

Утверждено  
приказом заведующего от 23.05.2023 года № 73 –ОД



**Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 8 «Сказка»**

**Примерное меню  
на 20 дней (лето)**

**День 1**

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,05	2,93	5,77	0,46	31,21	196,4	0,52		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	17,29	107,4	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,66	2,66	2,69	0	0	35,4	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,24</b>	<b>8,51</b>	<b>19,04</b>	<b>0,66</b>	<b>58</b>	<b>450,1</b>	<b>1,11</b>		<b>30,23</b>
<b>Обед</b>											
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,64	0	2,98	2,98	4,15	43,48	0,89		
12/2	Суп картофельный со сметаной	180	1,75	0,14	1,14	0,28	13,58	69,42	5,8		
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,38	9,44	8,71	1,14	6,5	146,1	0,23		
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,86	0,03	2,61	0,61	31,29	167,6	0		
6/10	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0	0,06	0,06	26,08	98,62	20,32		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,94</b>	<b>9,61</b>	<b>16,24</b>	<b>5,81</b>	<b>117</b>	<b>692,1</b>	<b>27,24</b>		<b>46,49</b>
<b>Полдник</b>											
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	120	7,5	6,97	6,81	1,26	4,96	108	1,46		
30/10	Чай с молоком	200	3,04	2,84	3,19	0,05	17,44	107,2	0,52		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
-	Фрукты	150	0,44	0	0,44	0,44	12,86	53,96	11,08		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>13,62</b>	<b>9,81</b>	<b>10,93</b>	<b>2,24</b>	<b>51,93</b>	<b>346,6</b>	<b>13,06</b>		<b>23,28</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,8</b>	<b>27,93</b>	<b>46,21</b>	<b>8,71</b>	<b>227</b>	<b>1489</b>	<b>41,41</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			<b>40,5</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>195,8</b>	<b>1350</b>	<b>37,5</b>		

День 2

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	24,39	14,4	1,52	20,14	313,8	0,35		
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	0,2		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	19,42	115,3	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>32,92</b>	<b>28,81</b>	<b>26,82</b>	<b>2,23</b>	<b>69,55</b>	<b>648,3</b>	<b>1,07</b>		<b>48,02</b>
<b>Второй завтрак</b>											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05		
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>87,45</b>	<b>1,05</b>		<b>6,48</b>
<b>Обед</b>											
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,79	0	2,99	2,99	4,61	46,27	18,87		
10/2	Рассольник домашний со сметаной	180	1,61	0,09	3,87	3,86	11,28	84,73	7,56		
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	13,99	11,35	12,26	0,39	20,67	245,4	5,35		
21/10	Кисель (200)	200	1,02	0	0,06	0,06	13,4	50,43	20,32		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Хлеб ржаной	40	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>20,05</b>	<b>11,44</b>	<b>19,55</b>	<b>7,66</b>	<b>67,68</b>	<b>510,3</b>	<b>52,1</b>		<b>37,80</b>
<b>Полдник</b>											
6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,47	1,33	7,74	5,1	29,79	210,1	0,09		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,51	5,51	6,08	0	8,93	111,3	1,3		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>10,98</b>	<b>6,84</b>	<b>13,82</b>	<b>5,1</b>	<b>38,72</b>	<b>321,4</b>	<b>1,39</b>		<b>23,80</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,3</b>	<b>51,45</b>	<b>64,99</b>	<b>14,99</b>	<b>182</b>	<b>1567</b>	<b>55,61</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			<b>40,5</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>195,8</b>	<b>1350</b>	<b>37,5</b>		

