

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



## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 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

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	200	6.38	2.36	7.41	2.23	27.2	205.6	0.42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.9	2.88	0.07	13.36	89.56	0.52
4/13.	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.7	0.07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>14.34</b>	<b>7.93</b>	<b>16.8</b>	<b>2.54</b>	<b>55.39</b>	<b>436.8</b>	<b>1.01</b>
	2 Завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.01	43.24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>10.01</b>	<b>43.24</b>	<b>2</b>
	Обед								
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1.1	0	4.12	4.12	7.34	73.53	6.96
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	200/15	4.21	2.92	4.67	2.16	6.58	88.82	11.15
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80/50	14.69	13.79	12.8	2.21	13.53	229.8	0.34
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6.89	0.05	5.47	1.86	30.25	212.7	0.72
651.	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0.02	0.02	0	0	30.76	123.3	0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	16.7	96.69	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>32.11</b>	<b>16.78</b>	<b>27.8</b>	<b>11.15</b>	<b>117.5</b>	<b>886.1</b>	<b>19.17</b>
	Полдник								
4/10	Компот из кураги и изюма	230	0.36	0	0.01	0.02	21.11	84.33	0.1
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>2.52</b>	<b>0</b>	<b>0.27</b>	<b>0.28</b>	<b>34.89</b>	<b>153.1</b>	<b>0.1</b>
	Ужин								
40/8.	Чай с молоком	200	1.4	1.45	1.42	0.01	11.23	61.21	0.26
40/8	Сосиски отварные	65	6.44	6.44	11.7	0	0.26	131.6	0
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	175	2.33	0.16	11.3	12.01	19.07	193.2	5.61
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>465</b>	<b>12.07</b>	<b>8.05</b>	<b>24.6</b>	<b>12.22</b>	<b>42.86</b>	<b>447.3</b>	<b>5.87</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>61.54</b>	<b>32.76</b>	<b>69.6</b>	<b>26.19</b>	<b>260.6</b>	<b>1967</b>	<b>28.15</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		7.39	-1.15	6.68	24.93	1.69	150.9	28.3

	Содержание, % от калорийности		13		31		54		
--	-------------------------------	--	----	--	----	--	----	--	--

Цена - 100,02 руб.

## МЕНЮ

Неделя: первая

2 день - Вторник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	200	5.3	3.34	6.34	0.66	20.62	161.8	0.59
14/10.	Какао с молоком	180	3.49	2.61	3.14	0.68	20.61	124.2	0.52
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>13.65</b>	<b>8.53</b>	<b>15.7</b>	<b>1.58</b>	<b>56.2</b>	<b>424</b>	<b>1.11</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
728.	кефир	110	3	3.19	3.1	0	4.01	58.06	0.5
	<b>Итого за прием</b>	<b>110</b>	<b>3</b>	<b>3.19</b>	<b>3.1</b>	<b>0</b>	<b>4.01</b>	<b>58.06</b>	<b>0.5</b>
	<b>Обед</b>								
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0.88	0	4.08	4.08	5.83	65.92	2.89
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом говядины	200/15	4.43	2.92	6.48	4.21	10.1	120.6	6.41
11/7	Тефтели рыбные в соусе	80/50	11.07	10.02	6.03	2.2	10.94	144.6	0.6
10/3	Морковь, тушенная	140	2.1	0.26	5.92	0.17	12.95	118.6	2.56
6/10.	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	0.03	0.03	16.44	88.04	0.16
	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	16.7	96.69	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>24.12</b>	<b>13.2</b>	<b>23.3</b>	<b>11.49</b>	<b>85.26</b>	<b>695.8</b>	<b>12.62</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Фрукты	250	0.94	0	0.88	1	22.3	111.1	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1.44</b>	<b>0</b>	<b>0.98</b>	<b>1</b>	<b>32.4</b>	<b>154.4</b>	<b>12</b>
	<b>Ужин</b>								
37/3	Запеканка капустная	160	5.54	0.17	7.46	2.03	23.08	191.4	30.07
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
.12/10.	Чай с лимоном	200/5	0.09	0	0.02	0.02	10.14	40.1	2
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	194.5	0.1
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>12.89</b>	<b>1.01</b>	<b>11.7</b>	<b>5.93</b>	<b>78.61</b>	<b>487.2</b>	<b>32.17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2145</b>	<b>55.1</b>	<b>25.93</b>	<b>54.8</b>	<b>20</b>	<b>256.5</b>	<b>1819</b>	<b>58.4</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		3.08	-4.16	-3.43	19.94	0.68	45.59	58.41
	Содержание, % от калорийности		12		28		56		

Цена дня - 111,42 руб.

## МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	200	6.05	2.93	5.81	0.5	42.35	250.4	0.52
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.9	2.88	0.07	13.36	89.56	0.52
4/13.	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.7	0.07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>14.01</b>	<b>8.5</b>	<b>15.2</b>	<b>0.81</b>	<b>70.54</b>	<b>481.6</b>	<b>1.11</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>43.24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
2/1	Гороше зеленый с яйцом	50/20	4.95	2.5	3.77	0.1	4.23	76.02	12.25
2/2	Борщ со сметаной, с мясом говядины	200/150	4.42	2.92	6.45	4.18	8.61	114	9.85
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15.86	14.14	16.5	6.53	19.81	296.8	10.68
15/10	Напиток из шиповника	200	0.48	0	0.18	0.21	20.22	89.24	60
	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	16.7	96.69	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>30.91</b>	<b>19.56</b>	<b>27.7</b>	<b>11.82</b>	<b>81.87</b>	<b>734</b>	<b>92.78</b>
	<b>Полдник</b>								
727.	Молоко кипяченое	230	4.8	4.2	3.6	3.6	7.8	138	2.99
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>6.96</b>	<b>4.2</b>	<b>3.86</b>	<b>3.86</b>	<b>21.58</b>	<b>206.8</b>	<b>2.99</b>
	<b>Ужин</b>								
11/5	Запеканка из творога с изюмом	180	24.12	24.45	13.3	1.6	24.59	318.2	0.27
	Повидло	45	0.12	0	0	0	19.5	75.45	0.15
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
10/10	Чай с сахаром (200)	200	0.04	0	0.01	0.01	9.99	38.25	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>26.18</b>	<b>24.45</b>	<b>13.6</b>	<b>1.81</b>	<b>66.38</b>	<b>493.2</b>	<b>0.42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2005</b>	<b>78.56</b>	<b>56.71</b>	<b>60.4</b>	<b>18.3</b>	<b>250.5</b>	<b>1959</b>	<b>99.3</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		24.56	24.31	0.38	18.3	-10.53	158.9	99.3
	Содержание, % от калорийности		16		27		54		

Цена 120,07 руб.

## МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	200	6.95	2.35	5.97	1.32	27.78	201.6	0.42
.12/10	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	55.21	0.24
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>13.07</b>	<b>6.24</b>	<b>13.4</b>	<b>1.57</b>	<b>52.85</b>	<b>394.8</b>	<b>0.66</b>
	Второй завтрак								
728.	кефир	110	3	3.19	3.1	0	4.01	58.06	0.3
	<b>Итого за прием</b>	<b>110</b>	<b>3</b>	<b>3.19</b>	<b>3.1</b>	<b>0</b>	<b>4.01</b>	<b>58.06</b>	<b>0.3</b>
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0.97	0	3.97	3.97	6.45	66.76	24.26
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом говядины	200/15	4.46	2.92	6.56	4.31	12.47	131.2	5.37
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	12.16	12.58	13.1	0.04	2.07	175.5	0.58
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5.37	0.04	4.07	0.63	31.94	192.2	0
6/10.	Компот из сухофруктов	200	0.49	0	0.03	0.03	18.26	75.4	0.16
	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	16.7	96.69	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>28.65</b>	<b>15.54</b>	<b>28.6</b>	<b>9.78</b>	<b>100.2</b>	<b>799</b>	<b>30.37</b>
	Полдник								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Фрукты	250	1	0	1	1	24.5	121.7	25
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>1.1</b>	<b>1</b>	<b>34.6</b>	<b>164.9</b>	<b>27</b>
	Ужин								
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	10.86	10.64	1.52	0.1	6.09	82.53	0.2
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2.82	0.62	4.11	0.41	17.09	122.2	8.2
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
11/10	Чай с лимоном	200/5	0.09	0	0.02	0.02	10.14	40.1	2
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	194.5	0.1
	<b>Итого за прием</b>	<b>520</b>	<b>21.03</b>	<b>12.1</b>	<b>9.85</b>	<b>4.41</b>	<b>78.71</b>	<b>500.6</b>	<b>10.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2205</b>	<b>67.25</b>	<b>37.07</b>	<b>56</b>	<b>16.76</b>	<b>270.4</b>	<b>1917</b>	<b>68.83</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		13.25	4.67	-3.98	16.76	9.36	117.4	68.83
	Содержание, % от калорийности		14		27		56		

