



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, ИМЕЮЩИХ ПИЩЕВУЮ
АЛЛЕРГИЮ НА МОЛОКО, 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. Грашенков, Л.И. Николаева 2-е издание, перераб. и доп. Екатеринбург, 2011 год

МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

По- мер	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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 на воде	130	4.16	1.54	4.82	1.45	17.68	133.64	0.31
13/10	Кофейный напиток без молока	180	2.71	2.61	2.59	0.06	12.02	80.606	0.47
4/13.	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/10	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.66	0.07
	Итого за прием	355	11.78	6.68	13.92	1.88	44.75	355.9	0.81
	2 Завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.01	43.24	2
	Итого за прием	100	0.5	0	0.1	0	10.01	43.6	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 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	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	501.04	12.08
	Полдник								
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0.28	0	0.01	0.01	16.51	65.997	0.07
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.818	0
	Итого за прием	200	2.44	0	0.27	0.27	30.29	134.82	0.07
	Ужин								
12/10.	Чай	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	55.1	0.24
1/6.	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	31.39	
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	180	2.38	0.16	11.66	12.35	19.61	198.7	6.4
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0	0.32	0.32	19.68	98.08	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	218,7914	21.86
	Норма. СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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 (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 на воде	150	3.97	2.5	4.76	0.5	15.47	121.4	0.44
14/10.	Чай	150	2.91	2.18	2.61	0.57	17.18	103.5	0.4
2/13	Хлеб пшеничный с яйцом	30/5/2	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	138	0
	Итого за прием	355	11.74	7.26	13.5	1.31	50.89	362.9	0.48
	2 Завтрак								
728.	Сок	110	3	3.19	3.1	0	4.01	58.06	0.3
	Итого за прием	110	3	3.19	3.1	0	4.01	58.06	0.3
	Обед								
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0.44	0	2.04	2.04	2.92	32.96	1.45
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом говядины	150	3.87	2.87	5.15	2.94	7.05	92.91	4.47
11/7	Тефтели рыбные в соусе	60	5.11	4.62	2.78	1.02	5.05	66.75	0.28
10/3	Морковь, тушенная	130	1.82	0.22	5.13	0.14	11.22	102.8	2.22
6/10.	Компот из сухофруктов	150	0.37	0	0.02	0.01	13.44	56.55	0.12
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	560	13.81	4.84	15.6	6.63	53.04	429.3	7.09
	Полдник								
	Фрукты	205	0.7	0	0.73	0.82	18.29	91.11	8.2
	Итого за прием	205	1.2	0	0.74	0.82	28.39	134.4	10.2
	Ужин								
37/3	Капуста тушёная	150	5.19	0.16	6.99	1.9	21.63	179.4	30.07
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	73.56	0
8/12.	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	194.5	0.1
12/10.	Чай с сахаром	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	55.09	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	1487	48.48
	Норма. СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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		

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 на воде	150	4.53	2.2	4.36	0.38	31.76	187.8	0.39
13/10	Кофейный напиток без молока	150	2.26	2.18	2.16	0.05	2.02	67.18	0.33
4/13.	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/10	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.7	0.07
	Итого за прием	345	11.74	7.05	13.1	0.67	48.61	396.6	0.79
	2 Завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Итого за прием	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Обед								
2/1	Горошек зеленый	40	2.83	1.43	2.16	0.06	2.42	43.44	7
2/2	Борщ с мясом говядины	150	3.87	2.87	5.13	2.92	6.01	88.3	6.87
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	170	10.49	9.02	12.5	4.55	16.84	252.3	9.08
15/10.	Напиток шиповника	150	0.43	0	0.17	0.19	18.19	66.93	0.24
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	550	20.26	13.32	20.4	8.2	56.82	528.3	23.19
	Полдник								
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
727.	Напиток из фруктов	180	3.8	3.8	3.2	3.2	7.2	108	2.7
	Итого за прием	200	5.96	3.8	3.46	3.46	20.98	176.6	2.99
	Ужин								
11/5	Тушёная морковь с изюмом	150	17.3	17.56	9.68	1.28	21.67	254.6	0.22
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	73.56	0
10/10	Чай с сахаром	180	0.04	0	0.01	0.01	8.99	34.43	0
	Итого за прием	400	19.62	17.56	9.93	1.53	45.42	362.5	0.22
	Итого за день	1595	58.08	41.73	46.9	13.86	181.9	1507	29.19
	Норма. СанПиН 2.3/2.4.3590-20		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		16.08	14.43	-0.07	13.86	-21.07	107.3	29.19
	Содержание, % от калорийности		16		30		51		

