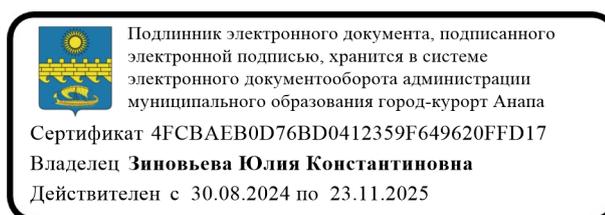


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 «Орлёнок» муниципального образования  
город-курорт Анапа

УТВЕРЖДЕНО  
исполняющим обязанности  
заведующего МАДОУ д/с №2 «Орлёнок»



**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО)  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
3 – 7 ЛЕТ**

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Каша молочная «Пшенная»	200	4.79	4.47	19.57	146.8	0.91	101
	Батон	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Масло сливочное	10	0.06	7.26	0.14	66	0	6
	Сыр	10	2.6	3.61	0	34.4	0.08	7
	Кофейный нап.со сгущенкой	200	2.85	2.67	19.6	140.5	1.3	414
<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>13.46</b>	<b>18.41</b>	<b>58.63</b>	<b>481</b>	<b>2.29</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>64</b>	<b>12</b>	
Обед	Овощи по сезону	40	1.4	1	2.18	32.51	10.11	
	Борщ со сметаной	200	1.2	3.8	9.7	75	8.43	62
	Макароны с маслом	150	3	2.6	16.48	103.4	0	218
	Гуляш из мяса	80	12.8	10.1	3.2	156	0.5	293
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Компот из сухофруктов	200	0.26	0.02	27.8	108.76	0.4	394
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>23.48</b>	<b>18.28</b>	<b>88.7</b>	<b>620.97</b>	<b>19.44</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	40	1.44	6.3	31.08	126.9	0	пром
	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.65	6.3	87	1.05	420
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>5.79</b>	<b>10.95</b>	<b>37.38</b>	<b>213.9</b>	<b>1.05</b>	
Ужин	Рыба с овощами тушенная	80	7.65	3.8	3.2	74	1.96	261
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Рис отварной	150	2.6	3.1	26.89	147.6	0	333
	Чай с лимоном (сахаром)	200	0.13	0.02	11.3	45.5	3.1	411
<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>12.04</b>	<b>7.28</b>	<b>51.41</b>	<b>319.1</b>	<b>5.06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2000</b>	<b>55.52</b>	<b>54.92</b>	<b>251.27</b>	<b>1699</b>	<b>39.84</b>	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	610	600-800	740	250-350	190	450-600	460	1700-2300	2000

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
фактически (г)	56	55	251	1699	40
фактически в %	103	92	96	94	80

**Менюготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6.2	7.5	32.4	208.2	0.91	101
	Батон	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Масло сливочное	10	0.06	7.26	0.14	66	0	6
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.3	91.1	1.2	413
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>12.09</b>	<b>17.5</b>	<b>66.16</b>	<b>458.6</b>	<b>2.11</b>	
Второй завтрак	Фрукт	110	0.4	0.4	9.8	44	10	
	<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
Обед	Суп фасолевый со сметанной	200	4	4.2	18.8	107.6	4.65	93
	Азу по татарски	200	08.4.	13.28	16.4.	221.8	11.4.	290
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0	
	Кисель	200	0	0	23.5	76.8	0	316
	Салат из квашеной капусты и зеленого гор	70	1.5	0	3.9	21.7	11.38	
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>11.3</b>	<b>5.08</b>	<b>79.2</b>	<b>369</b>	<b>16.03</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.65	6.3	87	1.05	420
	Булочка	90	6.5	7.3	49.03	289.8	0	450
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>10.85</b>	<b>11.95</b>	<b>55.33</b>	<b>376.8</b>	<b>1.05</b>	
Ужин	Твороженная запеканка со сметаной	200	14.43	12.5	17.74	241.32	0.24	251
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15.18</b>	<b>12.5</b>	<b>32.89</b>	<b>305.32</b>	<b>12.24</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1900</b>	<b>49.82</b>	<b>47.43</b>	<b>243.38</b>	<b>1553.7</b>	<b>41.43</b>	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	560	600-800	750	250-350	240	450-600	350	1700-2300	1900

