

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 8
«Сказка»


И.В. Кочергина
«10.8» 2025г.

Примерное 20-ти дневное меню
для организации питания детей с 3 до 7 лет
МАДОУ «Детский сад № 8 «Сказка»

День 1

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом слив	180,0	5,37	2,11	4,05	0,47	30,29	174,78
36/10	Какао с молоком	200,0	3,36	2,90	3,18	0,42	23,59	130,81
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,04	0,04	3,93	0,00	0,07	35,84
1/6	Яйцо отварное	20,0	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39
Итого за 'Завтрак'			13,62	7,59	14,37	1,78	70,08	453,68
Второй завтрак								
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за 'Второй завтрак'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительны	50,0	0,36	0,00	2,98	2,98	1,59	33,66
34/2	Уха рыбацкая	180,0	3,44	2,30	1,94	0,22	11,12	74,19
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70,0	8,99	8,05	7,60	1,14	6,50	130,54
46/3	Макаронные изделия отварные	130,0	4,15	0,02	1,92	0,52	26,74	140,45
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	20,0	0,46	0,24	0,74	0,02	1,88	15,43
10/10	Компот из кураги и изюма	200,0	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
Итого за 'Обед'			22,75	10,61	15,88	5,59	101,82	626,98
Полдник								
11/12	Булочка Российская	50,0	3,78	0,51	2,66	0,38	28,82	152,30
-	Кисло-молочные продукты в ассорти	200,0	5,37	5,37	5,93	0,00	7,41	107,96
Итого за 'Полдник'			9,15	5,89	8,58	0,38	36,22	260,26
Итого за день			57,99	31,00	47,86	9,85	257,84	1666,30
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00

День 2

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150,0	25,35	24,39	14,40	1,52	20,14	313,85
-	Молоко сгущенное	15,0	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61
32/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,57	2,27	2,58	0,07	13,47	84,89
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Итого за 'Завтрак'			31,38	27,83	26,40	2,49	58,05	593,27
Второй завтрак								
-	Сок или фрукты в ассортименте	200,0	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36
Итого за 'Второй завтрак'			0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36
Обед								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с ра	50,0	0,44	0,00	3,01	3,01	2,00	36,07
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180,0	1,32	0,09	2,17	1,93	6,67	49,28
12/8	Гуляш из мяса говядины	80,0	11,91	11,34	12,56	0,07	4,29	176,93
3/3	Картофельное пюре	130,0	2,70	0,47	3,18	0,44	19,13	114,91
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			22,00	11,90	21,64	6,18	86,02	609,31
Полдник								
7/12	Ватрушка с яблоками	50,0	3,68	0,58	4,30	4,26	24,66	150,50
38/10	Молоко кипяченое	200,0	4,13	4,13	4,56	0,00	6,70	83,47
Итого за 'Полдник'			7,81	4,72	8,86	4,26	31,35	233,97
Итого за день			61,99	44,44	57,71	13,73	198,63	1533,91
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00

День 3

без группы

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
11/4	Каша пшенная молочная с маслом слив	180,0	5,89	2,12	5,94	1,19	29,30	192,84
32/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
-	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
Итого за 'Завтрак'			14,04	7,68	19,96	2,16	59,81	471,19
Второй завтрак								
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за 'Второй завтрак'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Обед								
-	Огурец свежий	50,0	0,39	0,00	0,05	0,05	1,72	7,81
14/2	Суп картофельный с крупой	180,0	2,42	0,00	3,95	4,49	16,45	108,92
3/9	Рагу из мяса кур	200,0	19,76	18,08	21,81	10,57	21,33	358,32
10/10	Компот из кураги и изюма	200,0	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			27,91	18,08	26,52	15,81	93,48	707,76
Полдник								
19/12	Коржик молочный	50,0	3,36	0,52	4,96	0,37	31,84	182,73
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60
Итого за 'Полдник'			9,16	6,32	11,36	0,37	39,84	299,33
Итого за день			51,72	32,08	58,44	18,94	210,52	1551,29
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00

