 | | 42 | 47 | 203 | 1400 | 45,0 | |
| <i>отклонение:</i> | | 6,4 | 22,76 | 33,46 | 130,63 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 день, неделя первая

| Наименование изделий (блюдо) | Выход, г | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | № рецеп. |
|---|-------------|--------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------------------|------------|----------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Вит. С, мг | № рецеп. | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) | 180 | 4,95 | 5,72 | 25,77 | 190,62 | 0,00 | 7.19/4/1 | |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,1 | 2,11 | 12,88 | 87,84 | 1,20 | 7.067 | |
| Батон с маслом, сыром | 35 | 3,25 | 5,3 | 12,75 | 103 | 0,11 | 7.189-1 | |
| итого за прием: | 365 | 10,3 | 13,13 | 51,4 | 381,46 | 1,31 | | |
| 10-00 | | | | | | | | |
| Фрукты в ассортименте | 135 | 0,5 | 0,48 | 14,32 | 60 | 10,00 | 4.19/10 | |
| итого за прием: | 135 | 0,5 | 0,48 | 14,32 | 60 | 10,00 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 45 | 0,78 | 3,3 | 5,6 | 51,88 | 3,86 | 4.6/1 | |
| Суп гороховый | 150 | 2,92 | 2,61 | 11,77 | 78,22 | 6,50 | 7.086 | |
| Пюре картофельное | 100 | 2,10 | 3,19 | 13,35 | 97,33 | 15,00 | 7.074 | |
| Суфле рыбное | 60 | 6,3 | 5,1 | 1,9 | 116,05 | 0,00 | 7.61p/1 | |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,24 | 0 | 13,63 | 56,37 | 40 | 7.063 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,93 | 60,33 | 0,00 | 7.002/1 | |
| итого за прием: | 535 | 14,54 | 14,6 | 60,18 | 460,18 | 65,36 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Рагу овощное | 130 | 2,08 | 3,35 | 14,39 | 98,4 | | 7.18/3/2 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,86 | 36,96 | 0,03 | 7.354/3 | |
| Кондитерское изделие | 10 | 0,32 | 0,28 | 8,09 | 35 | 0,01 | 7.221 | |
| Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | 0,0 | 7.050 | |
| итого за прием: | 310 | 3,92 | 3,81 | 41,36 | 216,56 | 0,04 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1345 | 29,26 | 32,02 | 167,26 | 1118,2 | 76,71 | | |
| Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13 | | | | | | | | |
| <i>отклонение:</i> | | -12,74 | -14,98 | -35,74 | -281,8 | 31,71 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

3 день, неделя первая

| Наименование изделий (блюдо) | Выход, г | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | № рецеп. |
|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная с маслом | 180 | 3,7 | 3,76 | 19,29 | 126,16 | 0 | 7.2/4/1 |
| Какао с молоком | 150 | 2,31 | 2,34 | 11,83 | 83,95 | 1,45 | 7.285 |
| Батон с маслом | 36 | 2,16 | 5,41 | 14,85 | 106,83 | 0 | 7.035/3 |
| итого за прием: | 366 | 8,17 | 11,51 | 45,97 | 316,94 | 1,45 | |
| 10-00 | | | | | | | |
| Фрукты в ассортименте | 135 | 0,5 | 0,48 | 14,32 | 60,00 | 10 | 4,19/10 |
| итого за прием: | 135 | 0,5 | | 14,32 | 60 | 10,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварного картофеля с морской капустой | 30 | 0,5 | 2,85 | 4,11 | 48,44 | | 7.33/1/3 |
| Борщ со сметаной | 150 | 1,06 | 3,04 | 6,54 | 58,93 | 5 | 7.136 |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 120 | 4,18 | 4,11 | 28,94 | 180,5 | | 7.151 |
| Печень в молочном соусе | 80 | 11,24 | 6,34 | 4,27 | 131,1 | 14 | 7.10/8/2 |
| Х.теб ржаной | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,93 | 60,33 | | 7.002/1 |
| Компот из кураги и изюма | 150 | 0,22 | 0 | 11,22 | 45,85 | 30,00 | 7.4/10/4 |
| итого за прием: | 560 | 19,4 | 16,74 | 69,01 | 525,1 | 49,00 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Суфле творожное | 100 | 12,17 | 14,81 | 13,14 | 261,73 | 0,00 | 7.н166-2 |
| Кисло-молочные продукты | 150 | 4,18 | 4,78 | 6,18 | 83,86 | 0,35 | 7.075 |
| Ватрушка с джемом | 60 | 3,6 | 2,9 | 31,2 | 172,24 | 0,00 | 7.150 |
| Х.теб пшеничный (Валетек 8) | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,20 | 0 | 7,050 |
| итого за прием: | 330 | 21,47 | 22,67 | 60,54 | 564,03 | 0,35 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1391 | 49,54 | 50,92 | 189,84 | 1466,07 | 60,80 | |
| Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13 | | 42 | 47 | 203 | 1400 | | |
| <i>отклонение:</i> | | 7,54 | 3,92 | -13,16 | 66,07 | 60,80 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
4 день, неделя первая