День 3

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,36	2,93	6,15	1,1	29,37	196,6	0,52		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,98	98,62	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,65	2,65	2,68	0	0	35,36	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,79</b>	<b>8,42</b>	<b>12,3</b>	<b>1,43</b>	<b>63,11</b>	<b>420,1</b>	<b>1,11</b>		<b>27,43</b>
<b>Обед</b>											
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	0	2,98	2,98	1,61	33,77	4,61		
4/2	Свекольник	180	1,71	0,07	3,27	3,27	14,03	88,51	5,7		
8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	13,77	13,37	11,21	0,92	4,32	173,1	0,22		
38/3	Рис припущенный с овощами	130	3,28	0	5,27	5,27	34,22	197,1	0,43		
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,67	0	0,03	0,03	23,15	87,87	20,16		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,08</b>	<b>13,44</b>	<b>23,51</b>	<b>13,22</b>	<b>112,8</b>	<b>747,3</b>	<b>31,13</b>		<b>48,80</b>
<b>Полдник</b>											
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0		
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
-	Фрукты	150	0,67	0	0,67	0,67	19,49	81,78	16,8		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>8,86</b>	<b>5,46</b>	<b>13,64</b>	<b>0,95</b>	<b>52,96</b>	<b>364</b>	<b>17,32</b>		<b>23,77</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,73</b>	<b>27,33</b>	<b>49,45</b>	<b>15,61</b>	<b>228,8</b>	<b>1531</b>	<b>49,56</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 4

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
1/4	Каша гречневая с молоком	100/10	7,05	2,9	4,22	1,16	26,39	165,5	1,3		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	19,14	114,3	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,18</b>	<b>5,88</b>	<b>14,94</b>	<b>1,87</b>	<b>64,42</b>	<b>435,4</b>	<b>1,82</b>		<b>32,25</b>
<b>Второй завтрак</b>											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	4,37	4,37	4,82	0	6,02	87,76	1,05		
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>4,37</b>	<b>4,37</b>	<b>4,82</b>	<b>0</b>	<b>6,02</b>	<b>87,76</b>	<b>1,05</b>		<b>6,50</b>
<b>Обед</b>											
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,88	0	2,99	2,99	5,25	48,91	18,94		
14/2	Суп картофельный с крупой	180	2,42	0	3,95	4,49	16,45	108,9	4,68		
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	13,09	12,33	4,47	0,09	5,61	115,4	0,71		
3/3	Картофельное пюре	150	2,97	0,55	3,64	0,48	20,89	127,1	5,15		
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,6	0	0,1	0,1	18,87	72,33	0,91		
-	Хлеб пшеничный	40	0,66	0	0,07	0,07	4,69	22,39	0		
-	Хлеб ржаной	40	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>21,29</b>	<b>12,88</b>	<b>15,34</b>	<b>8,34</b>	<b>75,93</b>	<b>514,3</b>	<b>30,39</b>		<b>38,10</b>
<b>Полдник</b>											
5/5	Лапшевник с творогом	150	12,09	7,91	9,79	3,58	38,21	288,7	0,08		
-	Повидло	20	0,08	0	0	0	13,1	49,91	0,1		
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	0		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>12,25</b>	<b>7,91</b>	<b>9,81</b>	<b>3,6</b>	<b>61,14</b>	<b>376,5</b>	<b>0,18</b>		<b>27,89</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,09</b>	<b>31,04</b>	<b>44,9</b>	<b>13,81</b>	<b>207,5</b>	<b>1414</b>	<b>33,45</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 5

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,7	0,73		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	19,28	115	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,06	0,06	5,59	0	0,1	50,96	0		
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,67</b>	<b>9,44</b>	<b>17,3</b>	<b>0,49</b>	<b>54,3</b>	<b>424,6</b>	<b>1,25</b>		<b>30,20</b>
Обед											
-	Огурец свежий	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,806	4,9		
29/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,86	1,03	2,45	0,34	16,85	99,58	6,61		
1/9	Кура порционная	100	12,74	12,56	10,6	0,02	1,63	151,9	0,85		
48/3	Горошница с морковью	130	7,93	0,02	2,37	0,81	24,32	142,2	0,65		
6/10	Компот из брусники	200	0,12	0	0,04	0,04	16,83	65,1	2		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,33</b>	<b>13,62</b>	<b>16,3</b>	<b>2</b>	<b>96,78</b>	<b>633,5</b>	<b>15,01</b>		<b>45,06</b>
Полдник											
14/12	Булочка дорожная	60	4,73	0,56	3,56	0,51	33,27	182,4	0,1		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4		
-	Фрукты	150	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>10,93</b>	<b>6,36</b>	<b>10,4</b>	<b>0,91</b>	<b>52,87</b>	<b>347,7</b>	<b>11,5</b>		<b>24,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,94</b>	<b>29,42</b>	<b>44</b>	<b>3,4</b>	<b>204</b>	<b>1406</b>	<b>27,75</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 6