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 на воде	150	5.21	1.76	4.47	0.99	20.83	151.2	0.31
12/10.	Чай с сахаром	150	1.05	1.1	1.07	0.01	8.42	45.91	0.2
2/13	Хлеб пшеничный с яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	138	0
	Итого за прием	355	11.12	5.44	11.7	1.24	44.22	335.1	0.51
	Второй завтрак								
728.	Сок	110	3	3.19	3.1	0	4.01	58.06	0.3
	Итого за прием	110	3	3.19	3.1	0	4.01	58.06	0.3
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0.49	0	1.98	1.98	3.22	33.38	12.13
11/2	Рассольник с мясом говядины	150	3.9	2.87	5.21	3.01	8.7	100.3	3.75
2/9	Мясо кур отварное	70	8.51	8.81	9.19	0.03	1.45	122.8	0.4
43/3	Макаронные изделия отварные	110	3.94	0.03	2.99	0.47	23.43	141	0
6/10.	Компот из сухофруктов	150	0.37	0	0.02	0.01	13.44	56.55	0.12
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	550	19.85	11.71	19.9	6	66.6	542.3	16.42
	Полдник								
	Фрукты	150	0.6	0	0.6	0.6	14.7	72.6	15
	Итого за прием	250	1.1	0	0.7	0.6	24.8	115.8	17
	Ужин								
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	8.14	7.98	1.14	0.07	4.57	61.9	0.15
4/3	Картофельное пюре с морковью на воде	130	2.45	0.54	3.56	0.35	14.81	105.9	7.11
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	73.56	0
11/10	Чай с лимоном	180	0.07	0	0.01	0.01	8.9	35.21	1.76
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	194.5	0.1
	Итого за прием	460	18.31	9.36	8.96	4.36	76.13	471.1	9.12
	Итого за день	1725	53.4	29.7	44.4	12.2	215.8	1522	44.28
	Норма. СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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 (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) на воде	150	3.74	2.24	4.41	0.38	19.23	132.8	0.4
13/10	Кофейный напиток с сахаром	180	2.71	2.61	2.59	0.06	12.02	80.61	0.47
1/13	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	2.36	0.08	7.49	0.24	14.89	139.6	0
	Итого за прием	370	8.81	4.93	14.5	0.69	46.14	353	0.87
	2 завтрак								
	Сок	100	0.5	0	0.1	0	10.01	43.24	2
	Итого за прием	100	0.5	0	0.1	0	10.01	43.24	2
	Обед								
36/1	Сельдь	30	1.26	0.83	2.95	2.53	3.28	45.66	0.9
28/2	Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	150	4.17	2.78	5.12	3.42	9.16	102.2	2.34
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	10.18	10.45	10.2	0.05	2.24	141.5	0
3/3	Картофельное пюре на воде	110	2.26	0.46	3.1	0.39	15.14	101.5	7.88
6/10.	Компорт из сухофруктов	150	0.37	0	0.02	0.01	13.44	56.55	0.12
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	550	20.9	14.52	21.9	6.88	56.65	524.8	8
	Полдник								
727.	Напиток из фруктов	180	4.4	0	3.8	0.38	7.2	54	0.4
	Кондитерское изделие	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
	Итого за прием	200	9.11	2.54	6.36	0.64	21.09	153.2	0.4
	Ужин								
6/5	Свекла тушеная	120	20.55	20.05	11.3	2.62	24.41	285.1	0.22
10/10	Чай с сахаром	200	0.04	0	0.01	0.01	8.99	34.43	0
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	73.56	0
	Итого за прием	400	22.95	20.05	11.6	2.87	74.16	443.4	0.32
	Итого за день	1620	62.4	42.04	54.5	11.08	200.7	1519	11.59
	Норма. СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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		

МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	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 на воде	150	4.9	1.76	4.47	0.99	23.43	156.3	0.31
13/10.	Кофейный напиток без молока с сахаром	150	2.26	2.18	2.16	0.05	10.02	67.18	0.33
4/13.	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/10	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.7	0.07
	Итого за прием	345	12,11	6.61	13.2	1.28	48.28	365.2	0.71
	Второй завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Итого за прием	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Обед								
5/1.	Салат из белокочанной капусты с моркови и растительным маслом	30	0.52	0	2.03	2.03	3.02	33.3	11.5
20/2.	Суп- лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3.09	1.93	3.61	0.16	7.77	77.76	0.34
5/9.	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10.76	9.38	8.76	1.25	9.12	160.1	0.23
15/3.	Свекла тушеная	120	2.62	0.84	2.4	0.16	13.2	98.48	5.79
65/1.	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0.02	0.02	0	0	27.68	110.9	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	550	19,69	12.17	17.3	4.08	74.15	557.9	17.86
	Полдник								
	Кондитерские изделия	20	2.06	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
72/7.	Напиток из сухофруктов	180	4.4	3.2	3.8	2.28	7.2	96	2.7
	Итого за прием	200	6,56	3.2	4.06	2.54	20.98	164.8	2.7
	Ужин								
2/3.	Картофель тушёный	180	3.94	1.46	4.55	0.5	20.83	145.1	3.84
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	73.56	0
10/10.	Чай с сахаром	180	0.04	0	0.01	0.01	8.99	34.43	0
	Итого за прием	410	6.26	1.46	4.8	0.75	44.58	253.1	3.84
	Итого за день	1605	47,66	23.44	39.4	8.65	198.1	1384	27.11
	Норма. СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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		

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 без молока	150	4.48	1.76	3.95	0.39	23.04	150.8	0.31
14/10.	Чай с сахаром	150	2.9	2.18	2.61	0.57	17.18	103.3	0.47
2/13	Хлеб пшеничный с яйцом	30/5/2	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	138	0
	Итого за прием	355	12.24	6.52	12.7	1.2	55.19	392.2	0.78
	Второй завтрак								
728.	Сок	110	3	3.19	5.07	0	6.55	95	0.5
	Итого за прием	110	3	3.19	5.07	0	6.55	95	0.5
	Обед								
12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0.39	0	1.49	1.49	5.89	39.18	1.1
5/2	Свекольник с мясом говядины	150	3.83	2.87	5.15	2.94	8.15	96.98	3.8
9/8	Печень по-строгановски	80	10.09	10.53	10.5	5.36	2.05	144	7.32
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2.45	0.03	2.24	0.35	24.75	133.3	0
6/10.	Компот из сухофруктов	150	0.37	0	0.02	0.01	13.44	56.55	0.12
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	550	19.77	13.43	19.9	10.63	67.64	547.4	12.34
	Полдник								
	Фрукты	150	0.57	0	0.53	1	13.38	66.66	6
	Итого за прием	250	0.57	0	0.53	1	13.38	66.66	6
	Ужин								
14/7	Рыба тушеная	60	8.88	9.28	2.56	0.03	1.97	66.56	0.05
4/3	Картофельное пюре с морковью без молока	130	2.45	0.54	3.56	0.35	14.81	105.9	7.11
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	73.56	0
12/10.	Чай с сахаром	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	55.09	0.24
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	194.5	0.1
	Итого за прием	460	20.23	11.97	11.6	4.31	74.73	495.6	7.5
	Итого за день	1725	55.81	35.11	49.9	17.14	217.5	1597	27.12
	Норма. СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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		