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	50	47	243	1554	41
фактически в %	92	79	93	86	83

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	200	9.5	15.28	1.92	175.84	0.4	229
	Зеленый Горошек	25	0.9	0.03	2.45	13.63	3.5	
	Батон	30	2.31	0.9	14.49	78.6	0	
	Сыр	10	2.6	3.61	0	34.4	0.08	7
	Масло сливочное	10	0.06	7.26	0.14	66	0	6
	Чай с лимоном (сахаром)	200	0.13	0.02	11.3	45.5	3.1	411
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>15.5</b>	<b>27.1</b>	<b>30.3</b>	<b>413.97</b>	<b>7.08</b>	
Второй завтрак	Свежие фрукты	110	0.4	0.4	9.8	44	10	386
<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>40</b>	<b>10</b>		
Обед	Капуста тушенная	100	1.98	3.71	9.49	79	16.37	143
	Рассольник со сметаной	200	2.2	2.6	11.2	74.6	5.4	80
	Пюре картофельное	150	2.46	8.6	17.35	136.31	14.5	339
	Котлета мясная	80	12.5	9.11	13.44	175.59	3.4	272
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.49	78.6	0	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	1.68	69.6	0	
	Компот из сухофруктов	200	0.26	0.02	27.8	108.76	0.4	394
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>24.35</b>	<b>25.42</b>	<b>95.45</b>	<b>722.46</b>	<b>40.07</b>		
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.65	6.3	87	1.05	420
	Кондитерские изделия	40	1.44	6.3	31.08	126.9	0	пром
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>5.79</b>	<b>10.95</b>	<b>37.38</b>	<b>213.9</b>	<b>1.05</b>	
Ужин	Каша молочная Геркулесовая	200	5.9	5.93	19.92	149.8	0.91	101
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.98	52.2	0	
	Какао с молоком	200	3.78	3.25	17.28	118.7	1.6	416
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11.34</b>	<b>9.54</b>	<b>48.18</b>	<b>320.7</b>	<b>2.51</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2005</b>	<b>57.38</b>	<b>73.41</b>	<b>221.11</b>	<b>1711</b>	<b>60.71</b>	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	585	600-800	800	250-350	190	450-600	430	1700-2300	2005

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	57.38	73.41	221.11	1711.03	60.71
фактически в %	106.26	122.35	84.72	95.06	121.42

**Менюготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	2.81	3.07	17.8	133.4	0.91	101
	Батон	30	2.31	0.9	14.49	78.6	0	
	Масло сливочное	10	0.06	7.26	0.14	66	0	
	Кофейный напиток со сгущенкой	200	2.85	2.67	19.6	140.5	1.3	414
<b>Итого:</b>		<b>440</b>	<b>8.03</b>	<b>13.9</b>	<b>52.03</b>	<b>418.5</b>	<b>2.21</b>	
Второй завтрак	Свежие фрукты	110	0.4	0.4	9.8	44	10	386
<b>Итого:</b>		<b>110</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты и свеклы	140	2.4	1.5	12.1	72.7	11.38	пром.
	Суп гороховый	200	4.3	4.2	14.05	108.8	4.65	87
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.84	0.93	25.81	128.88	0	330
	Гренки	20	2.37	0.24	13.64	70.32	0	123
	Бефстроганов из печени	100	9.94	5.78	3.55	121.51	0.52	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.3	10.02	52	0	
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	23.88	11.4	1.72	390
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>24.67</b>	<b>13.11</b>	<b>103.05</b>	<b>565.61</b>	<b>18.27</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	419
	Кондитерские изделия	40	1.92	7	32.4	169.2	0	Пром
<b>Итого:</b>		<b>190</b>	<b>6.5</b>	<b>11.08</b>	<b>39.98</b>	<b>254.2</b>	<b>2.05</b>	
Ужин	Овощное рагу с мясом	200	5.12	13.89	11.3	215.5	3.49	290
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Чай с лимоном (сахаром)	200	0.13	0.02	11.3	45.5	3.1	411
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>6.91</b>	<b>14.27</b>	<b>32.62</b>	<b>313</b>	<b>6.59</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2010</b>	<b>46.51</b>	<b>52.76</b>	<b>237.48</b>	<b>1595.3</b>	<b>39.12</b>	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	550	600-800	840	250-350	190	450-600	430	1700-2300	2010