## МЕНЮ

Неделя: первая

5 день - Пятница

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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)	200	4.99	2.99	5.88	0.51	25.63	177	0.53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.9	2.88	0.07	13.36	89.56	0.52
4/13.	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.7	0.07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>12.95</b>	<b>8.56</b>	<b>15.3</b>	<b>0.82</b>	<b>53.82</b>	<b>408.2</b>	<b>1.12</b>
	<b>2 завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0.47	0	0.09	0	9.19	39.52	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.47</b>	<b>0</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>9.19</b>	<b>39.52</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	60	2.52	1.67	5.9	5.07	6.55	91.32	1.8
28/2	Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	200/150	4.86	2.79	6.43	4.91	13.13	133.8	3.36
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	14.53	14.92	14.5	0.07	3.19	202.1	0
3/3	Картофельное пюре	150	3.08	0.62	4.22	0.53	20.64	138.5	10.74
6/10.	Компот из сухофруктов	180	0.45	0	0	0.03	16.4	67.8	0.15
	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	16.7	82.7	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>30.64</b>	<b>20</b>	<b>31.9</b>	<b>11.41</b>	<b>88.91</b>	<b>777.5</b>	<b>16.05</b>
	<b>Полдник</b>								
727.	Молоко кипяченое	210	0.51	0	0.19	0.22	21.24	93.71	2.99
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
1/6	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	31.39	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>5.21</b>	<b>2.54</b>	<b>2.75</b>	<b>0.48</b>	<b>35.16</b>	<b>193.9</b>	<b>2.99</b>
	<b>Ужин</b>								
6/5	Сырники из творога	180	25.69	25.06	14.2	3.27	30.51	356.4	0.27
	Повидло	45	0.18	0	0	0	29.25	75.45	0.23
10/10	Чай	200	0.04	0	0.01	0.01	9.99	38.25	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>27.81</b>	<b>25.06</b>	<b>14.4</b>	<b>3.48</b>	<b>82.05</b>	<b>531.4</b>	<b>0.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2025</b>	<b>77.08</b>	<b>56.16</b>	<b>64.4</b>	<b>16.19</b>	<b>269.1</b>	<b>1951</b>	<b>22.66</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		23.08	23.76	4.38	16.19	8.13	150.6	22.66
	Содержание, % от калорийности		16		30		52		

Цена - 125,82 руб.

## МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

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								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.53	2.35	5.97	1.32	31.23	208.4	0.42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.9	2.88	0.07	13.36	89.56	0.52
4/13.	Хлеб с маслом и сыром	30/5/1	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.7	0.07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>14.49</b>	<b>7.92</b>	<b>15.4</b>	<b>1.63</b>	<b>59.42</b>	<b>439.7</b>	<b>1.01</b>
	2 завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>43.24</b>	<b>2</b>
	Обед								
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1.03	0	4.06	4.06	6.03	66.59	23
20/2	Суп-лапша на курином бульоне, с мясом кур	200/15	4.43	2.76	5.18	0.23	11.13	111.5	0.49
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14.34	12.51	11.7	1.66	12.16	213.4	0.3
15/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	170	3.71	1.18	3.39	0.22	18.7	125.4	6.57
651.	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0.02	0.02	0	0	30.76	123.3	0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	16.7	96.69	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>28.73</b>	<b>16.47</b>	<b>25.1</b>	<b>6.97</b>	<b>107.8</b>	<b>798.1</b>	<b>30.36</b>
	Полдник								
727.	Молоко кипяченое	230	6.44	6.44	7.36	7.36	10.81	133.4	0.08
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>8.6</b>	<b>6.44</b>	<b>7.62</b>	<b>7.62</b>	<b>24.59</b>	<b>202.2</b>	<b>0.08</b>
	Ужин								
2/3	Картофель в молоке	230	5	1.87	5.8	0.64	26.61	185.4	5.91
1/6.	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	31.39	
10/10	Чай с сахаром (200)	200	0.04	0	0.01	0.01	9.99	38.25	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>475</b>	<b>9.48</b>	<b>4.41</b>	<b>8.31</b>	<b>0.85</b>	<b>49.04</b>	<b>316.3</b>	<b>5.91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2050</b>	<b>61.8</b>	<b>35.24</b>	<b>56.5</b>	<b>17.07</b>	<b>250.9</b>	<b>1800</b>	<b>39.36</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		7.8	2.84	-3.48	17.07	-10.07	-0.49	39.36
	Содержание, % от калорийности		13		25		60		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