День 4

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
2/6	Омлет запеченный или паровой	150,0	14,59	15,53	15,90	0,00	2,54	211,23
1/1	Горошек зеленый	20,0	0,61	0,00	0,82	0,82	2,23	16,84
27/10	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	14,73	56,38
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
-	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
Итого за 'Завтрак'			20,30	18,24	27,55	1,74	35,63	466,43
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за "			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Обед								
4/1	Салат из белокочанной капусты с луко	50,0	0,79	0,00	2,99	2,99	4,61	46,27
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180,0	2,19	0,13	4,13	3,94	16,53	109,87
4/7	Рыба, тушенная с овощами	80,0	9,88	10,11	6,61	4,30	3,96	113,01
1/3	Рис припущенный в овощами	130,0	2,51	0,03	2,85	0,50	20,68	117,42
7/11	Соус сметанный	20,0	0,24	0,13	1,46	0,01	0,87	17,62
37/10	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			20,46	10,39	18,82	12,52	92,00	604,45
Полдник								
5/12	Ватрушка с творогом	50,0	7,59	4,72	6,32	4,17	20,08	167,47
36/10	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77
Итого за 'Полдник'			11,23	7,62	9,66	4,77	44,18	302,24
Итого за день			52,60	36,25	56,63	19,63	189,20	1446,14
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			-1,40	36,25	-3,37	19,63	-71,80	-353,86
Содержание, % от калорийности			15,00		36,00		49,00	

День 5

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	180,0	6,51	2,94	7,45	2,01	27,44	199,83
30/10	Чай с молоком	200,0	2,92	2,84	3,16	0,02	19,33	113,78
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
-	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
Итого за "			14,45	8,49	21,42	2,93	62,90	495,59
Второй завтрак								
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за 'Второй завтрак'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
1/1	Салат из кукурузы	50,0	1,52	0,00	2,06	2,06	5,59	42,10
18/2	Суп картофельный с макаронными изде	180,0	2,75	0,00	1,81	1,81	19,78	105,08
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100,0	13,14	11,52	13,11	0,21	15,27	229,66
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150,0	3,22	0,00	2,82	3,21	15,71	93,00
10/10	Компот из кураги и изюма	200,0	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	5,28	0,00	0,96	0,96	33,36	154,70
Итого за "			28,62	11,52	20,99	8,47	127,01	779,90
	Пряники	60,0	1,92	1,92	0,00	0,00	4,80	27,36
-	Сок	200,0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48
Итого за "			2,92	1,92	0,20	0,00	25,40	113,84
Итого за день			46,58	21,93	43,21	12,00	232,70	1462,35
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			-7,42	21,93	-16,79	12,00	-28,30	-337,65
Содержание, % от калорийности			13,00		28,00		59,00	

День 6

Сад

Код блю	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливо	180,0	4,78	2,12	4,58	0,29	26,52	165,01
32/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
-	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
Итого за 'Завтрак'			12,93	7,67	18,59	1,26	57,03	443,36
Второй завтрак								
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за 'Второй завтрак'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Обед								
6/1	Салат из белокочанной капусты с морк	50,0	0,76	0,00	2,98	2,98	4,66	46,35
21/2	Суп овощной с мясными фрикаделькам	180,0	4,27	3,10	10,04	8,62	12,78	156,99
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном	85,0	9,56	8,46	10,35	0,12	9,88	169,26
38/3	Макароны отварные	130,0	3,28	0,00	6,19	6,19	34,32	205,91
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			23,51	11,57	30,30	18,66	115,57	810,63
Полдник								
8/12	Сдоба обыкновенная	50,0	4,64	0,62	3,29	3,04	28,43	160,93
-	Кисло-молочные продукты в ассортиме	200,0	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60
Итого за 'Полдник'			10,44	6,42	9,69	3,04	36,43	277,53
Итого за день			47,49	25,65	59,18	23,55	226,43	1604,53
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00