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,85	2,93	5,65	0,32	30,33	193,9	0,52		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	19,14	114,3	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,66	2,66	2,69	0	0	35,48	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,33</b>	<b>8,57</b>	<b>18,9</b>	<b>0,9</b>	<b>58,98</b>	<b>454,5</b>	<b>1,11</b>		<b>31,94</b>
Обед											
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	0	2,98	2,98	1,61	33,77	4,61		
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	180	2,11	0,12	3,67	3,44	12,78	89,23	13,23		
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,43	10,13	9,17	0,03	2,31	133,2	0,42		
3/3	Картофельное пюре	150	3,28	0,86	3,98	0,48	21,31	133	5,18		
21/10	Кисель	200	1,02	0	0,06	0,06	13,4	50,43	20,32		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22,49</b>	<b>11,1</b>	<b>20,6</b>	<b>7,74</b>	<b>86,84</b>	<b>606,6</b>	<b>43,76</b>		<b>42,62</b>
Полдник											
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,8	0,14		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	0,52		
-	Фрукты	150	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>15,69</b>	<b>13,19</b>	<b>14,6</b>	<b>0,9</b>	<b>44,42</b>	<b>362,1</b>	<b>10,66</b>		<b>25,44</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,51</b>	<b>32,87</b>	<b>54,2</b>	<b>9,54</b>	<b>190,2</b>	<b>1423</b>	<b>55,53</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 7

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
18/5	Пудинг из творога с изюмом	150	19,56	19,11	12,8	3,19	25,87	296,3	0,21		
-	Повидло яблочное	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3	0,1		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,84	3,21	0,08	11,37	85,1	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,2</b>	<b>22,03</b>	<b>23,4</b>	<b>3,4</b>	<b>59,95</b>	<b>542,6</b>	<b>0,83</b>		<b>40,19</b>
<b>Второй завтрак</b>											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05		
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>87,45</b>	<b>1,05</b>		<b>6,48</b>
<b>Обед</b>											
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	50	1,49	0,88	3,87	2,98	3,95	54,41	0,87		
34/2	Суп рыбный "Сайра"	180	4,23	3,11	2,6	0,21	10,91	82,49	1,21		
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	70/20	10,05	9,59	8,83	1,63	7,41	149,4	0,09		
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,35	0	1,4	1,4	28,05	139,1	0		
6/10	Компот из брусники	200	0,12	0	0,04	0,04	16,86	65,24	2		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,52</b>	<b>13,58</b>	<b>17,5</b>	<b>7,01</b>	<b>102,6</b>	<b>657,6</b>	<b>4,17</b>		<b>48,71</b>
<b>Полдник</b>											
5/12	Ватрушка с картофелем	60	9,52	6,84	8,02	4,91	19,72	189,3	0,12		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,51	5,51	6,08	0	8,93	111,3	1,3		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>15,03</b>	<b>12,35</b>	<b>14,1</b>	<b>4,91</b>	<b>28,65</b>	<b>300,6</b>	<b>1,42</b>		<b>22,26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70,11</b>	<b>52,31</b>	<b>59,8</b>	<b>15,31</b>	<b>197,2</b>	<b>1588</b>	<b>7,47</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		



День 8

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
18/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	4,47	2,94	6,23	0,26	27	180,8	0,52		
36/10	Какао с молоком	200	3,42	2,9	3,22	0,46	23,7	131,6	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,66	2,66	2,69	0	0	35,48	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>11,96</b>	<b>8,58</b>	<b>19,5</b>	<b>0,85</b>	<b>60,21</b>	<b>458,8</b>	<b>1,11</b>		<b>30,11</b>
Обед											
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,9	0	3,11	3,11	6,58	57,2	1,68		
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,3	0	1,71	1,71	15,65	86,09	2,18		
3/9	Рагу из мяса кур	200	12,51	9,82	9,37	2,92	12,87	179,4	16,32		
21/10	Кисель из смородины	200	0,77	0	0,04	0,04	29,76	114,1	20,24		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>21,76</b>	<b>9,82</b>	<b>15</b>	<b>8,53</b>	<b>100,3</b>	<b>603,7</b>	<b>40,41</b>		<b>39,62</b>
Полдник											
23/12	Манник	60	6,37	1,22	4,5	3,3	50,45	264,6	0,06		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,98	5,98	6,59	0	8,24	120,1	1,44		
-	Бананы	150	1,2	0	0,4	0,4	18,16	76,4	8		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>13,55</b>	<b>7,2</b>	<b>11,5</b>	<b>3,7</b>	<b>76,85</b>	<b>461,1</b>	<b>9,5</b>		<b>30,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,27</b>	<b>25,6</b>	<b>46</b>	<b>13,08</b>	<b>237,4</b>	<b>1524</b>	<b>51,02</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 9