7 день - Вторник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	200	5.97	2.35	5.26	0.52	30.73	201.1	0.42
14/10	Какао с молоком	180	3.49	2.61	3.14	0.68	20.61	124.2	0.47
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>14.32</b>	<b>7.54</b>	<b>14.6</b>	<b>1.44</b>	<b>66.31</b>	<b>463.3</b>	<b>0.89</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
728.	кефир	110	3	3.19	3.1	0	4.01	58.06	0.3
	<b>Итого за прием</b>	<b>110</b>	<b>3</b>	<b>3.19</b>	<b>3.1</b>	<b>0</b>	<b>4.01</b>	<b>58.06</b>	<b>0.3</b>
	<b>Обед</b>								
12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0.78	0	2.98	2.98	11.78	78.37	2.21
5/2	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	200/150	4.37	2.92	6.48	4.22	11.68	126.4	5.45
9/8	Печень по-строгановски	100	12.61	13.17	13.2	6.7	2.57	180.1	7.32
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.67	0.03	3.36	0.52	37.12	200	0
6/10.	Компот из сухофруктов	200	0.49	0	0.03	0.03	18.26	75.4	0.16
	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	16.7	96.69	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>27.12</b>	<b>16.12</b>	<b>26.8</b>	<b>15.25</b>	<b>110.4</b>	<b>818.3</b>	<b>15.14</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Фрукты	250	1	0	1	1	24.5	121.7	25
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>1.1</b>	<b>1</b>	<b>34.6</b>	<b>164.9</b>	<b>27</b>
	<b>Ужин</b>								
14/7	Суфле из рыбы	75	11.09	11.6	3.21	0.03	2.46	83.2	0.07
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2.82	0.62	4.11	0.41	17.09	97.76	8.2
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	55.09	0
12/10	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.11	61.21	0.26
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	194.5	0.1
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>22.43</b>	<b>14.37</b>	<b>12.8</b>	<b>4.33</b>	<b>75.05</b>	<b>491.7</b>	<b>8.63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2155</b>	<b>68.37</b>	<b>41.22</b>	<b>58.4</b>	<b>22.02</b>	<b>290.4</b>	<b>1996</b>	<b>51.96</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		14.37	8.82	-1.61	22.02	29.38	196.3	51.96
	Содержание, % от калорийности		14		27		56		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	200	5.31	2.35	5.09	0.32	27.51	179.9	0.42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.9	2.88	0.07	13.36	89.56	0.52
4/13.	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.7	0.07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>13.27</b>	<b>7.92</b>	<b>14.5</b>	<b>0.63</b>	<b>55.7</b>	<b>411.1</b>	<b>1.01</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>43.24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом (60)	60	0.75	0	4.95	4.95	3.48	63.41	1.43
29/2	Суп-пюре гороховый, с мясом говядины	200/15	7.87	2.81	3.88	0.56	14.44	131	0.48
34/2	Гренки (сухарики)	10	0.91	0	0.1	0.1	5.9	29.43	0
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	7.99	6.91	7.99	1.14	7	156	2.17
11/10	Чай с лимоном	200/5	0.09	0	0.02	0.02	10.14	40.1	2.51
	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	16.7	96.69	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>695</b>	<b>22.81</b>	<b>9.72</b>	<b>17.7</b>	<b>7.57</b>	<b>69.96</b>	<b>577.9</b>	<b>6.59</b>
	<b>Полдник</b>								
15/10	Напиток из шиповника	230	0.56	0	0.21	0.25	23.26	102.6	60
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>2.72</b>	<b>0</b>	<b>0.47</b>	<b>0.51</b>	<b>37.04</b>	<b>171.4</b>	<b>60</b>
	<b>Ужин</b>								
13/5	Запеканка из творога с морковью	170	23.35	20.09	20	3.57	21.65	364.1	0.94
	Повидло	50	0.3	0	0	0	32.5	125.8	0.15
12/10	Чай с молоком	200	1.4	1.45	1.42	0.01	11.23	61.21	0.26
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>26.95</b>	<b>21.54</b>	<b>21.6</b>	<b>3.78</b>	<b>77.68</b>	<b>612.4</b>	<b>1.35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1935</b>	<b>66.25</b>	<b>39.18</b>	<b>54.4</b>	<b>12.49</b>	<b>250.5</b>	<b>1816</b>	<b>70.95</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		12.25	6.78	-5.62	12.49	-10.52	16.11	70.95
	Содержание, % от калорийности		15		28		54		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