День7

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150,0	25,35	24,39	14,40	1,52	20,14	313,85
-	Молоко сгущенное	10,0	0,72	0,72	0,85	0,00	5,55	31,74
29/10	Чай с лимоном	200,0	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
4/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
Итого за 'Завтрак'			31,13	27,74	18,83	2,44	51,51	500,16
Второй завтрак								
-	Сок или фрукты в ассортименте	200,0	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36
Итого за 'Второй завтрак'			0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36
Обед								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с р	50,0	0,44	0,00	3,01	3,01	2,00	36,07
2/2	Борщ со сметаной	180,0	1,53	0,09	3,78	3,76	9,15	73,82
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80,0	10,70	10,28	10,16	0,05	2,95	145,94
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130,0	5,70	0,00	1,49	1,49	29,88	148,13
4/10	Компот из яблок и изюма	200,0	0,25	0,00	0,16	0,16	17,68	69,12
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			23,23	10,37	19,27	9,14	92,41	617,60
Полдник								
11/12	Булочка Российская	50,0	3,79	0,52	3,45	0,38	28,83	159,49
38/10	Молоко кипяченое	200,0	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42
Итого за 'Полдник'			9,60	6,34	9,86	0,38	38,25	276,90
Итого за день			64,76	44,46	48,76	12,76	205,37	1492,03
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00

День 8

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом с	180,0	5,88	2,12	5,37	1,19	29,29	187,60
32/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
Итого за "			14,04	7,67	19,39	2,16	59,80	465,95
Второй завтрак								
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за 'Второй завтрак'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительны	50,0	0,37	0,00	2,98	2,98	1,61	33,77
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметано	180,0	2,52	0,12	4,58	3,84	17,82	119,61
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200,0	14,29	11,35	12,32	0,45	23,50	258,31
6/10	Компот из смородины	200,0	0,12	0,00	0,04	0,04	11,94	46,52
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			21,93	11,48	20,60	7,99	85,62	602,73
Полдник								
23/12	Манник	60,0	4,76	1,29	4,70	3,09	39,50	216,24
-	Кисло-молочные продукты в ассорти	200,0	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60
Итого за 'Полдник'			10,56	7,09	11,10	3,09	47,50	332,84
Итого за день			47,12	26,24	51,68	13,84	210,32	1474,53
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			-6,88	26,24	-8,32	13,84	-50,68	-325,47
Содержание, % от калорийности			13,00		33,00		54,00	

День 9

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыро	160,0	17,47	18,58	18,84	0,00	2,49	249,77
27/10	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	14,73	56,38
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Итого за "			19,94	18,66	27,01	0,92	33,34	453,07
Второй завтрак								
-	Кисло-молочные продукты в ассортим	150,0	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45
Итого за 'Второй завтрак '			4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45
Обед								
5/1	Салат из белокочанной капусты с куку	50,0	0,82	0,00	3,34	3,34	5,54	53,52
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (ва	180,0	2,08	0,17	2,90	2,26	12,51	81,23
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70,0	11,90	11,14	4,10	0,09	5,61	107,27
38/3	Рис припущенный с овощами	130,0	2,85	0,00	3,30	3,30	29,76	159,88
1/10	Компот из яблок и кураги	200,0	0,51	0,00	0,12	0,12	22,89	87,90
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Обед'			24,10	11,31	14,68	10,03	115,41	672,99
Полдник								
19/12	Коржик молочный	60,0	4,04	0,62	5,95	0,44	43,90	240,91
36/10	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77
Итого за 'Полдник'			7,68	3,52	9,30	1,04	68,00	375,68
Итого за день			56,07	37,84	55,79	11,99	222,74	1589,19
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			2,07	37,84	-4,21	11,99	-38,26	-210,81
Содержание, % от калорийности			14,00		32,00		53,00	

День 10

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
6/4	Каша овсяная молочная с маслом слив	180,0	6,93	2,59	8,21	2,19	30,75	221,20
36/10	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Итого за 'Завтрак'			12,96	5,57	19,70	3,69	70,97	502,89
Второй завтрак								
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за 'Второй завтрак'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Обед								
1/1	Горошек зеленый	50,0	1,52	0,00	2,06	2,06	5,59	42,10
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70,0	10,38	9,44	8,71	1,14	6,50	146,09
14/2	Суп картофельный с крупой	180,0	2,42	0,00	3,95	4,49	16,45	108,92
11/3	Капуста тушеная	150,0	3,50	0,00	2,85	3,24	17,35	101,12
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Обед'			24,78	9,44	18,54	11,90	108,16	669,02
Полдник								
-	Печенье	50,0	3,75	3,75	4,90	0,00	38,35	211,13
-	Сок	200,0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48
Итого за 'Полдник'			4,75	3,75	5,10	0,00	58,95	297,61
Итого за день			43,10	18,76	43,94	16,19	255,48	1542,53
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00