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	46.51	52.76	237.48	1595.31	39.12
фактически в %	86.13	87.93	90.99	88.63	78.24

**Менюготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	3.7	3.21	19.83	146.2	0.91	101
	Батон	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Масло сливочное	10	0.06	7.26	0.14	66	0	
	Сыр	10	2.6	3.61	0	34.4	0.08	7
	Чай с лимоном (сахаром)	200	0.13	0.02	11.3	45.5	3.1	411
<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>9.65</b>	<b>14.5</b>	<b>50.59</b>	<b>385.4</b>	<b>4.09</b>	

Второй завтрак	Свежие фрукты	110	0.4	0.4	9.8	44	10	386
<b>Итого:</b>		<b>110</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	

Обед	Суп с рисом	200	2.01	2.98	11.66	73.6	6.6	86
	Курица запечённая с овощами	80	5.42	7.33	1.58	76	1.5	320
	Картофель отварной	150	2.28	3.45	18.41	113.8	16.8	336
	Морковь припущенная с кукурузой	100	1.6	0.9	11	56.1	0.84	349
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Компот из сухофруктов	200	0.26	0.02	27.3	108.76	0.4	394
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>17.37</b>	<b>15.56</b>	<b>102.63</b>	<b>591.16</b>	<b>26.14</b>	

Полдник	Булочка	90	6.5	7.3	49.03	289.8	0	450
	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.65	6.3	87	1.05	420
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>10.85</b>	<b>11.95</b>	<b>55.33</b>	<b>376.8</b>	<b>1.05</b>	

Ужин	Твороженная запеканка со сгущенным молоком	200	14.43	12.5	16.35	238.08	0.24	251
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>15.18</b>	<b>12.5</b>	<b>31.5</b>	<b>302.08</b>	<b>12.24</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1970</b>	<b>53.45</b>	<b>54.91</b>	<b>249.85</b>	<b>1699.4</b>	<b>53.52</b>	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	460/100	600-800	810	250-350	240	450-600	350	1700-2300	1970

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	53.45	54.91	249.85	1699.44	53.52
фактически в %	98.98	91.52	95.73	94.41	107.04

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
Завтрак	Макаронны с сыром	200	6.7	8.16	19.06	159.4	0.08	220
	Батон	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Масло сливочное	10	0.06	7.26	0.14	66	0	
	Чай с лимоном (сахаром)	200	0.13	0.02	11.3	45.5	3.1	411
	Икра кабачковая	40	0.36	1.88	2.37	28	2.21	54
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>10.41</b>	<b>17.72</b>	<b>52.19</b>	<b>392.2</b>	<b>5.39</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>64</b>	<b>12</b>	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	200	2.83	4.6	12.62	95.6	5.03	69
	Плов с мясом	200	12.2	12.96	28.35	277	0.72	411
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Компот из сухофруктов	200	0.26	0.02	27.3	108.76	0.4	394
	Овощи по сезону	40	1.4	1	2.18	32.51	10.11	
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>21.51</b>	<b>19.34</b>	<b>99.79</b>	<b>659.17</b>	<b>16.26</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	40	1.44	6.3	31.08	126.9	0	пром
	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.65	6.3	87	1.05	420
<b>Итого:</b>		<b>190</b>	<b>5.79</b>	<b>10.95</b>	<b>37.38</b>	<b>213.9</b>	<b>1.05</b>	
Ужин	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.67	19.6	140.5	1.3	414
	Каша молочная Геркулесовая	200	5.9	6.73	17.92	149.8	0.91	101
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>10.41</b>	<b>9.76</b>	<b>47.54</b>	<b>342.3</b>	<b>2.21</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1930</b>	<b>48.87</b>	<b>57.77</b>	<b>252.05</b>	<b>1671.6</b>	<b>36.91</b>	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	410/150	600-800	670	250-350	190	450-600	430	1700-2300	1930