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,29	2,94	6,95	1,08	28,73	201,1	0,52		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	19,28	115	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,2</b>	<b>5,86</b>	<b>17,7</b>	<b>1,41</b>	<b>66,9</b>	<b>471,7</b>	<b>1,04</b>		<b>34,94</b>
<b>Второй завтрак</b>											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	4,35	4,35	4,8	0	6	87,43	1,05		
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>87,43</b>	<b>1,05</b>		<b>6,48</b>
<b>Обед</b>											
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50	0,66	0	2,98	2,98	2,55	38,17	14,9		
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,89	0,09	2,22	1,69	13,13	77,24	9,3		
8/7	Рыба, запеченная в омлете	90	16,5	16,29	11,1	4,29	2,23	175	0,02		
38/3	Рис припущенный с овощами	130	3,09	0	4,61	4,61	32,8	185,6	0		
5/10	Компот из яблок и изюма с витамином С	200	0,21	0	0,12	0,12	21,89	84,65	52,99		
-	Хлеб пшеничный	40	0,66	0	0,07	0,07	4,69	22,39	0		
-	Хлеб ржаной	40	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,7</b>	<b>16,38</b>	<b>21,3</b>	<b>13,88</b>	<b>81,47</b>	<b>602,4</b>	<b>77,21</b>		<b>44,62</b>
<b>Полдник</b>											
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,68	0	6,13	6,13	12,15	107,7	4,77		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	39		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>4,56</b>	<b>0</b>	<b>6,71</b>	<b>6,71</b>	<b>43,43</b>	<b>240,8</b>	<b>43,77</b>		<b>17,84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,8</b>	<b>26,59</b>	<b>50,4</b>	<b>22,01</b>	<b>197,8</b>	<b>1402</b>	<b>123,07</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 10

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,1	2,88	8,82	2,13	31,5	230,2	0,52		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	18,93	113,5	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,66	2,66	2,69	0	0	35,48	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,9</b>	<b>8,52</b>	<b>22,2</b>	<b>2,84</b>	<b>69,33</b>	<b>534,7</b>	<b>1,11</b>		<b>39,54</b>
<b>Обед</b>											
-	Огурец свежий	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,806	4,9		
2/2	Борщ со сметаной	180	2,04	0,09	2,45	2,25	13,02	78,76	10,31		
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	220	14,63	12,03	11,6	1,56	27,55	270,6	12,53		
3/11	Соус молочный с овощами	20	0,4	0,26	1,23	0,02	1,56	18,63	0,13		
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	0,32		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,77</b>	<b>12,38</b>	<b>16,1</b>	<b>4,67</b>	<b>102,5</b>	<b>630,3</b>	<b>28,19</b>		<b>46,61</b>
<b>Полдник</b>											
	Коржик	60	1,92	1,92	0	0	4,8	27,36	0		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,51	5,51	6,08	0	8,93	111,3	1,3		
-	Фрукты	150	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>7,83</b>	<b>7,43</b>	<b>6,48</b>	<b>0,4</b>	<b>25,33</b>	<b>187,3</b>	<b>11,3</b>		<b>13,85</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,5</b>	<b>28,33</b>	<b>44,9</b>	<b>7,91</b>	<b>197,1</b>	<b>1352</b>	<b>40,6</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 11