День 11

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180,0	5,37	2,12	4,74	0,47	30,31	180,99
32/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
1/6	Яйцо отварное	40,0	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78
Итого за 'Завтрак'			15,98	10,12	20,69	1,44	61,09	487,07
Второй завтрак								
-	Сок или фрукты в ассортименте	200,0	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36
Итого за 'Второй завтрак'			0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36
Обед								
-	Помидор	50,0	0,54	0,00	0,10	0,10	2,55	12,71
19/2	Суп картофельный с рыбой	180,0	7,45	5,98	5,41	3,52	14,22	133,80
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70,0	10,06	9,30	8,27	0,07	4,49	133,03
48/3	Горошница с морковью	130,0	11,59	0,02	2,72	1,20	33,24	193,44
10/10	Компот из кураги и изюма	200,0	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			34,98	15,30	17,21	5,59	108,48	705,69
Полдник								
	Пряники	60,0	1,92	1,92	0,00	0,00	4,80	27,36
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60
Итого за 'Полдник'			7,72	7,72	6,40	0,00	12,80	143,96
Итого за день			59,48	33,14	45,10	7,83	205,58	1444,08
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			5,48	33,14	-14,90	7,83	-55,42	-355,92
Содержание, % от калорийности			17,00		29,00		53,00	

День 12

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морк	150,0	19,93	19,99	17,10	3,10	17,98	305,86
-	Повидло яблочное	20,0	0,08	0,00	0,00	0,00	13,20	50,30
36/10	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Итого за 'Завтрак '			26,04	22,97	28,60	4,60	71,40	637,85
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за "			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Обед								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с р	50,0	0,44	0,00	3,01	3,01	2,00	36,07
18/2	Суп картофельный с макаронными изд	180,0	2,31	0,00	1,76	1,76	16,99	91,72
61/8	Субпродукты в соусе	80,0	8,17	7,68	2,39	0,06	3,90	69,11
3/3	Картофельное пюре	130,0	2,70	0,47	3,18	0,44	19,13	114,91
1/10	Компот из яблок и кураги	200,0	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед '			18,65	8,15	11,18	6,12	90,42	525,12
38/12	Расстегаи с рыбой	70,0	8,85	4,59	7,56	6,47	30,27	223,53
27/10	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80
Итого за "			8,93	4,59	7,58	6,49	40,10	261,33
Итого за день			54,22	35,71	47,96	17,82	219,32	1497,32
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			0,22	35,71	-12,04	17,82	-41,68	-302,68
Содержание, % от калорийности			15,00		30,00		55,00	

День 13

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив	180,0	5,89	2,12	5,94	1,19	29,30	192,84
36/10	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Итого за "			11,92	5,10	17,44	2,69	69,52	474,52
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за "			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурц	50,0	0,66	0,00	2,98	2,98	2,55	38,17
4/2	Борщ с картофелем	180,0	1,57	0,11	3,94	3,79	12,42	87,40
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ле	180,0	11,27	9,72	11,64	1,57	11,53	193,75
3/11	Соус молочный с овощами	20,0	0,40	0,26	1,23	0,02	1,56	18,63
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за "			19,54	10,10	20,52	9,10	81,99	570,06
-	Печенье	50,0	3,75	3,75	4,90	0,00	38,35	211,13
38/10	Молоко кипяченое	200,0	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42
Итого за "			9,56	9,56	11,31	0,00	47,77	328,55
Итого за день			41,62	24,76	49,88	12,39	216,68	1446,15
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			-12,38	24,76	-10,12	12,39	-44,32	-353,85
Содержание, % от калорийности			12,00		32,00		56,00	