9 день - Четверг

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	200	6.38	2.36	7.41	2.23	27.2	205.6	0.42
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/2	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	138	0
12/10	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.11	55.09	0.24
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>12.5</b>	<b>6.25</b>	<b>14.9</b>	<b>2.48</b>	<b>52.28</b>	<b>398.7</b>	<b>0.66</b>
	Второй завтрак								
	Сок(100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>43.24</b>	<b>2</b>
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0.97	0	3.97	3.97	6.45	66.76	24.26
14/2	Суп из овощей с сметаной, с мясом говядины	200/15	4.3	2.92	7.36	5.21	8.41	120.8	7.27
4/9	Плов из мяса кур	200	19.14	16.74	17.5	2.9	32.95	372.1	1.48
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.49	0	0.03	0.03	18.26	75.4	0.16
	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	16.7	96.69	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>30.1</b>	<b>19.66</b>	<b>29.6</b>	<b>12.91</b>	<b>95.07</b>	<b>793.1</b>	<b>33.17</b>
	Полдник								
728.	Кефир	180	4.91	5.22	5.07	0	6.55	95	0.5
	Фрукты	170	1	0	1	1	16.66	94.09	17
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>16.66</b>	<b>94.09</b>	<b>17</b>
	Ужин								
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	11.63	11.77	6.27	6.46	4.85	123.9	1.41
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5.37	0.04	4.07	0.63	31.94	192.2	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
12/10	Чай с молоком	200	1.4	1.45	1.42	0.01	11.23	61.21	0.26
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	194.5	0.1
	<b>Итого за прием</b>	<b>555</b>	<b>25.66</b>	<b>14.1</b>	<b>16</b>	<b>10.98</b>	<b>93.41</b>	<b>633.1</b>	<b>1.77</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2190</b>	<b>69.76</b>	<b>40.01</b>	<b>61.5</b>	<b>27.37</b>	<b>267.5</b>	<b>1962</b>	<b>54.6</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		15.76	7.61	1.53	27.37	6.52	162.2	54.6
	Содержание, % от калорийности		14		29		54		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5.3	3.34	6.34	0.66	20.62	161.8	0.59
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.9	2.88	0.07	13.36	89.56	0.52
4/13.	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.7	0.07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>13.26</b>	<b>8.91</b>	<b>15.8</b>	<b>0.97</b>	<b>48.81</b>	<b>393</b>	<b>1.18</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>43.24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0.69	0	3.97	3.97	6.59	66.55	2.65
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7.24	5.88	4.11	4.34	12.97	121.9	6.95
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80/50	14.69	13.79	12.8	2.21	13.53	229.8	0.34
8/3	Капуста тушеная	150	3.5	0	2.85	3.24	13.56	101.1	31.3
6/10.	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	0.03	0.03	16.44	88.3	0.16
	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	16.7	96.69	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>795</b>	<b>31.76</b>	<b>19.67</b>	<b>24.5</b>	<b>14.59</b>	<b>92.09</b>	<b>765.7</b>	<b>41.4</b>
	<b>Полдник</b>								
1/6	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	31.39	0
727.	Молоко кипяченое	210	5.88	5.88	6.72	6.72	9.87	121.8	0.08
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>10.58</b>	<b>8.42</b>	<b>9.28</b>	<b>6.98</b>	<b>23.79</b>	<b>222</b>	<b>0.08</b>
	<b>Ужин</b>								
21/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4.44	0.79	5.55	2.72	27.93	187	12.48
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0.95	0.75	2.33	0.03	3.12	37.32	0.13
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
5/12	Ватрушка с творогом	65	8.54	6.39	8.07	5.32	26.19	213.5	0.12
11/10	Чай с лимоном	200/5	0.09	0	0.02	0.02	10.14	40.1	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>495</b>	<b>15.92</b>	<b>7.93</b>	<b>16.2</b>	<b>8.29</b>	<b>79.68</b>	<b>539.3</b>	<b>14.73</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2085</b>	<b>72.02</b>	<b>44.93</b>	<b>65.8</b>	<b>30.83</b>	<b>254.5</b>	<b>1963</b>	<b>59.39</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		18.02	12.53	5.84	30.83	-6.53	163.3	59.39
	Содержание, % от калорийности		14		29		54		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555894

Владелец Швецова Лариса Игоревна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026