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,03	2,94	6,31	0,34	32,01	204	0,52		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	0,52		
-	Батон	40	1,54	0	0,6	0,6	10,66	53,9	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,67	2,67	2,7	0	0	35,6	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,46</b>	<b>8,53</b>	<b>20,1</b>	<b>1,02</b>	<b>57,18</b>	<b>456</b>	<b>1,11</b>		<b>29,39</b>
Обед											
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,56	0	2,98	2,98	3	39,68	1,67		
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	4,33	0	4,05	4,05	19,85	128,2	4,84		
8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	14,19	13,78	11,7	1,09	4,22	178,9	0,22		
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,59	0,03	2,58	0,57	29,56	159,4	0		
6/10	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	20,32		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,97</b>	<b>13,81</b>	<b>22,1</b>	<b>9,5</b>	<b>115,3</b>	<b>760,7</b>	<b>27,05</b>		<b>49,04</b>
Полдник											
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	100	6,38	5,81	5,8	1,19	8,73	112,1	0,95		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
30/10	Чай с молоком	200	3,06	2,84	3,19	0,06	14,55	96,33	0,52		
-	Фрукты	150	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>12,48</b>	<b>8,65</b>	<b>9,87</b>	<b>2,13</b>	<b>51,56</b>	<b>334,5</b>	<b>11,47</b>		<b>21,56</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,91</b>	<b>30,99</b>	<b>52,1</b>	<b>12,65</b>	<b>224</b>	<b>1551</b>	<b>39,63</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

**День 12**

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,01	2,88	6,99	0,3	32,13	210,2	0,52		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	19,42	115,3	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>11,14</b>	<b>5,86</b>	<b>17,7</b>	<b>1,02</b>	<b>70,43</b>	<b>481,1</b>	<b>1,04</b>		<b>35,64</b>
<b>Второй завтрак</b>											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	4,72	4,72	5,21	0	6,51	94,91	1,14		
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>4,72</b>	<b>4,72</b>	<b>5,21</b>	<b>0</b>	<b>6,51</b>	<b>94,91</b>	<b>1,14</b>		<b>7,03</b>
<b>Обед</b>											
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,34	0	2,98	2,98	1,47	33,15	4,21		
38/2	Суп крестьянский с пшеном со сметаной (180 г)	180	2,91	0,14	4,73	3,88	19,92	129,3	10,3		
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	90	12,03	11,57	11,4	0,06	3,32	164,2	0		
1/3	Картофель отварной	130	2,52	0,03	2,85	0,5	20,77	117,8	5,25		
21/10	Кисель	200	1,02	0	0,06	0,06	13,4	50,43	20,32		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Хлеб ржаной	40	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>21,46</b>	<b>11,74</b>	<b>22,4</b>	<b>7,84</b>	<b>76,6</b>	<b>578,3</b>	<b>40,09</b>		<b>42,84</b>
<b>Полдник</b>											
17/12	Булочка с повидлом	60	4,64	0,78	4,44	4,24	37,21	204,1	0,09		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,51	5,51	6,08	0	8,93	111,3	1,3		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>10,15</b>	<b>6,29</b>	<b>10,5</b>	<b>4,24</b>	<b>46,14</b>	<b>315,4</b>	<b>1,39</b>		<b>23,36</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,47</b>	<b>28,61</b>	<b>55,9</b>	<b>13,09</b>	<b>199,7</b>	<b>1470</b>	<b>43,65</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 13

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6	2,94	6,41	0,99	27,03	188,2	0,52		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,13	2,84	3,21	0,07	14,39	96,36	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,09	0,09	7,73	0	0,14	70,44	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,65	2,65	2,69	0	0	35,39	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,52</b>	<b>8,52</b>	<b>20,3</b>	<b>1,32</b>	<b>60,32</b>	<b>480</b>	<b>1,11</b>		<b>31,84</b>
Обед											
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50	0,66	0	2,98	2,98	2,55	38,17	14,9		
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,83	0,12	2,91	2,17	10,98	74,27	8,25		
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,9	2,18	38,33	359,3	1,11		
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,85	0	0,04	0,04	25,71	97,56	20,21		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,95</b>	<b>15,19</b>	<b>21,6</b>	<b>8,12</b>	<b>113</b>	<b>736,3</b>	<b>44,46</b>		<b>48,84</b>
Полдник											
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,29	13,33	11,4	2,07	11,99	203,9	0,32		
27/10	Чай	200	0,19	0	0,05	0,05	9,92	38,75	0		
-	Фрукты	150	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>13,88</b>	<b>13,33</b>	<b>11,9</b>	<b>2,52</b>	<b>33,51</b>	<b>291,3</b>	<b>10,32</b>		<b>19,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,35</b>	<b>37,04</b>	<b>53,7</b>	<b>11,96</b>	<b>206,9</b>	<b>1508</b>	<b>55,9</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 14