День 14

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
2/6	Омлет запеченный или паровой	150,0	14,59	15,53	15,90	0,00	2,54	211,23
27/10	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
Итого за 'Завтрак '			19,69	18,24	26,73	0,92	28,50	431,01
-	Йогурт	150,0	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84
Итого за "			4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84
19/1	Салат из свежих огурцов с растительн	50,0	0,37	0,00	2,98	2,98	1,61	33,77
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (ва	180,0	1,83	0,18	2,70	2,02	10,46	70,80
4/9	Плов из мяса кур	200,0	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34
6/10	Компот из смородины	200,0	0,12	0,00	0,04	0,04	11,94	46,52
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за "			25,26	15,24	21,27	7,89	93,09	654,95
5/12	Ватрушка с творогом	60,0	9,11	5,66	7,58	5,00	24,10	200,96
32/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
Итого за "			12,25	8,50	10,79	5,07	38,49	297,33
Итого за день			61,56	46,33	63,58	13,88	167,12	1471,13
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			7,56	46,33	3,58	13,88	-93,88	-328,87
Содержание, % от калорийности			17,00		40,00		43,00	

День 15

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
6/4	Каша овсяная молочная с маслом слив	180,0	6,93	2,59	8,21	2,19	30,75	221,20
36/10	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
Итого за "			15,59	8,20	22,36	3,69	70,97	537,95
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за "			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
32/1	Салат из отварной свеклы с растительн	50,0	0,69	0,00	2,98	2,98	4,51	44,93
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180,0	2,33	0,09	3,96	3,97	17,84	114,00
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	80,0	9,64	9,26	4,51	0,77	4,59	97,23
3/3	Картофельное пюре	130,0	2,70	0,47	3,18	0,44	19,13	114,91
37/10	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за "			20,21	9,82	15,41	8,94	91,42	571,32
-	Сок	200,0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48
11/12	Булочка Российская	60,0	4,55	0,63	4,14	0,46	34,60	191,39
Итого за "			5,55	0,63	4,34	0,46	55,20	277,87
Итого за день			41,96	18,65	42,71	13,68	234,99	1460,15
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			-12,04	18,65	-17,29	13,68	-26,01	-339,85
Содержание, % от калорийности			12,00		27,00		61,00	

День 16

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с масл	180,0	4,51	2,59	6,29	0,27	28,91	189,17
32/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
-	Повидло яблочное	10,0	0,04	0,00	0,00	0,00	6,60	25,15
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
Итого за "			9,99	5,44	10,40	1,24	65,89	391,55
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за "			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
6/1	Салат из белокочанной капусты с морк	50,0	0,76	0,00	2,98	2,98	4,66	46,35
20/2	Суп из овощей со сметаной	180,0	1,46	0,09	4,95	4,42	9,34	85,43
42/8	Тефтели из мяса говядины	70,0	9,74	8,45	9,59	0,14	10,31	164,96
7/11	Соус сметанный	20,0	0,24	0,13	1,46	0,01	0,87	17,62
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощам	130,0	7,46	0,05	5,92	2,01	39,56	230,47
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за "			25,30	8,72	25,63	10,30	118,67	776,95
-	Печенье	50,0	3,75	3,75	4,90	0,00	38,35	211,13
-	Кисло-молочные продукты в ассорти	200,0	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60
Итого за "			9,55	9,55	11,30	0,00	46,35	327,73
Итого за день			45,45	23,71	47,93	12,15	248,31	1569,25
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			-8,55	23,71	-12,07	12,15	-12,69	-230,75
Содержание, % от калорийности			12,00		29,00		59,00	

День 17

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
17/5	Запеканка из творога с яблоками	180,0	23,59	24,01	20,62	3,85	30,50	401,46
-	Молоко сгущенное	20,0	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48
27/10	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
Итого за "			27,42	25,45	23,24	4,77	67,42	583,60
-	Сок или фрукты в ассортименте	200,0	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36
Итого за "			0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36
Обед								
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным	50,0	0,37	0,00	2,98	2,98	1,61	33,77
2/2	Борщ со сметаной	180,0	1,53	0,09	3,78	3,76	9,15	73,82
11/8	Печень в молочном соусе	80,0	11,18	10,85	6,06	2,44	4,14	115,63
3/3	Картофельное пюре	130,0	2,70	0,47	3,18	0,44	19,13	114,91
1/10	Компот из яблок и кураги	200,0	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед '			20,81	11,42	16,85	10,48	82,43	551,45
14/12	Булочка дорожная	50,0	3,97	0,50	5,61	0,42	27,78	176,15
38/10	Молоко кипяченое	200,0	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42
Итого за "			9,79	6,32	12,03	0,42	37,20	293,56
Итого за день			58,82	43,18	52,91	16,47	210,25	1525,97
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			4,82	43,18	-7,09	16,47	-50,75	-274,03
Содержание, % от калорийности			16,00		32,00		52,00	