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	54	60	261	1800	50
факт	48.87	57.77	252.05	1671.57	36.91
фактически в %	90.50	96.28	96.57	92.87	73.82

**Менюготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Завтрак	Каша молочная манная	200	2.8	3.07	16.83	133.4	0.91	101
	Батон	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Масло сливочное	10	0.06	7.26	0.14	66	0	
	Сыр	10	2.6	3.61	0	34.4	0.08	7
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.3	91.1	1.2	413
<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>11.29</b>	<b>16.68</b>	<b>50.59</b>	<b>418.2</b>	<b>2.19</b>	
Второй завтрак	Фрукт свежий	110	0.4	0.4	9.8	44	10	386
<b>Итого:</b>		<b>110</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты и зеленого горошка	70	1.5	0	3.9	21.7	11.38	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2.15	2.27	13.71	84.8	6.6	88
	Картофель отварной	150	2.28	3.45	18.41	113.8	16.8	336
	Биточки рубленые куриные	80	11.1	14.06	87.4	241.41	12.1	290
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Кисель	200	0	0	23.5	76.8	0	
<b>Итого:</b>		<b>770</b>	<b>21.85</b>	<b>20.54</b>	<b>176.26</b>	<b>683.81</b>	<b>46.88</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.65	6.3	87	1.05	420
	Булочка	90	6.5	7.3	49.03	289.8	0	450
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>10.85</b>	<b>11.95</b>	<b>55.33</b>	<b>376.8</b>	<b>1.05</b>	
Ужин	Морковная запеканка со сметаной	200	7.4	8.2	13.6	198.4	0.85	252
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>8.15</b>	<b>8.2</b>	<b>28.75</b>	<b>262.4</b>	<b>12.85</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1930</b>	<b>52.54</b>	<b>57.77</b>	<b>320.73</b>	<b>1785.2</b>	<b>72.97</b>	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	570	600-800	770	250-350	240	450-600	350	1700-2300	1930

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	52.54	57.77	320.73	1785.21	72.97
фактически в %	97.30	96.28	122.89	99.18	145.94

**Менюготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Суп молочный Гречневый	200	5.97	5.47	17.08	72.56	0.91	101
	Батон	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Масло сливочное	10	0.06	7.26	0.14	66	0	
	Кофейный напиток со сгущ.	200	2.85	2.67	19.6	140.5	1.3	414
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>12.04</b>	<b>15.8</b>	<b>56.14</b>	<b>372.36</b>	<b>2.21</b>	
Второй завтрак	Свежие фрукты	110	0.4	0.4	9.8	44	10	
<b>Итого:</b>		<b>110</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
Обед	Капуста тушенная	100	2.6	4.03	11.778	93.87	2.5	336
	Суп рыбный	200	4.47	4.96	13.68	123.4	8.38	95
	Котлета рыбная	80	6.8	3.48	8.7	146.34	0.14	298
	Пюре картофельное	150	2.46	8.6	16.35	136.31	14.5	339
	Соус сметанный	30	0.42	1.49	2.76	22.23	0.011	372
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Компот из сухофруктов	200	0.26	0.02	27.3	108.76	0.4	394
<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>21.83</b>	<b>23.34</b>	<b>109.908</b>	<b>776.21</b>	<b>25.931</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	40	1.44	6.3	31.08	126.9	0	
	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.65	6.3	87	1.05	420
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>5.79</b>	<b>10.95</b>	<b>37.38</b>	<b>213.9</b>	<b>1.05</b>	
Ужин	Суфле из печени	100	7.4	8.2	13.6	198.4	0.85	252
	Макаронь с маслом	150	3	2.6	16.48	103.4	0	218
	Хлеб ржаной	20	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Чай с лимоном (сахаром)	200	0.13	0.02	11.3	45.5	3.1	411
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>12.19</b>	<b>11.18</b>	<b>51.4</b>	<b>399.3</b>	<b>3.95</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2050</b>	<b>52.25</b>	<b>61.67</b>	<b>264.628</b>	<b>1805.8</b>	<b>43.141</b>	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	560	600-800	830	250-350	190	450-600	470	1700-2300	2050