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,05	2,94	6,46	0,51	26,15	179,9	0,52		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	23,68	131,5	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,07	0,07	6,47	0	0,12	58,97	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>11,18</b>	<b>5,91</b>	<b>16,4</b>	<b>1,23</b>	<b>68,71</b>	<b>459,9</b>	<b>1,04</b>		<b>34,07</b>
<b>Второй завтрак</b>											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	4,35	4,35	4,8	0	6	87,42	1,05		
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>87,42</b>	<b>1,05</b>		<b>6,48</b>
<b>Обед</b>											
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,93	0,97		
31/2	Суп-пюре из разных овощей	180	3,38	0,79	3,48	0,35	18,55	115,3	10,25		
10/7	Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2)	90	14,15	14,1	6,38	1,9	6,21	137,5	0,74		
3/3	Картофельное пюре	130	2,32	0,47	3,1	0,37	16,05	100,6	3,94		
19/10	Кисель из смородины с витамином С (200 г)	200	0,09	0	0,03	0,03	26,01	101,5	21,02		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Хлеб ржаной	40	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,28</b>	<b>15,36</b>	<b>16,4</b>	<b>6,01</b>	<b>89,05</b>	<b>583,3</b>	<b>36,92</b>		<b>43,21</b>
<b>Полдник</b>											
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	0,02	1,98	0,44	22,74	122,6	0		
38/10	Молоко кипяченое	200	4,96	4,96	5,47	0	8,04	100,2	1,17		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Повидло яблочное	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3	0,1		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>11,22</b>	<b>4,98</b>	<b>7,72</b>	<b>0,7</b>	<b>62,74</b>	<b>362,7</b>	<b>1,27</b>		<b>26,86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,03</b>	<b>30,6</b>	<b>45,3</b>	<b>7,94</b>	<b>226,5</b>	<b>1493</b>	<b>40,28</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

**День 15**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,7	0,73		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	15,63	101,1	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,69</b>	<b>9,46</b>	<b>19</b>	<b>0,49</b>	<b>50,68</b>	<b>425,8</b>	<b>1,25</b>		<b>30,71</b>
<b>Обед</b>											
-	Огурец свежий	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,806	4,9		
12/2	Суп картофельный со сметаной	180	1,52	0,1	2,07	0,26	12,02	71,26	5,31		
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,06	9,3	8,27	0,07	4,49	133	0		
41/3	Каша перловая с овощами	130	4,56	0,02	2	0,57	35,21	172,7	0		
17/10	Компот из сухофруктов и шиповника с витамином С	200	0,93	0	0,11	0,11	24,53	92,99	40,24		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Хлеб ржаной	40	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>20,1</b>	<b>9,43</b>	<b>12,9</b>	<b>1,44</b>	<b>95,68</b>	<b>561,2</b>	<b>50,45</b>		<b>40,48</b>
<b>Полдник</b>											
38/12	Расстегаи с рыбой	80	10,12	5,25	8,64	7,39	34,59	255,5	0,1		
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	0,52		
-	Фрукты	150	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>13,44</b>	<b>8,09</b>	<b>12,2</b>	<b>7,81</b>	<b>60,63</b>	<b>399,3</b>	<b>10,62</b>		<b>28,80</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,23</b>	<b>26,97</b>	<b>44,1</b>	<b>9,74</b>	<b>207</b>	<b>1386</b>	<b>62,32</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		