День 18

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150,0	10,37	8,71	8,58	1,65	9,77	150,78
36/10	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
Итого за "			19,03	14,32	22,73	3,15	49,98	467,52
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150,0	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45
Итого за "			4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленью	50,0	1,54	0,62	3,63	3,06	6,23	62,07
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180,0	1,75	0,03	2,76	0,20	11,37	76,44
3/9	Рагу из мяса кур	200,0	24,55	18,08	21,78	10,53	26,37	385,22
18/10	Кисель из клюквы	200,0	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	105,54
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за "			32,57	18,73	28,89	14,52	101,68	773,80
19/12	Коржик молочный	50,0	3,36	0,52	4,96	0,37	31,84	182,73
30/10	Чай с молоком	200,0	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20
Итого за "			6,28	3,36	8,12	0,39	46,28	277,92
Итого за день			62,23	40,76	64,53	18,05	203,95	1606,69
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			8,23	40,76	4,53	18,05	-57,05	-193,31
Содержание, % от калорийности			16,00		37,00		47,00	

День 19

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
24/2	Суп молочный с лапшой	180,0	5,00	3,60	5,40	0,17	15,96	131,24
27/10	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
4/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
Итого за "			10,09	6,31	16,23	1,09	41,91	351,03
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за "			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
20/1	Салат из свежих томатов с растительн	50,0	0,51	0,00	3,03	3,03	2,40	38,38
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180,0	5,07	0,00	4,11	4,11	20,63	134,94
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90,0	11,12	11,38	7,44	4,84	4,45	127,14
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,75
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200,0	0,93	0,00	0,11	0,11	23,29	88,27
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за "			25,89	11,41	18,55	13,29	119,78	730,00
23/12	Манник	60,0	3,90	1,29	4,60	2,98	33,97	189,85
32/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
Итого за "			7,04	4,13	7,81	3,05	48,36	286,23
Итого за день			43,62	21,85	43,18	18,03	227,45	1440,27
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			-10,38	21,85	-16,82	18,03	-33,55	-359,73
Содержание, % от калорийности			13,00		28,00		60,00	

День 20

Сад

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом с.	180,0	5,88	2,12	5,37	1,19	29,29	187,60
32/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
-	Батон	30,0	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Итого за "			11,41	5,04	16,73	2,16	59,80	430,89
-	Фрукты	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за "			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
Обед								
33/1	Салат из отварной свеклы и моркови с	50,0	0,65	0,00	2,98	2,98	4,19	43,72
21/2	Суп овощной с мясными фрикаделькам	180,0	4,27	3,10	10,04	8,62	12,78	156,99
53/8	Запеканка картофельная, фарширован	200,0	15,11	12,44	14,01	2,32	29,24	301,50
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	20,0	0,39	0,25	0,92	0,02	1,35	14,97
37/10	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед '			25,28	15,79	28,73	14,72	92,91	717,43
Полдник								
-	Печенье	50,0	3,75	3,75	4,90	0,00	38,35	211,13
-	Сок	200,0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48
Итого за 'Полдник '			4,75	3,75	5,10	0,00	58,95	297,61
Итого за день			42,03	24,58	51,16	17,48	229,05	1518,95
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			54,00	0,00	60,00	0,00	261,00	1800,00
Отклонение			-11,97	24,58	-8,84	17,48	-31,95	-281,05
Содержание, % от калорийности			11,00		31,00		57,00	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061472

Владелец Кочергина Ирина Викторовна

Действителен с 10.02.2025 по 10.02.2026