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	52.25	61.67	264.628	1805.77	43.141
фактически в %	96.76	102.78	101.39	100.32	86.28

**Менюготавливаемых блюд на  
Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4.25	4.3	14.37	108.44	0.05	101
	Батон	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Сыр	10	2.6	3.61	0	34.4	0.08	7
	Масло сливочное	10	0.06	7.26	0.14	66	0	6
	Какао с молоком	200	3.78	3.25	17.28	118.7	1.6	416
<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>13.85</b>	<b>18.82</b>	<b>51.11</b>	<b>420.84</b>	<b>1.73</b>	
Второй завтрак	Свежие фрукты	110	0.4	0.4	9.8	44	10	
<b>Итого:</b>		<b>110</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
Обед	Свекла отварная	80	1.14	4.8	6.68	75.12	7.6	34
	Суп с клецками на курином бульоне	200	1.64	2.48	10.6	70.2	4.6	120
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	23.88	11.4	1.72	390
	Голубцы	200	13.23	8.4	18.99	205.3	18.77	315
	Томатно-сметанный соус	40	0.7	2.04	2.8	32.04	0.53	373
<b>Итого:</b>		<b>790</b>	<b>21.69</b>	<b>18.64</b>	<b>92.29</b>	<b>539.36</b>	<b>33.22</b>	
Полдник	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
	Кондитерские изделия	40	1.92	7	32.4	169.2	0	Пром
	<b>Итого:</b>		<b>190</b>	<b>2.67</b>	<b>7</b>	<b>47.55</b>	<b>233.2</b>	<b>12</b>
Ужин	Суфле рыбное	120	19.4	10.4	4.9	183	0.39	284
	Рис отварной	150	2.6	3.1	26.89	147.6	0	333
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.36	10.02	52	0	
	Чай с лимоном (сахаром)	200	0.13	0.02	11.3	45.5	3.1	411
	Горошек консервированный	25	0.9	0.03	2.45	13.63	3.5	4
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>24.69</b>	<b>13.91</b>	<b>55.56</b>	<b>441.73</b>	<b>6.99</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2075</b>	<b>63.3</b>	<b>58.77</b>	<b>256.31</b>	<b>1679.1</b>	<b>63.94</b>	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	570	600-800	790	250-350	190	450-600	525	1700-2300	2075

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	54	60	261	1800	50
факт	63.3	58.77	256.31	1679.13	63.94
фактически в %	117.22	97.95	98.20	93.29	127.88