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 на воде	150	3.98	1.76	3.81	0.24	20.64	134.9	0.31
13/10	Кофейный напиток с сахаром	150	2.26	2.18	2.16	0.05	10.02	67.18	0.33
4/13.	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/10.	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.7	0.07
	Итого за прием	345	11.19	6.61	12.5	0.53	45.49	343.8	0.71
	Второй завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Итого за прием	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	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	31.71	0.72
29/2	Суп-пюре гороховый, с мясом говядины	150	6.27	2.79	3.33	0.39	10.08	100.2	0.33
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	135.1	2.17
6/10.	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	0.02	0.03	16.44	67.86	1.76
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	540	18.62	9.7	14.4	4.61	54.52	441.6	4.98
	Полдник								
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
15/10.	Напиток из шиповника	200	0.48	0	0.19	0.22	20.22	89.24	60
	Итого за прием	220	2.64	0		0.48	34	158.1	60
	Ужин								
13/5	Лапша отварная	150	20.35	20.09	17.6	3.15	19.1	321.3	0.94
12/10.	Чай с сахаром	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	55.09	0.24
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	73.56	0
	Итого за прием	400	23.89	21.4	19.2	3.4	43.96	450	1.18
	Итого за день	1605	56.84	37.71	46.2	9.02	188.1	1437	68.87
	Норма. СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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		

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 на воде	150	4.79	1.77	5.56	1.67	20.4	154.2	0.31
12/10.	Чай с сахаром	150	1.05	1.1	1.07	0.01	8.42	45.91	0.2
2/13	Хлеб пшеничный с яйцом	30/5/2	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	138	0
	Итого за прием	355	10.7	5.45	12.8	1.92	43.79	338.1	0.51
	Второй завтрак								
728.	Сок	110	3	3.19	3.1	0	4.01	58.06	0.3
	Итого за прием	110.	3	3.19	3.1	0	4.01	58.06	0.3
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0.49	0	1.98	1.98	3.22	33.38	12.13
14/2	Суп из овощей с мясом говядины	150	3.32	2.38	5.39	3.63	5.87	87.92	5.07
4/9	Плов из мяса кур	150	14.33	12.56	13.1	2.18	24.72	279.1	1.11
6/10.	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	0.02	0.03	16.44	67.86	0.14
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	550	21.22	51.03	21	8.3	63.61	545.6	18.45
	Полдник								
	Фрукты	150	0.57	0	0.53	1	13.38	66.66	6
	Итого за прием	250	0.57	0	0.53	1	13.38	66.66	6
	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	110	3.94	0.03	2.99	0.47	23.43	140.5	0
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0.04	0	0.01	0.01	8.99	34.43	0
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	194.5	0.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	73.56	0
	Итого за прием	500	23.25	12.64	13.5	10.86	85.12	566.8	1.51
	Итого за день	1765	59.3	72.31	51	22.08	209.9	1575	26.77
	Норма. СанПиН 2.3/2.4.3590-20		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		17.3	45.01	4.03	22.08	6.91	175.2	26.77
	Содержание, % от калорийности		15		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.			
	Завтрак								
4/4	Каша кукурузная на воде	150	3.97	2.5	4.76	0.5	15.47	121.4	0.44
13/10	Кофейный напиток с сахаром	150	2.26	2.18	2.16	0.05	10.02	67.18	0.33
1/13	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	2.36	0.08	7.49	0.24	14.89	139.6	0
	Итого за прием	340	8.59	4.76	14.4	0.79	40.38	328.2	0.77
	Второй завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Итого за прием	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	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	80	9.4	8.49	7.87	1.36	8.33	141.4	0.21
8/3	Капуста тушеная	100	2.33	0	1.9	2.17	9.05	67.41	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	550	20.5	12.9	15.5	9.41	58.91	477.9	72.62
	Полдник								
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
727.	Напиток из сухофруктов	180	3.8	3.2	3.8	2.28	7.2	108	0.24
	Итого за прием	200	5.96	3.2	4.06	2.54	20.98	176.8	0.24
	Ужин								
21/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4.44	0.79	5.55	2.72	27.93	187	12.48
1/11	Соус для подачи к блюду	30	0.57	0.45	1.4	0.02	1.87	22.39	0.08
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	73.56	0
5/12	Сдоба обыкновенная	65	8.54	6.39	8.07	5.32	26.19	213.5	0.12
11/10	Чай с лимоном	180	0.07	0	0.01	0.01	8.9	35.21	1.76
	Итого за прием	455	15.9	7.63	15.3	8.31	79.65	531.7	14.44
	Итого за день	1645	51.45	28.49	49.3	21.05	210	1558	90.07
	Норма. СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555894

Владелец Швецова Лариса Игоревна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026