| Наименование изделий (блюдо) | Выход, г | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | № рецеп. |
|---|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180 | 5,8 | 5,68 | 28,17 | 208,33 | 0,0 | 7.11/4/1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,1 | 2,11 | 12,88 | 87,84 | 1,20 | 7.067 |
| Батон с маслом, сыром | 35 | 3,25 | 5,3 | 12,75 | 103 | 0,11 | 7.189-1 |
| итого за прием: | 365 | 11,15 | 13,09 | 53,8 | 399,17 | 1,20 | |
| 10-00 | | | | | | | |
| Фрукты в ассортименте | 135 | 0,5 | 0,48 | 14,32 | 60 | 10,00 | 4.19/10 |
| итого за прием: | 140 | 0,5 | 0,48 | 14,32 | 60 | 10,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы | 30 | 0,4 | 2,96 | 3,05 | 42 | 0,00 | 4.21/1 |
| Суп овощной на курином бульоне | 150 | 1,14 | 0,81 | 7,27 | 41,53 | 21,00 | 7.106 |
| Плов из мяса куры | 150 | 14,52 | 13,56 | 22,26 | 288,6 | 3,2 | 4.4/9. |
| Компот из яблок | 150 | 0,04 | 0,04 | 11,1 | 46,33 | | 7.197/2 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,93 | 60,33 | 0,00 | 7.022/1 |
| итого за прием: | 510 | 18,3 | 17,77 | 57,61 | 478,79 | 24,20 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 100 | 7,86 | 10,07 | 2,53 | 147,25 | 0,34 | 7.н038/1 |
| Кондитерское изделия | 35 | 1,6 | 0,93 | 25,9 | 116,6 | 0,01 | 7.081 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,82 | 49,28 | 0,18 | 7.354/3 |
| Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | 0,0 | 7.050 |
| итого за прием: | 305 | 10,98 | 11,18 | 50,27 | 359,33 | 0,53 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1655 | 40,93 | 42,52 | 176 | 1297,29 | 35,93 | |
| Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13 | | 42 | 47 | 203 | 1400 | | |
| <i>отклонение:</i> | | -1,07 | -4,48 | -27 | -102,71 | 35,93 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

