



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 29»
Швецова Л. И.
Приказ № 213 от 27.08.2021

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ С 12-ТИ
ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ**

Составлено на основе Сборника технических нормативов для питания детей дошкольных организаций: методические рекомендации и технические документы Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева 2-е издание, перераб. и доп. Екатеринбург, 2011 год

МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

По- мер	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры , г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. Живот	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	4.16	1.54	4.82	1.45	17.68	100	0.31
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.61	2.59	0.06	12.02	70	0.47
4/13.	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	110	0.07
	Итого за прием	355	11.78	6.68	13.92	1.88	44.75	280	0.81
	2 Завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.01	70	2
	Итого за прием	100	0.5	0	0.1	0	10.01	70	2
	Обед								
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	0.55	0	2.06	2.06	3.67	36.765	3.48
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	150	3.72	2.87	3.89	1.5	4.59	70.765	7.78
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	60	6.78	6.37	5.9	1.02	6.25	106.07	0.16
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6.32	0.05	5.01	1.7	27.73	195.02	0.66
651.	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0.02	0.02	0	0	23.07	92.42	0
	Хлеб ржаной	40	3.52	0	0.48	0.48	13.36	77.36	0
	Итого за прием	550	22.44	11.83	19.38	6.78	80.74	490	12.08
	Полдник								
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0.28	0	0.01	0.01	16.51	150	0.07
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	60	0
	Итого за прием	200	2.44	0	0.27	0.27	30.29	210	0.07
	Ужин								
12/10.	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	50	0.24
1/6.	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	30	
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	180	2.38	0.16	11.66	12.35	19.61	199	6.4
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0	0.32	0.32	19.68	71	0
	Итого за прием	400	9.22	4.01	15.6	12.68	49.53	383.27	6.97
	Итого за день	1605	46.38	22.52	49.3	21.61	215.32	1436	21.86
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		4.38	-4.78	2.3	21.61	12.32	10.39	21.86

	Содержание, % от калорийности		12		29			56	
--	-------------------------------	--	----	--	----	--	--	----	--

МЕНЮ

Неделя: первая

2 день - Вторник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3.97	2.5	4.76	0.5	15.47	100	0.44
14/10.	Какао с молоком	150	2.91	2.18	2.61	0.57	17.18	70	0.4
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	110	0
	Итого за прием	355	11.74	7.26	13.5	1.31	50.89	280	0.48
	2 Завтрак								
728.	кефир	110	3	3.19	3.1	0	4.01	70	0.3
	Итого за прием	110	3	3.19	3.1	0	4.01	70	0.3
	Обед								
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0.44	0	2.04	2.04	2.92	60	1.45
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом говядины	150	3.87	2.87	5.15	2.94	7.05	94	4.47
11/7	Тефтели рыбные в соусе	60	5.11	4.62	2.78	1.02	5.05	77	0.28
10/3	Морковь, тушенная	130	1.82	0.22	5.13	0.14	11.22	110	2.22
6/10.	Компот из сухофруктов	150	0.37	0	0.02	0.01	13.44	66	0.12
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	83	0
	Итого за прием	560	13.81	4.84	15.6	6.63	53.04	490	7.09
	Полдник								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	30	2
	Фрукты	205	0.7	0	0.73	0.82	18.29	180	8.2
	Итого за прием	205	1.2	0	0.74	0.82	28.39	210	10.2
	Ужин								
37/3	Запеканка капустная	150	5.19	0.16	6.99	1.9	21.63	150	30.07
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	50	0
8/12.	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	105	0.1
12/10.	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	45	0.24
	Итого за прием	420	14.09	2.31	12.5	5.83	79.58	502.6	30.41
	Итого за день	1650	43.84	17.6	45.5	14.7	215.9	1499	48.48
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		9	-1.04	2.73	15.91	26.46	223	54.17
	Содержание, % от калорийности		13		28		56		

Цена дня - 102,98 руб.

МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4.53	2.2	4.36	0.38	31.76	120	0.39
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.18	2.16	0.05	2.02	60	0.33
4/13.	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15.	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	100	0.07
	Итого за прием	350	11.74	7.05	13.1	0.67	48.61	280	0.79
	2 Завтрак								
	Сок (100)	110	0.5	0	0.1	0	10.1	70	2
	Итого за прием	110	0.5	0	0.1	0	10.1	70	2
	Обед								
2/1	Горошек зеленый с яйцом (40)	40	2.83	1.43	2.16	0.06	2.42	33	7
2/2	Борщ со сметаной, с мясом говядины	150	3.87	2.87	5.13	2.92	6.01	85	6.87
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	170	10.49	9.02	12.5	4.55	16.84	250	9.08
15/10.	Напиток шиповника	150	0.43	0	0.17	0.19	18.19	62	0.24
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	60	0
	Итого за прием	550	20.26	13.32	20.4	8.2	56.82	490	23.19
	Полдник								
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	90	0
727.	Молоко кипяченое	180	3.8	3.8	3.2	3.2	7.2	120	2.7
	Итого за прием	200	5.96	3.8	3.46	3.46	20.98	210	2.99
	Ужин								
11/5	Запеканка из творога с изюмом	150	17.3	17.56	9.68	1.28	21.67	180	0.22
	Повидло	40	0.16	0	0	0	26	80	0.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	60	0
10/10	Чай с сахаром	180	0.04	0	0.01	0.01	8.99	30	0
	Итого за прием	400	19.78	17.56	9.93	1.53	71.42	350	0.32
	Итого за день	1600	58.24	41.73	46.9	13.86	207.9	1400	29.29
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		16.24	14.43	-0.07	13.86	4.93	0	29.29
	Содержание, % от калорийности		16		30		51		

Цена 105,64 руб.

МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5.21	1.76	4.47	0.99	20.83	140	0.31
12/10.	Чай с молоком	150	1.05	1.1	1.07	0.01	8.42	30	0.2
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	110	0
	Итого за прием	355	11.12	5.44	11.7	1.24	44.22	280	0.51
	Второй завтрак								
728.	кефир	110	3	3.19	3.1	0	4.01	70	0.3
	Итого за прием	110	3	3.19	3.1	0	4.01	70	0.3
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0.49	0	1.98	1.98	3.22	30	12.13
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом говядины	150	3.9	2.87	5.21	3.01	8.7	96	3.75
2/9	Мясо кур отварное в соусе	70	8.51	8.81	9.19	0.03	1.45	120	0.4
43/3	Макаронные изделия отварные	110	3.94	0.03	2.99	0.47	23.43	130	0
6/10.	Компот из сухофруктов	150	0.37	0	0.02	0.01	13.44	54	0.12
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	60	0
	Итого за прием	550	19.85	11.71	19.9	6	66.6	490	16.42
	Полдник								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	30	2
	Фрукты	150	0.6	0	0.6	0.6	14.7	180	15
	Итого за прием	250	1.1	0	0.7	0.6	24.8	210	17
	Ужин								
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	8.14	7.98	1.14	0.07	4.57	61	0.15
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2.45	0.54	3.56	0.35	14.81	105	7.11
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	73	0
11/10	Чай с лимоном	180	0.07	0	0.01	0.01	8.9	36	1.76
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	75	0.1
	Итого за прием	460	18.31	9.36	8.96	4.36	76.13	350	9.12
	Итого за день	1725	53.4	29.7	44.4	12.2	215.8	1522	44.28
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		14.67	4.64	0.45	12.67	31.03	243.6	53.59
	Содержание, % от калорийности		14		26		57		

Цена - 109,31 руб.

МЕНЮ

Неделя: первая

5 день - Пятница

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным)	150	3.74	2.24	4.41	0.38	19.23	110	0.4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.61	2.59	0.06	12.02	70	0.47
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.36	0.08	7.49	0.24	14.89	100	0
	Итого за прием	370	8.81	4.93	14.5	0.69	46.14	280	0.87
	2 завтрак								
	Сок (80)	110	0.5	0	0.1	0	10.01	70	2
	Итого за прием	110	0.5	0	0.1	0	10.01	70	2
	Обед								
36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	30	1.26	0.83	2.95	2.53	3.28	43	0.9
28/2	Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	150	4.17	2.78	5.12	3.42	9.16	100	2.34
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	10.18	10.45	10.2	0.05	2.24	130	0
3/3	Картофельное пюре	110	2.26	0.46	3.1	0.39	15.14	93	7.88
6/10.	Компорт из сухофруктов	150	0.37	0	0.02	0.01	13.44	50	0.12
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	74	0
	Итого за прием	550	20.9	14.52	21.9	6.88	56.65	490	8
	Полдник								
727.	Молоко кипяченое	180	4.4	0	3.8	0.38	7.2	90	0.4
	Кондитерское изделие	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	80	0
1/6	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	40	0
	Итого за прием	200	9.11	2.54	6.36	0.64	21.09	210	0.4
	Ужин								
6/5	Сырники из творога	120	20.55	20.05	11.3	2.62	24.41	180	0.22
	Повидло	50	0.16	0	0	0	30	55	0.1
10/10	Чай	200	0.04	0	0.01	0.01	8.99	40	0
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	75	0
	Итого за прием	400	22.95	20.05	11.6	2.87	74.16	350	0.32
	Итого за день	1620	62.4	42.04	54.5	11.08	200.7	1519	11.59
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		16.83	17.61	6.72	10.7	-11.83	109.6	68.78
	Содержание, % от калорийности		16		32		50		

Цена - 99,99 руб.

МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
11/4.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	1.76	4.47	0.99	23.43	110	0.31
13/10.	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.18	2.16	0.05	10.02	50	0.33
4/13.	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15.	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	120	0.07
	Итого за прием	350	12,11	6.61	13.2	1.28	48.28	280	0.71
	Второй завтрак								
	Сок (100)	110	0.5	0	0.1	0	10.1	70	2
	Итого за прием	110	0.5	0	0.1	0	10.1	70	2
	Обед								
5/1.	Салат из белокочанной капусты с моркови и растительным маслом	30	0.52	0	2.03	2.03	3.02	39	11.5
20/2.	Суп- лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3.09	1.93	3.61	0.16	7.77	60	0.34
5/9.	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10.76	9.38	8.76	1.25	9.12	120	0.23
15/3.	Свекла тушеная в молочном соусе	120	2.62	0.84	2.4	0.16	13.2	110	5.79
65/1.	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0.02	0.02	0	0	27.68	101	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	60	0
	Итого за прием	550	19,69	12.17	17.3	4.08	74.15	490	17.86
	Полдник								
	Кондитерские изделия	20	2.06	0	0.26	0.26	13.78	100	0
72/7.	Молоко	180	4.4	3.2	3.8	2.28	7.2	110	2.7
	Итого за прием	200	6,56	3.2	4.06	2.54	20.98	210	2.7
	Ужин								
2/3.	Картофель в молоке	180	3.94	1.46	4.55	0.5	20.83	165	3.84
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	90	0
10/10.	Чай с сахаром	180	0.04	0	0.01	0.01	8.99	40	0
1/6.	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	55	0
	Итого за прием	410	8.8	4	7.1	0.75	44.72	350	3.84
	Итого за день	1610	47,66	25.98	41.7	8.65	198.2	1400	27.11
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		-1.27	-6.84	-11.6	6.27	-3.71	-91.4	26.31
	Содержание, % от калорийности		12		24		61		

Цена 114,23 руб.

МЕНЮ

Неделя: вторая

7 день - Вторник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.48	1.76	3.95	0.39	23.04	110	0.31
14/10.	Какао с молоком	150	2.9	2.18	2.61	0.57	17.18	70	0.47
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	100	0
	Итого за прием	355	12.24	6.52	12.7	1.2	55.19	280	0.78
	Второй завтрак								
728.	кефир	110	3	3.19	5.07	0	6.55	70	0.5
	Итого за прием	110	3	3.19	5.07	0	6.55	70	0.5
	Обед								
12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0.39	0	1.49	1.49	5.89	32	1.1
5/2	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	150	3.83	2.87	5.15	2.94	8.15	95	3.8
9/8	Печень по-строгановски	80	10.09	10.53	10.5	5.36	2.05	130	7.32
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2.45	0.03	2.24	0.35	24.75	133	0
6/10.	Компот из сухофруктов	150	0.37	0	0.02	0.01	13.44	40	0.12
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	60	0
	Итого за прием	570	19.77	13.43	19.9	10.63	67.64	490	12.34
	Полдник								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	30	2
	Фрукты	150	0.57	0	0.53	1	13.38	180	6
	Итого за прием	250	1.07	0	0.63	1	23.48	210	8
	Ужин								
14/7	Суфле из рыбы	60	8.88	9.28	2.56	0.03	1.97	81	0.05
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2.45	0.54	3.56	0.35	14.81	130	7.11
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	79	0
12/10.	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	60	0.24
	Итого за прием	460	14.87	11.13	7.64	0.63	41.64	350	7.4
	Итого за день	1756	50.95	34.27	46	13.46	194.5	1687	29.02
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		17.96	10.26	4.53	17.36	47.36	356.8	33.15
	Содержание, % от калорийности		14		26		57		

Цена 114,23 руб.

МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3.98	1.76	3.81	0.24	20.64	100	0.31
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.18	2.16	0.05	10.02	60	0.33
4/13.	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15.	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	120	0.07
	Итого за прием	350	11.19	6.61	12.5	0.53	45.49	280	0.71
	Второй завтрак								
	Сок (100)	110	0.5	0	0.1	0	10.1	70	2
	Итого за прием	110	0.5	0	0.1	0	10.1	70	2
	Обед								
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом(30)	30	0.37	0	2.47	2.47	1.74	40	0.72
29/2	Суп-пюре гороховый, с мясом говядины	150	6.27	2.79	3.33	0.39	10.08	120	0.33
34/2	Гренки (сухарики)	10	0.91	0	0.1	0.1	5.9	40	0
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	7.99	6.91	7.99	1.14	7	140	2.17
6/10.	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	0.02	0.03	16.44	70	1.76
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	80	0
	Итого за прием	540	18.62	9.7	14.4	4.61	54.52	490	4.98
	Полдник								
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	85	0
15/10.	Напиток из шиповника	200	0.48	0	0.19	0.22	20.22	125	60
	Итого за прием	220	2.64	0		0.48	34	210	60
	Ужин								
13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20.35	20.09	17.6	3.15	19.1	160	0.94
	Повидло	40	0.16	0	0	0	26	85	0.2
12/10.	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	55	0.24
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	50	0
	Итого за прием	400	24.05	21.4	19.2	3.4	69.96	350	1.38
	Итого за день	1610	57	37.71	46.2	9.02	214.1	1400	69.07
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		12.81	10.84	-0.26	8.72	-23.27	-10.1	63.11
	Содержание, % от калорийности		16		30		51		

Цена 90,35 руб.

МЕНЮ

Неделя: вторая

9 день - Четверг

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.79	1.77	5.56	1.67	20.4	140	0.31
12/10.	Чай с молоком	150	1.05	1.1	1.07	0.01	8.42	40	0.2
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	100	0
	Итого за прием	355	10.7	5.45	12.8	1.92	43.79	280	0.51
	Второй завтрак								
728.	кефир	110	3	3.19	3.1	0	4.01	70	0.3
	Итого за прием	110.	3	3.19	3.1	0	4.01	70	0.3
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0.49	0	1.98	1.98	3.22	70	12.13
14/2	Суп из овощей с сметаной, с мясом говядины	150	3.32	2.38	5.39	3.63	5.87	87	5.07
4/9	Плов из мяса кур	150	14.33	12.56	13.1	2.18	24.72	210	1.11
6/10.	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	0.02	0.03	16.44	58	0.14
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	65	0
	Итого за прием	550	21.22	51.03	21	8.3	63.61	490	18.45
	Полдник								
	Сок(100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	50	2
	Фрукты	150	0.57	0	0.53	1	13.38	160	6
	Итого за прием	250	1.07	0	0.63	1	23.48	210	8
	Ужин								
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	11.63	11.77	6.27	6.46	4.85	120	1.41
43/3	Макаронные изделия отварные	110	3.94	0.03	2.99	0.47	23.43	134	0
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0.04	0	0.01	0.01	8.99	33	0
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	63	0
	Итого за прием	500	17.89	11.8	9.51	7.18	52.03	350	1.41
	Итого за день	1765	59.3	71.47	51	18.4	186.9	1400	28.67
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		17.3	44.17	4.03	18.4	-16.08	0	28.67
	Содержание, % от калорийности		15		29		54		

Цена 121,36 руб.

МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3.97	2.5	4.76	0.5	15.47	110	0.44
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.18	2.16	0.05	10.02	50	0.33
1/13	Хлеб пшеничный с маслом ,сыром	30/10/10.	2.36	0.08	7.49	0.24	14.89	120	0
	Итого за прием	350	8.59	4.76	14.4	0.79	40.38	280	0.77
	Второй завтрак								
	Сок (100)	110	0.5	0	0.1	0	10.1	70	2
	Итого за прием	110	0.5	0	0.1	0	10.1	70	2
	Обед								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0.34	0	1.98	1.98	3.29	33.27	1.32
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	5.43	4.41	3.08	3.26	9.72	91.45	5.22
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80	9.4	8.49	7.87	1.36	8.33	141.4	0.21
8/3	Капуста тушеная	130	2.33	0	1.9	2.17	9.05	80	20.87
15/10.	Напиток из шиповника	150	0.36	0	0.15	0.16	15.16	66.93	45
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	580	20.5	12.9	15.5	9.41	58.91	490	72.62
	Полдник								
1/6	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	30	0
727.	Молоко кипяченое	180	3.8	3.2	3.8	2.28	7.2	180	0.24
	Итого за прием	200	6.34	5.74	6.1	2.28	7.34	210	0.24
	Ужин								
21/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4.44	0.79	5.55	2.72	27.93	200	12.48
1/11	Соус молочный (для подачи к блюдам)	30	0.57	0.45	1.4	0.02	1.87	30	0.08
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	80	0
11/10	Чай с лимоном	180	0.07	0	0.01	0.01	8.9	40	1.76
	Итого за прием	455	7.36	1.24	7.2	2.99	53.46	350	14.32
	Итого за день	1655	43.29	24.64	43.3	15.47	170.2	1548	89.95
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		10.43	4.39	4.81	19.54	6.11	149.8	105.51
	Содержание, % от калорийности		14		30		53		

Цена 88,94 руб.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555894

Владелец Швецова Лариса Игоревна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026