День 16

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,14	2,93	5,68	0,35	32,34	203,3	0,52		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,66	2,66	2,69	0	0	35,48	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,67</b>	<b>8,52</b>	<b>19,1</b>	<b>0,68</b>	<b>65,62</b>	<b>490,8</b>	<b>1,11</b>		<b>34,09</b>
Обед											
1/1	Кукуруза	50	1,11	0	2,03	2,03	4,09	35,55	3,59		
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,99	0	1,68	1,68	13,95	77,72	2,56		
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис)	100	14,76	14,17	12,4	0,07	5,97	194,4	0		
11/3	Капуста тушеная	150	3,37	0	2,85	3,23	17,06	99,56	29,57		
21/10	Кисель с витамином С (200 г)	200	1,02	0	0,06	0,06	13,4	50,43	20,32		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,22</b>	<b>14,17</b>	<b>19,5</b>	<b>7,58</b>	<b>81,56</b>	<b>585,9</b>	<b>56,04</b>		<b>40,70</b>
Полдник											
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,8	0,14		
30/10	Чай с молоком	200	3,04	2,84	3,19	0,05	14,53	96,15	0,52		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
-	Фрукты	150	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>15,81</b>	<b>13,19</b>	<b>14,7</b>	<b>0,93</b>	<b>44,51</b>	<b>363</b>	<b>10,66</b>		<b>25,21</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,69</b>	<b>35,88</b>	<b>53,3</b>	<b>9,19</b>	<b>191,7</b>	<b>1440</b>	<b>67,82</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 17

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	24,39	14,4	1,52	20,14	313,8	0,35		
-	Повидло яблочное	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3	0,1		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	23,68	131,5	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>30,24</b>	<b>27,37</b>	<b>25</b>	<b>2,1</b>	<b>66,53</b>	<b>606,5</b>	<b>0,97</b>		<b>44,93</b>
<b>10:00</b>											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	4,35	4,35	4,8	0	6	87,51	1,05		
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>87,51</b>	<b>1,05</b>		<b>6,48</b>
<b>Обед</b>											
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,34	0	2,98	2,98	1,5	33,28	4,3		
34/2	Уха рыбацкая	180	7,1	5,99	3,52	0,21	10,8	102	1,22		
21/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с капустой	90	12,62	12,18	15,7	7,31	6,24	214,8	5,96		
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,13	0	1,34	1,34	26,92	133,5	0		
6/10	Компот из брусники с витамином С (200 г)	200	1,08	0	0,06	0,06	23,93	90,44	20,34		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Хлеб ржаной	40	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,92</b>	<b>18,17</b>	<b>23,9</b>	<b>12,28</b>	<b>87,11</b>	<b>657,4</b>	<b>31,81</b>		<b>48,70</b>
<b>Полдник</b>											
28/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	5,03	0,79	2,95	1,37	29,3	161,9	0,18		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,51	5,51	6,08	0	8,93	111,3	1,3		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>10,54</b>	<b>6,3</b>	<b>9,03</b>	<b>1,37</b>	<b>38,23</b>	<b>273,2</b>	<b>1,48</b>		<b>20,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,06</b>	<b>56,2</b>	<b>62,8</b>	<b>15,75</b>	<b>197,9</b>	<b>1625</b>	<b>35,31</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 18

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,94	2,88	6,98	0,29	31,69	208	0,52		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,96	98,54	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,67	2,67	2,7	0	0	35,54	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,14</b>	<b>8,47</b>	<b>20,3</b>	<b>0,5</b>	<b>56,15</b>	<b>452,9</b>	<b>1,11</b>		<b>29,48</b>
<b>Обед</b>											
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,76	0	2,98	2,98	4,66	46,35	16,93		
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,6	0,09	3,87	3,86	12,06	87,72	4,47		
3/9	Рагу из мяса кур	200	12,35	9,83	16,2	10,64	24,17	289,1	6,42		
19/10	Кисель из смородины с витамином С (200 г)	200	0,11	0	0,04	0,04	26,96	105,5	21,2		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>20,1</b>	<b>9,92</b>	<b>23,8</b>	<b>18,26</b>	<b>103,3</b>	<b>695,6</b>	<b>49,01</b>		<b>45,27</b>
<b>Полдник</b>											
19/12	Полоска песочная	60	4,04	0,62	5,95	0,44	39,1	222,7	0,03		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,5	1,4		
-	Фрукты	150	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>10,23</b>	<b>6,42</b>	<b>12,8</b>	<b>0,84</b>	<b>58,7</b>	<b>387,9</b>	<b>11,43</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>42,48</b>	<b>24,8</b>	<b>56,8</b>	<b>19,6</b>	<b>218,2</b>	<b>1536</b>	<b>61,55</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		<b>25,25</b>