5 день, неделя первая

| Наименование изделий (блюдо) | Выход, г | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | № рецеп. |
|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 180 | 5,27 | 7,07 | 25,75 | 188,6 | 0,00 | 7.8/4/1 |
| Чай с молоком | 150 | 1,95 | 2,11 | 10,02 | 72,57 | 0,03 | 7.079 |
| Батон с маслом | 36 | 2,16 | 5,41 | 14,85 | 106,83 | 0,00 | 7.035/3 |
| итого за прием: | 366 | 9,38 | 14,59 | 50,62 | 368 | 0,03 | |
| 10-00 | | | | | | | |
| Сок в ассортименте 0,200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 10,00 | 7.033/12 |
| итого за прием: | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 10,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 30 | 0,57 | 2,26 | 4,55 | 38,62 | 0 | 4.4./1 |
| Суп-пюре из разных овощей | 150 | 1,8 | 2,92 | 7,71 | 68,8 | 0,00 | 7.27/2/3 |
| Азу | 150 | 10,78 | 10,33 | 15,21 | 213,84 | 0,00 | 7.152/5 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,37 | 0,02 | 10,24 | 44,73 | 35,00 | 7.115/1 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,93 | 60,33 | 0,00 | 7.002/1 |
| итого за прием: | 510 | 15,72 | 15,93 | 51,64 | 426,32 | 35,00 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Запеканка из творога с изюмом | 100 | 12,78 | 15,96 | 16,71 | 289,25 | 0,00 | 7.11/5 |
| Кисло-молочные продукты | 150 | 4,18 | 4,78 | 6,18 | 83,86 | 0,35 | 7.075 |
| Сдоба обыкновенная | 60 | 5,53 | 4,02 | 33,78 | 210,7 | 0,00 | 7.8/12 |
| Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | 0,00 | 7.050 |
| итого за прием: | 350 | 22,49 | 24,76 | 56,67 | 583,81 | 0,35 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1426 | 48,59 | 55,48 | 179,13 | 1470,13 | 45,38 | |
| Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13 | | 42 | 47 | 203 | 1400 | | |
| <i>отклонение:</i> | | 6,59 | 8,48 | -23,87 | 70,13 | 45,38 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 день, неделя вторая

| Наименование изделий (блюдо) | Выход, г | Химический состав | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | № рецп. |
|--|-------------|-------------------|--------------|-------------------------------|--------------|-----------|
| | | Белки, г | жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 180 | 5,81 | 5,68 | 29,08 | | 7.15/4/1 |
| Какао с молоком | 150 | 2,31 | 2,34 | 11,83 | 1,45 | 7.285 |
| Батон с маслом | 36 | 2,16 | 5,41 | 14,85 | 0,00 | 7.035/3 |
| итого за прием: | 366 | 10,28 | 13,43 | 55,76 | 1,45 | |
| 10-00 | | | | | | |
| Сок в ассортименте 0,200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 10,00 | 7.033/12 |
| итого за прием: | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 10,00 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из морской капусты с морковью и яйцом | 30 | 0,74 | 5,06 | 2,3 | 0 | 7,19/1 |
| Рассольник со сметаной | 150 | 1,51 | 2,64 | 10,57 | 5,0 | 7.165-1/2 |
| Голубцы | 150 | 10,33 | 12,36 | 9,87 | 15,00 | 7.31/8/1 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,37 | 0,02 | 10,24 | 30,00 | 7.115/1 |
| Х.леб ржаной | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,93 | 0,00 | 7.002/1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| итого за прием: | 510 | 15,15 | 20,48 | 46,91 | 50,00 | |
| Полдник | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 150 | 3,18 | 4,77 | 13,87 | 1,10 | 7.22/2/4 |
| Кисло-молочный продукт | 150 | 4,18 | 4,78 | 6,18 | 0,4 | 7,075 |
| Х.леб пшеничный (Валетек 8) | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 0,00 | 7,050 |
| Кондитерское изделие | 10 | 1,04 | 0,52 | 7,68 | 0,0 | 7.208 |
| | | | | | | |
| итого за прием: | 330 | 9,92 | 10,25 | 37,75 | 0,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1406 | 36,35 | 44,36 | 160,62 | 61,81 | |
| Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13) | | 42 | 47 | 203 | 1400 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 день, неделя вторая