**Менюготавливаемых блюд на  
Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	4.56	4.16	18.35	143.2	0.91	101
	Батон	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Масло сливочное	10	0.06	7.26	0.14	66	0	
	Кофейный напиток со сгущенкой	200	2.85	2.67	19.6	140.5	1.3	414
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>10.63</b>	<b>14.49</b>	<b>57.41</b>	<b>443</b>	<b>2.21</b>	
Второй завтрак	Свежие фрукты	110	0.4	0.4	9.8	44	10	386
	<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
Обед	Овощи тушенные	120	1.8	3.8	10.9	85	12.32	354
	Свекольник со сметаной	200	1.67	1.63	12.31	94.56	6.66	
	Тефтели	80	4.27	5.51	5.95	82.5	0.55	303
	Томатно-сметанный соус	40	0.7	1.99	2.8	32.04	0.53	373
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.3	0	
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	13.36	52.2	0	
	Картофель отварной	150	1.53	2.1	12.27	80.28	5.67	100
	Компот из сухофруктов	200	0.26	0.02	27.3	108.76	0.4	394
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>15.37</b>	<b>15.81</b>	<b>104.21</b>	<b>628.64</b>	<b>26.13</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.65	6.3	87	1.05	420
	Булочка	90	6.5	7.3	49.03	289.8	0	450
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>10.85</b>	<b>11.95</b>	<b>55.33</b>	<b>376.8</b>	<b>1.05</b>	
Ужин	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	12	418
	Твороженная запеканка со сгущенным молоком	200	14.43	12.5	16.35	237.08	0.24	251
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15.18</b>	<b>12.5</b>	<b>31.5</b>	<b>301.08</b>	<b>12.24</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2020</b>	<b>52.43</b>	<b>55.15</b>	<b>258.25</b>	<b>1793.5</b>	<b>51.63</b>	

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9, 10

Завтрак и 2-ой завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Всего	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	560	600-800	870	250-350	240	450-600	350	1700-2300	2020

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в Ккал)

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	54	60	261	1800	50
факт	52.43	55.15	258.25	1793.52	51.63
фактически в %	97.09	91.92	98.95	99.64	103.26





















Овощи свежие (квашеные) по сезону	40	0.45	0	1.56
Перец фаршированный	12.3	14.41	13.89	221.94
Сыр	10	2.6	2.61	0
Огурец соленый	40	0.3	0.06	1.4
Огурец соленый (свежие по сезону)	40	0.28	0	0.52
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8
Капуста квашенная (овощи по сезону)	40	0.3	0	0.7
Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	23.88