День 19

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
Завтрак											
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6	2,93	6,24	0,99	27,02	186,6	0,52		
36/10	Какао с молоком	200	3,39	2,9	3,2	0,44	19,1	114	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,65</b>	<b>8,45</b>	<b>19,3</b>	<b>1,69</b>	<b>65,16</b>	<b>487,6</b>	<b>1,04</b>		<b>36,12</b>
Второй завтрак											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	4,35	4,35	4,8	0	6	87,41	1,05		
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>87,41</b>	<b>1,05</b>		<b>6,47</b>
Обед											
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	50	0,37	0	2,96	2,96	4,06	42,69	0,51		
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	180	1,79	0,13	1,75	1,22	11,69	66,28	8,72		
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	10,85	10,42	5,07	0,86	5,17	109,4	0,03		
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,74	0	4,42	4,42	39,64	213,9	0		
5/10	Компот из яблок и изюма с витамином С	200	0,23	0	0,05	0,05	18,31	70,33	51,32		
-	Хлеб пшеничный	40	0,66	0	0,07	0,07	4,69	22,39	0		
-	Хлеб ржаной	40	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>18,29</b>	<b>10,54</b>	<b>14,4</b>	<b>9,7</b>	<b>87,74</b>	<b>544,3</b>	<b>60,58</b>		<b>40,32</b>
Полдник											
2/12	Булочка творожная	60	12,49	8,89	10,1	6,46	30,18	261,7	0,14		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,51	5,51	6,08	0	8,93	111,3	1,3		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>18</b>	<b>14,4</b>	<b>16,2</b>	<b>6,46</b>	<b>39,11</b>	<b>373</b>	<b>1,44</b>		<b>27,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,3</b>	<b>37,74</b>	<b>54,7</b>	<b>17,85</b>	<b>198</b>	<b>1492</b>	<b>64,12</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

День 20

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
<b>Завтрак</b>											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,93	2,94	7,97	2,23	30,02	216,2	0,52		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	15,31	99,9	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,66	2,66	2,69	0	0	35,48	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,13</b>	<b>8,52</b>	<b>21,3</b>	<b>2,43</b>	<b>54,84</b>	<b>462,4</b>	<b>1,11</b>		<b>34,25</b>
<b>Обед</b>											
38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	50	0,67	0	2,98	2,98	9,91	65,32	0,8		
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	2,63	0,13	5,25	4,49	17,95	126	9,34		
1/9	Кура порционная	100	12,81	12,78	10,8	0	0,34	149,3	0,51		
3/3	Картофельное пюре	130	2,57	0,47	3,15	0,42	18,1	110,1	4,46		
17/10	Компот из сухофруктов и шиповника с витамином С	200	0,96	0	0,12	0,12	24,8	94,03	43,6		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Хлеб ржаной	40	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>22,29</b>	<b>13,38</b>	<b>22,6</b>	<b>8,39</b>	<b>88,81</b>	<b>628,2</b>	<b>58,71</b>		<b>46,53</b>
<b>Полдник</b>											
	Пряники	60	2,84	2,84	0	0	7,1	40,49	0		
-	Яблоки	100	0,46	0	0,46	0,46	13,45	56,42	11,59		
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	39		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>3,54</b>	<b>2,84</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>35,15</b>	<b>152,7</b>	<b>50,59</b>		<b>11,31</b>
<b>Сотрудники</b>											
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	2,63	0,13	5,25	4,49	17,95	126	9,34		
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	12,32	12,29	10,4	0	0,27	143,4	0,48		
3/3	Картофельное пюре	150	2,97	0,55	3,64	0,48	20,89	127,1	5,15		
<b>Итого за 'Сотрудники'</b>			<b>17,91</b>	<b>12,96</b>	<b>19,2</b>	<b>4,98</b>	<b>39,1</b>	<b>396,4</b>	<b>14,96</b>		<b>29,36</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,87</b>	<b>37,7</b>	<b>63,7</b>	<b>16,37</b>	<b>217,9</b>	<b>1640</b>	<b>125,38</b>		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533177

Владелец Ярославцева Елена Викторовна

Действителен с 07.02.2024 по 06.02.2025