| Наименование изделий (блюдо) | Выход, г | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | № рецп. |
|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша ассорти из гречи и риса молочная | 180 | 5,42 | 7,08 | 23,5 | 189,18 | 0 | 7.18/4/4 |
| Чай с молоком | 150 | 1,95 | 2,11 | 10,02 | 72,57 | 0,03 | 7.079 |
| Батон с маслом, сыром | 35 | 3,25 | 5,3 | 12,75 | 103 | 0,11 | 7.189-1 |
| итого за прием: | 365 | 10,62 | 14,49 | 46,27 | 364,75 | 0,14 | |
| 10-00 | | | | | | | |
| Фрукты в ассортименте | 135 | 0,5 | 0,48 | 14,32 | 60 | 10,00 | 4.19/10 |
| итого за прием: | 135 | 0,5 | 0,48 | 14,32 | 60 | 10,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с чесноком | 40 | 1,14 | 2,42 | 8,62 | 57,72 | 3,20 | 7.143 |
| Щи со сметаной | 150 | 1,26 | 2,07 | 6,1 | 48,69 | 32,00 | 7.н145 |
| Картофель отварной | 120 | 2,14 | 4,03 | 18,7 | 128,12 | 0 | 7.1/3/4 |
| Биточки рыбные | 60 | 11,29 | 4,59 | 5,38 | 117,66 | 0,80 | 7.355 |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,24 | 0 | 13,63 | 56,37 | 30 | 7.063 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,93 | 60,33 | 0,00 | 7.002/1 |
| итого за прием: | 550 | 18,27 | 13,51 | 66,36 | 468,89 | 66,00 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 100 | 7,86 | 10,07 | 2,53 | 147,25 | 0,34 | 7.н038/1 |
| Кондитерское изделия | 35 | 1,6 | 0,93 | 25,9 | 116,6 | 0,01 | 7.081 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,82 | 49,28 | 0,18 | 7.354/3 |
| Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | 0,0 | 7.050 |
| итого за прием: | 360 | 11,96 | 11,27 | 56,65 | 389,13 | 0,05 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1410 | 49,32 | 45,28 | 213,93 | 1489,49 | 71,83 | |
| Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13 | | 42 | 47 | 203 | 1400 | | |
| <i>отклонение:</i> | | 7,32 | -1,72 | 10,93 | 89,49 | 71,83 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

3 день, неделя вторая

| Наименование изделий (блюдо) | Выход, г | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | № рецеп. |
|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная ассорти из риса и пшена | 180 | 4,46 | 5,78 | 21,7 | 170,8 | 0,00 | 7.16/4/1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,1 | 2,11 | 12,88 | 87,84 | 1,20 | 7.067 |
| Батон с маслом | 36 | 2,16 | 5,41 | 14,85 | 106,83 | 0,00 | 7.035/3 |
| итого за прием: | 366 | 8,72 | 13,3 | 49,43 | 365,47 | 1,20 | |
| 10-00 | | | | | | | |
| Фрукты в ассортименте | 135 | 0,5 | 0,48 | 14,32 | 60 | 10,00 | 4.19/10 |
| итого за прием: | 135 | 0,5 | 0,48 | 14,32 | 60 | 10,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварного картофеля с кукурузой | 30 | 0,63 | 2,06 | 5,27 | 46,17 | | 7.27/1/3 |
| Свекольник со сметаной | 150 | 1,33 | 3,07 | 10,32 | 75,73 | 3,57 | 7.258 |
| Картофель и овощи в соусе | 120 | 2,23 | 3,94 | 12,06 | 97,6 | | 7.н227 |
| Суфле из печени | 70 | 9,15 | 5,87 | 2,12 | 137,18 | 10,30 | 7.35/8/1 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,93 | 60,33 | 0,00 | 7.002/1 |
| Компот из кураги и изюма | 150 | 0,22 | 0 | 11,22 | 45,85 | 30 | 7.4/10/4 |
| итого за прием: | 550 | 15,76 | 15,34 | 54,92 | 462,86 | 43,87 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 100 | 13,27 | 16,27 | 12,67 | 278,77 | 0,40 | 7.9/5 |
| Кисло-молочные продукты | 150 | 4,18 | 4,78 | 6,18 | 83,86 | 0,35 | 7.075 |
| Ватрушка со сметаной | 80 | 2,47 | 3,86 | 13,08 | 106,7 | | 7.6/12/1 |
| Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | 0,00 | 7.050 |
| итого за прием: | 350 | 22,42 | 25,09 | 41,95 | 515,53 | 0,35 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1401 | 47,4 | 54,21 | 160,62 | 1403,86 | 55,42 | |
| Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13 | | 42 | 47 | 203 | 1400 | | |
| <i>отклонение:</i> | | 5,4 | 7,21 | -42,38 | 3,86 | 55,42 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