14.4	15.1	пром
------	------	------

--	--

34.4	0.08	
------	------	--

7.15	8.88
3.29	8.88

44	10	386
----	----	-----

4.2	0.4
-----	-----

11.4	1.72	390
------	------	-----

**3-7 лет 10,5-12 часов**

Наименование продуктов	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ИТОГО	%
Молоко, кисломол.	<b>450.0</b>	587	500	560	338	350	580	390	475	330	568	<b>467.8</b>	<b>104.0</b>
Творог	<b>40.0</b>	120	0	100	0	0	50	0	100	0	50	<b>42</b>	<b>105.0</b>
Сметана	<b>11.0</b>	25	10	10	0	0	36	13	10	10	0	<b>11.4</b>	<b>103.6</b>
Сыр	<b>6.0</b>	0	10	0	0	20	20	0	0	10	0	<b>6</b>	<b>100.0</b>
Мясо	<b>55.0</b>	79	110	20	65	88	20	79	0	79	25	<b>56.5</b>	<b>102.7</b>
Птица	<b>24.0</b>	20	0	90	0	0	0	50	85	0	0	<b>24.5</b>	<b>102.1</b>
Рыба	<b>37.0</b>	0	90	0	57	0	57	0	90	0	90	<b>38.4</b>	<b>103.8</b>
Яйцо	<b>24.0</b>	20	15	60	15	30	21	24	30	30	2	<b>24.7</b>	<b>103</b>
Колбасные изделия	<b>7.0</b>	0	0	0	0	0	0	70	0	0	0	<b>7</b>	<b>100.0</b>
Картофель	<b>140.0</b>	200	269	184	230	30	125	60	130	163	40	<b>143.1</b>	<b>102.2</b>
Овощи	<b>260.0</b>	147	355	191	269	292	248	301	234	373	278	<b>268.8</b>	<b>103.4</b>
Фрукты св	<b>100.0</b>	90	80	70	108	105	70	125	140	130	115	<b>103.3</b>	<b>103.3</b>
Фрукты сух.	<b>11.0</b>	15	0	20	0	0	20	10	10	10	25	<b>11</b>	<b>100.0</b>
Сок	<b>100.0</b>	0	0	170	170	170	0	170	170	0	170	<b>102</b>	<b>102.0</b>
Хлеб рж.	<b>50.0</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	<b>50</b>	<b>100.0</b>
Хлеб пшен.	<b>80.0</b>	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	<b>80</b>	<b>100.0</b>
Крупа	<b>43.0</b>	70	56	61	30	55	57	40	13	30	38	<b>45</b>	<b>104.7</b>
Макарон. Изд.	<b>12.0</b>	0	0	35	0	35	0	0	0	0	50	<b>12</b>	<b>100.0</b>
Мука	<b>29.0</b>	6	6	0	41	7	25	56	28	63	46	<b>27.8</b>	<b>95.9</b>
Масло слив.	<b>21.0</b>	21	22	19	18	20	28	21	22	20	20	<b>21.1</b>	<b>100.5</b>
Масло раст.	<b>11.0</b>	11	14	6	19	12	6	<b>17</b>	3	10	11	<b>10.9</b>	<b>99.1</b>
Кондит. Изд.	<b>20.0</b>	25	25	50	0	50	0	0	50	0	0	<b>20</b>	<b>100.0</b>
Чай	<b>0.6</b>	0.55	0.55	0.55	0.55	1.1	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	<b>0.605</b>	<b>100.8</b>
Какао	<b>0.6</b>	0	2	0	0	0	0	2	0	0	2	<b>0.6</b>	<b>100.0</b>
Кофе	<b>1.2</b>	4	0	0	4	0	4	0	0	0	0	<b>1.2</b>	<b>100.0</b>
Сахар	<b>47.0</b>	45	32	43	18	63	71	52	40	42	65	<b>47.1</b>	<b>100.2</b>
Дрожжи	<b>0.5</b>	0	0	0	1.25	0	0	1.25	0	1.25	1.25	<b>0.5</b>	<b>100.0</b>
Соль	<b>6.0</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>6</b>	<b>100.0</b>
Крахмал	<b>3.0</b>	0	0	0	0	15	0	0	0	15	0	<b>3</b>	<b>100.0</b>

1

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
фактически (г)	56	55	251	1699	40
фактически в %	103	92	96	94	80

2

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	50	47	243	1554	41
фактически в %	92	79	93	86	83

3

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	57	73	221	1711	61
фактически в %	106	122	85	95	121

4

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	47	53	237	1595	39
фактически в %	86	88	91	89	78

5

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	53	55	250	1699	54
фактически в %	99	92	96	94	107

6

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	54	60	261	1800	50
факт	49	58	252	1672	37
фактически в %	91	96	97	93	74

7

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	53	58	321	1785	73
фактически в %	97	96	123	99	146

8

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма (г)	54	60	261	1800	50
факт (г)	52	62	265	1806	43
фактически в %	97	103	101	100	86

9

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	54	60	261	1800	50
факт	63	59	256	1679	64
фактически в %	117	98	98	93	128

10

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
норма	54	60	261	1800	50
факт	52	55	258	1794	52
фактически в %	97	92	99	100	103

## 3-7 лет 10,5-12 часов

Калорийность факт.	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)	
дни	1	56	55	251	1699	40
	2	50	47	243	1554	41
	3	57	73	221	1711	61
	4	47	53	237	1595	39
	5	53	55	250	1699	54
	6	49	58	252	1672	37
	7	53	58	321	1785	73
	8	52	62	265	1806	43
	9	63	59	256	1679	64
	10	52	55	258	1794	52
<b>фактически за 10 дн</b>	<b>53</b>	<b>57</b>	<b>256</b>	<b>1699</b>	<b>50</b>	
<b>норма</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>50</b>	
<b>фактически в %</b>	<b>99</b>	<b>96</b>	<b>98</b>	<b>94</b>	<b>101</b>	