4 день, неделя вторая

| Наименование изделий (блюдо) | Выход, г | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | № рецеп. |
|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 180 | 5,56 | 6,17 | 33,8 | 224,44 | 0,00 | 7.7/4/1 |
| Какао с молоком | 150 | 2,31 | 2,34 | 11,83 | 83,95 | 1,45 | 7.285 |
| Батон с маслом, сыром | 35 | 3,25 | 5,3 | 12,75 | 103 | 0,11 | 7.189-1 |
| итого за прием: | 365 | 11,12 | 13,81 | 58,38 | 411,39 | 1,56 | |
| 10-00 | | | | | | | |
| Фрукты в ассортименте | 135 | 0,5 | 0,48 | 14,32 | 60 | 10,00 | 4,19/10 |
| итого за прием: | 135 | 0,5 | 0,48 | 14,32 | 60 | 10,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салаг из отварного картофеля с сол.огурцом | 40 | 0,58 | 1,86 | 4,59 | 40,33 | | 7.31/1/5 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 150 | 1,3 | 2,31 | 9,12 | 66,72 | | 7.20/2/3 |
| Бигус с мясом кури | 150 | 14,13 | 5,29 | 9,1 | 144,88 | 16,00 | 7.н350/2 |
| Компот из яблок | 150 | 0,04 | 0,04 | 11,1 | 46,33 | 30,00 | 7.197/2 |
| Х.теб ржаной | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,93 | 60,33 | 0,00 | 7.022/1 |
| итого за прием: | 520 | 21,85 | 8,26 | 58,36 | 379,8 | 46,00 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Розовое пюре | 120 | 2,79 | 4,77 | 14,7 | 108,31 | 2,30 | 7,047 |
| Х.теб пшеничный (Валетек 8) | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | 0,00 | 7,050 |
| Кондитерское изделие | 10 | 1,04 | 0,52 | 7,68 | 45,8 | 0,0 | 7,208 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,86 | 36,96 | 0,03 | 7.354/3 |
| итого за прием: | 300 | 7,89 | 6,34 | 65,99 | 296,16 | 2,33 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1320 | 44,03 | 32,07 | 212,26 | 1245,07 | 49,89 | |
| Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13 | | 42 | 47 | 203 | 1400 | | |
| <i>отклонение:</i> | | 2,03 | -14,93 | 9,26 | -154,93 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

5 день, неделя вторая

| Наименование изделий (блюдо) | Выход, г | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | № рецеп. |
|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная | 180 | 4,22 | 6,66 | 22,5 | 182,6 | 0,00 | 7.095/2 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,1 | 2,11 | 12,88 | 87,84 | 1,20 | 7.067 |
| Батон с маслом | 36 | 2,16 | 5,41 | 14,85 | 106,83 | 0,00 | 7.035/3 |
| итого за прием: | 366 | 9,18 | 14,89 | 54,53 | 406,55 | 1,20 | |
| 10-00 | | | | | | | |
| Сок в ассортименте 0,200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 10,00 | 7.033/12 |
| итого за прием: | 0 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 10,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 0,64 | 1,36 | 4,06 | 27,66 | 3,86 | 7.5/1/4 |
| Суп картофельный с лапшой | 150 | 1,3 | 0,82 | 9,85 | 55 | | 7.18/2 |
| Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом | 150 | 11,59 | 10,84 | 23,5 | 257,95 | 9,36 | 7.36/8/3 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,37 | 0,02 | 10,24 | 44,73 | 30,00 | 7.115/1 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,2 | 0,4 | 13,93 | 60,33 | 0,00 | 7.002/1 |
| итого за прием: | 520 | 19,83 | 16,69 | 70,7 | 528,86 | 23,57 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Запеканка творожная с рисом | 100 | 12,12 | 19,02 | 16,25 | 282,7 | 0,40 | 7.14/5 |
| Шанежка с картофелем | 60 | 3,78 | 5,28 | 20,8 | 159,63 | | 7.148/1 |
| Кисло-молочный продукт | 150 | 4,18 | 4,78 | 6,18 | 83,86 | 0,4 | 7.075 |
| Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | 0,00 | 7.050 |
| итого за прием: | 330 | 23,84 | 31,11 | 66,77 | 654,4 | 0,44 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1216 | 53,75 | 62,87 | 210,18 | 1672,61 | 35,21 | |
| Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13 | | 42 | 47 | 203 | 1400 | | |
| <i>отклонение:</i> | | 11,75 | 15,87 | 7,18 | 272,61 | 35,21 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575778

Владелец Бастрикова Ольга Викторовна

Действителен с 11.04.2022 по 11.04.2023