**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ «Детский сад

комбинированного вида № 62»

_____ Ю.А. Родина

Приказ №_76___ от "_08__"__08__20_22_г.

# Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет

# (всесезонное, 5-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

# МЕНЮ для детей 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| | **1 день** | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,8 | 2,9 | 8,0 | 1,3 | 34,5 | 233,0 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,6 | 2,9 | 0,1 | 13,0 | 86,7 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 20 | 2,5 | 2,5 | 2,3 | 0,0 | 0,1 | 31,4 |
| - | Батон | 25 | 1,9 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 13,3 | 67,4 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **425** | **15,1** | **8,0** | **13,9** | **2,1** | **60,9** | **418,5** |
| | ***10:00*** | | | | | | | |
| - | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 10,3 | 43,2 |
| - | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 19,3 |
| | **Итого за '10:00'** | **110** | **1,2** | **0,0** | **0,2** | **0,1** | **14,5** | **62,6** |
| | ***Обед*** | | | | | | | |
| 49/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 60 | 0,9 | 0,0 | 3,7 | 3,7 | 6,3 | 60,0 |
| 51/1 | Сельдь | 40 | 6,7 | 6,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 56,6 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,4 | 0,0 | 4,5 | 4,5 | 19,5 | 131,2 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 5,7 | 26,9 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 11,5 | 10,6 | 9,5 | 0,1 | 5,1 | 152,0 |
| 43/3 | Каша рисовая рассыпчатая | 130 | 3,2 | 0,0 | 2,8 | 0,5 | 33,2 | 170,5 |
| 8/11 | Соус красный с луком и огурцами | 30 | 0,3 | 0,0 | 1,4 | 1,3 | 2,2 | 21,7 |
| 6/10 | Напитки в ассортименте (компот из сухофруктов) | 180 | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 78,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| | **Итого за 'Обед'** | **770** | **31,3** | **17,3** | **25,5** | **10,5** | **110,5** | **781,3** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 5,8 | 6,4 | 0,0 | 8,0 | 116,6 |
| - | Печенье | 30 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 23,0 | 126,7 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| | **Итого за 'Полдник'** | **330** | **8,5** | **8,1** | **9,7** | **0,4** | **42,6** | **292,0** |
| | ***Ужин*** | | | | | | | |
| 7/5 | Вареники ленивые | 180 | 28,3 | 27,4 | 15,7 | 0,3 | 30,7 | 379,6 |
| 7/11 | Соус сметанный | 50 | 0,6 | 0,3 | 3,7 | 0,0 | 2,2 | 44,0 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 180 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,5 | 17,3 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 11,7 | 56,0 |
| | **Итого за 'Ужин'** | **455** | **31,9** | **27,8** | **19,8** | **0,8** | **57,4** | **535,6** |
| | **Итого за день** | | **87,9** | **61,1** | **69,2** | **13,9** | **285,8** | **2090,0** |

| № рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| | **2 день** | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,4 | 2,4 | 7,4 | 2,2 | 29,2 | 205,6 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 52,6 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 180 | 3,3 | 2,6 | 3,0 | 0,5 | 13,5 | 90,2 |
| - | Батон | 25 | 1,9 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 13,3 | 67,4 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **420** | **15,5** | **8,9** | **15,2** | **3,5** | **56,0** | **415,8** |
| | ***10:00*** | | | | | | | |
| - | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 66,3 |
| - | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 19,3 |
| | **Итого за '10:00'** | **110** | **1,0** | **0,0** | **0,1** | **0,1** | **21,2** | **85,6** |
| | ***Обед*** | | | | | | | |
| 3/1 | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 60 | 1,0 | 0,0 | 3,6 | 3,6 | 5,4 | 54,9 |
| 22/2 | Суп-лапша на курином бульоне1 | 200 | 2,1 | 0,2 | 3,2 | 0,2 | 12,6 | 86,6 |
| 6/9 | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами | 200 | 12,1 | 9,6 | 8,3 | 1,2 | 34,5 | 258,1 |
| 7/11 | Соус сметанный | 40 | 0,5 | 0,3 | 2,9 | 0,0 | 1,7 | 35,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 20/10 | Кисель из сухофруктов (вариант 3) | 180 | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 26,3 | 101,0 |
| | **Итого за 'Обед'** | **720** | **19,2** | **10,1** | **18,4** | **5,4** | **98,3** | **619,3** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,8 | 6,4 | 0,0 | 9,4 | 117,4 |
| 12/12 | Булочка Ягодка | 80 | 6,8 | 0,6 | 8,1 | 1,8 | 48,7 | 292,3 |
| | **Итого за 'Полдник'** | **280** | **12,6** | **6,4** | **14,5** | **1,8** | **58,2** | **409,8** |
| | ***Ужин*** | | | | | | | |
| 36/1 | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 60 | 0,7 | 0,0 | 3,6 | 3,6 | 7,2 | 60,9 |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 100 | 9,7 | 10,4 | 10,6 | 0,0 | 1,7 | 140,8 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 150 | 2,5 | 0,0 | 4,0 | 4,0 | 17,4 | 110,4 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 180 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,5 | 17,3 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 11,7 | 56,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | **Итого за 'Ужин'** | **535** | **15,9** | **10,4** | **18,6** | **8,0** | **50,8** | **424,1** |
| | **Итого за день** | | **64,3** | **35,8** | **66,8** | **18,9** | **284,4** | **1954,5** |

| № рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| | **3 день** | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | |
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 5,2 | 2,2 | 6,3 | 0,4 | 40,4 | 238,5 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,3 | 0,0 | 0,1 | 66,1 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 180 | 2,8 | 2,6 | 2,9 | 0,1 | 8,6 | 70,0 |
| - | Батон | 30 | 2,3 | 0,0 | 0,9 | 0,9 | 16,0 | 80,9 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **420** | **10,4** | **4,8** | **17,4** | **1,4** | **65,1** | **455,5** |
| | ***10:00*** | | | | | | | |
| - | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 10,3 | 43,2 |
| | **Итого за '10:00'** | **100** | **0,5** | **0,0** | **0,1** | **0,0** | **10,3** | **43,2** |
| | ***Обед*** | | | | | | | |
| 42/1 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60 | 1,9 | 0,8 | 4,4 | 3,7 | 7,5 | 74,5 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 0,1 | 4,2 | 4,2 | 10,2 | 82,0 |
| - | Мясо кур отварное | 30 | 6,2 | 7,5 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 70,8 |
| 52/8 | Суфле из печени | 80 | 15,4 | 15,2 | 4,9 | 0,0 | 2,6 | 115,7 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 0,0 | 3,0 | 0,7 | 34,1 | 183,9 |
| 3/11 | Соус молочный с овощами | 40 | 0,8 | 0,5 | 2,5 | 0,0 | 3,1 | 37,3 |
| 14/10 | Напитки в ассортименте (компот из чернослива) | 180 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 20,5 | 79,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | **Итого за 'Обед'** | **780** | **34,3** | **24,2** | **24,5** | **9,1** | **95,7** | **727,4** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 5,8 | 6,4 | 0,0 | 8,0 | 116,6 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| | Вафли | 30 | 1,6 | 0,0 | 7,4 | 0,0 | 14,0 | 129,9 |
| | **Итого за 'Полдник'** | **330** | **7,8** | **5,8** | **14,2** | **0,4** | **33,6** | **295,2** |
| | ***Ужин*** | | | | | | | |
| 16/3 | Морковь тушеная | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 6,3 | 47,4 |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы | 80 | 13,6 | 12,7 | 4,7 | 0,1 | 6,4 | 122,6 |
| 1/3 | Картофель отварной | 75 | 1,5 | 0,0 | 1,7 | 0,3 | 11,9 | 67,7 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 75 | 1,8 | 0,0 | 1,4 | 1,6 | 8,7 | 50,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 11,7 | 56,0 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 180 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,5 | 17,3 |
| | **Итого за 'Ужин'** | **515** | **20,7** | **12,8** | **10,6** | **2,5** | **57,9** | **400,3** |
| | **Итого за день** | | **73,7** | **47,6** | **66,7** | **13,4** | **262,6** | **1921,5** |

| № рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| | **4 день** | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,3 | 2,4 | 5,1 | 0,3 | 29,5 | 183,3 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 12 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 42,1 |
| 31/10 | Чай с молоком (вариант 3) | 200 | 1,5 | 1,4 | 1,6 | 0,0 | 7,3 | 47,9 |
| - | Батон | 25 | 1,9 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 13,3 | 67,4 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **437** | **11,9** | **6,9** | **10,6** | **1,1** | **50,1** | **340,7** |
| | ***10:00*** | | | | | | | |
| - | Сок виноградный | 100 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 16,6 | 67,0 |
| - | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 19,3 |
| | **Итого за '10:00'** | **110** | **1,0** | **0,0** | **0,3** | **0,1** | **20,8** | **86,4** |
| | ***Обед*** | | | | | | | |
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 60 | 1,6 | 0,8 | 4,4 | 3,6 | 5,1 | 63,1 |
| 31/2 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,6 | 0,9 | 4,0 | 0,2 | 11,5 | 88,9 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 5,7 | 26,9 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 80 | 11,9 | 11,3 | 12,6 | 0,1 | 4,3 | 176,9 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,7 | 0,0 | 1,5 | 1,5 | 29,9 | 148,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 7/10 | Напитки в ассортименте (компот из вишни) | 180 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 42,9 |
| | **Итого за 'Обед'** | **700** | **25,4** | **13,0** | **22,9** | **5,8** | **85,2** | **630,3** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,8 | 6,4 | 0,0 | 9,4 | 117,4 |
| 28/12 | Мучные и конд изд в ассортименте (Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью) | 60 | 3,9 | 0,9 | 2,8 | 1,2 | 21,5 | 125,0 |
| | **Итого за 'Полдник'** | **260** | **9,7** | **6,8** | **9,2** | **1,2** | **30,9** | **242,4** |
| | ***Ужин*** | | | | | | | |
| 15/5 | Запеканка из творога с рисом | 150 | 21,5 | 21,3 | 14,9 | 3,2 | 26,9 | 329,3 |
| 7/11 | Соус сметанный | 50 | 0,6 | 0,3 | 3,7 | 0,0 | 2,2 | 44,0 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Бананы | 100 | 1,5 | 0,0 | 0,5 | 0,5 | 22,7 | 95,5 |
| | **Итого за 'Ужин'** | **540** | **26,3** | **21,7** | **19,4** | **4,1** | **74,4** | **571,6** |
| | **Итого за день** | | **74,2** | **48,3** | **62,5** | **12,4** | **261,3** | **1871,3** |

| № рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| | **5 день** | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | |
| 11/4 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,5 | 2,4 | 6,6 | 1,3 | 32,6 | 214,3 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,3 | 0,0 | 0,1 | 66,1 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 180 | 2,8 | 2,6 | 2,9 | 0,1 | 8,6 | 70,0 |
| - | Батон | 25 | 1,9 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 13,3 | 67,4 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **415** | **11,4** | **5,0** | **17,5** | **2,1** | **54,6** | **417,7** |
| | ***10:00*** | | | | | | | |
| - | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 10,3 | 43,2 |
| - | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 19,3 |
| | **Итого за '10:00'** | **110** | **1,2** | **0,0** | **0,2** | **0,1** | **14,5** | **62,6** |
| | ***Обед*** | | | | | | | |
| 26/1 | Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом | 60 | 0,6 | 0,3 | 6,5 | 3,6 | 3,7 | 74,4 |
| 4/2 | Борщ с картофелем | 200 | 1,7 | 0,1 | 4,4 | 4,2 | 13,8 | 97,1 |
| - | Мясо говядины отварное | 25 | 6,7 | 6,7 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 70,0 |
| 36/8 | Тефтели из мяса говядины с рисом | 80 | 10,4 | 9,2 | 10,5 | 0,1 | 10,5 | 175,9 |
| 4/11 | Соус молочный с овощами (вариант 2) | 40 | 0,8 | 0,5 | 1,8 | 0,0 | 2,7 | 29,9 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 0,6 | 3,7 | 0,5 | 22,1 | 132,6 |
| 4/10 | Напитки в ассортименте (компот из яблок и изюма) | 180 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 15,9 | 62,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | **Итого за 'Обед'** | **775** | **26,1** | **17,3** | **32,2** | **9,0** | **86,4** | **725,6** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | |
| - | Кисель с витаминами Витошка | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,3 | 91,5 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| | Вафли | 30 | 1,6 | 0,0 | 7,4 | 0,0 | 14,0 | 129,9 |
| | **Итого за 'Полдник'** | **330** | **2,0** | **0,0** | **7,8** | **0,4** | **47,9** | **270,1** |
| | ***Ужин*** | | | | | | | |
| 28/3 | Икра из кабачков | 60 | 0,9 | 0,0 | 3,7 | 0,2 | 6,7 | 64,7 |
| 21/7 | Суфле из рыбы | 80 | 14,8 | 14,6 | 7,1 | 0,0 | 3,1 | 135,2 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 150 | 2,5 | 0,0 | 4,0 | 4,0 | 17,4 | 110,4 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 11,7 | 56,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | **Итого за 'Ужин'** | **535** | **21,3** | **14,6** | **15,2** | **4,6** | **52,2** | **424,1** |
| | **Итого за день** | | **61,9** | **36,9** | **72,8** | **16,2** | **255,5** | **1900,2** |

| № рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| | **6 день** | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,8 | 2,9 | 8,0 | 1,3 | 34,5 | 233,0 |
| | Кофейный напиток с какао | 180 | 2,9 | 2,6 | 2,8 | 0,3 | 8,8 | 69,3 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 5,1 | 4,6 | 0,0 | 0,3 | 62,8 |
| - | Батон | 25 | 1,9 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 13,3 | 67,4 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **445** | **17,7** | **10,6** | **16,1** | **2,3** | **56,9** | **432,4** |
| | ***10:00*** | | | | | | | |
| - | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 66,3 |
| - | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 19,3 |
| | **Итого за '10:00'** | **110** | **1,0** | **0,0** | **0,1** | **0,1** | **21,2** | **85,6** |
| | ***Обед*** | | | | | | | |
| 14/1 | Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом | 60 | 0,8 | 0,0 | 3,6 | 3,6 | 4,7 | 52,1 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 8,3 | 6,6 | 6,0 | 3,9 | 15,8 | 148,7 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 11,5 | 10,6 | 9,5 | 0,1 | 5,1 | 152,0 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 0,0 | 3,0 | 0,7 | 34,1 | 183,9 |
| 7/11 | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 0,2 | 2,2 | 0,0 | 1,3 | 26,4 |
| 6/10 | Напитки в ассортименте (компот из сухофруктов) | 200 | 1,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | **Итого за 'Обед'** | **760** | **29,9** | **17,5** | **24,7** | **8,7** | **101,9** | **734,2** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 5,8 | 6,4 | 0,0 | 8,0 | 116,6 |
| 50/8 | Оладьи из печени | 75 | 12,9 | 12,1 | 6,1 | 1,1 | 5,9 | 130,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 11,7 | 56,0 |
| | **Итого за 'Полдник'** | **300** | **20,4** | **17,9** | **12,7** | **1,3** | **25,6** | **302,7** |
| | ***Ужин*** | | | | | | | |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 150 | 25,4 | 24,4 | 14,4 | 1,5 | 20,1 | 313,8 |
| 12/11 | Соус молочно-сметанный сладкий | 30 | 0,7 | 0,4 | 2,4 | 0,0 | 4,6 | 42,1 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Бананы | 100 | 1,5 | 0,0 | 0,5 | 0,5 | 22,7 | 95,5 |
| | **Итого за 'Ужин'** | **520** | **30,3** | **24,8** | **17,7** | **2,4** | **70,1** | **554,2** |
| | **Итого за день** | | **99,2** | **70,8** | **71,2** | **14,9** | **275,7** | **2109,1** |

| № рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| | **7 день** | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | |
| 17/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 5,0 | 3,0 | 6,5 | 0,5 | 26,4 | 182,8 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,3 | 0,0 | 0,1 | 66,1 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 180 | 2,8 | 2,6 | 2,9 | 0,1 | 8,6 | 70,0 |
| - | Батон | 25 | 1,9 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 13,3 | 67,4 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **415** | **9,8** | **5,6** | **17,4** | **1,3** | **48,4** | **386,3** |
| | ***10:00*** | | | | | | | |
| - | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 19,3 |
| - | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 10,3 | 43,2 |
| | **Итого за '10:00'** | **110** | **1,2** | **0,0** | **0,2** | **0,1** | **14,5** | **62,6** |
| | ***Обед*** | | | | | | | |
| 42/1 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60 | 1,9 | 0,8 | 4,4 | 3,7 | 7,5 | 74,5 |
| 31/2 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,6 | 0,9 | 4,0 | 0,2 | 11,5 | 88,9 |
| - | Мясо кур отварное | 30 | 6,2 | 7,5 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 70,8 |
| 8/9 | Суфле из мяса кур паровое | 80 | 14,6 | 15,8 | 11,1 | 1,3 | 4,8 | 177,2 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 0,0 | 2,9 | 3,2 | 17,4 | 101,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 37/10 | Напитки в ассортименте (напиток из шиповника) | 180 | 0,5 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 18,1 | 69,3 |
| | **Итого за 'Обед'** | **740** | **31,8** | **24,9** | **27,9** | **8,9** | **77,0** | **665,2** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,8 | 6,4 | 0,0 | 9,4 | 117,4 |
| 10/12 | Сдоба обыкновенная с куркумой | 70 | 5,9 | 0,5 | 4,5 | 4,2 | 40,4 | 224,3 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| | **Итого за 'Полдник'** | **370** | **12,1** | **6,3** | **11,3** | **4,6** | **61,5** | **390,4** |
| | ***Ужин*** | | | | | | | |
| 22/3 | Свекла, тушенная в сметанном соусе | 60 | 1,0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 6,5 | 35,6 |
| 8/3 | Картофель, запеченный с яйцом | 150 | 7,5 | 3,9 | 9,2 | 0,8 | 32,7 | 240,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 11,7 | 56,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |
| | **Итого за 'Ужин'** | **455** | **11,5** | **4,0** | **10,6** | **1,3** | **64,2** | **389,9** |
| | **Итого за день** | | **66,4** | **40,8** | **67,4** | **16,2** | **265,6** | **1894,4** |

| № рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| | **8 день** | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | |
| 24/2 | Суп молочный с лапшой | 200 | 5,3 | 4,0 | 6,0 | 0,2 | 16,0 | 137,7 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 52,6 |
| 30/10 | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,6 | 2,8 | 0,0 | 13,0 | 85,7 |
| - | Батон | 25 | 1,9 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 13,3 | 67,4 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **420** | **13,8** | **10,5** | **13,5** | **0,9** | **42,4** | **343,3** |
| | ***10:00*** | | | | | | | |
| - | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 10,3 | 43,2 |
| - | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 19,3 |
| | **Итого за '10:00'** | **110** | **1,2** | **0,0** | **0,2** | **0,1** | **14,5** | **62,6** |
| | ***Обед*** | | | | | | | |
| 49/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 60 | 0,9 | 0,0 | 3,7 | 3,7 | 6,3 | 60,0 |
| 14/2 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,7 | 0,0 | 4,4 | 5,0 | 18,3 | 121,0 |
| - | Мясо говядины отварное | 30 | 8,0 | 8,0 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 84,0 |
| 9/8 | Печень по-строгановски | 80 | 10,2 | 10,0 | 11,4 | 5,1 | 2,3 | 152,6 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 0,6 | 3,7 | 0,5 | 22,1 | 132,6 |
| 6/10 | Напитки в ассортименте (компот из смородины) | 180 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 41,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | **Итого за 'Обед'** | **740** | **27,6** | **18,6** | **29,3** | **14,7** | **77,4** | **675,5** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 5,8 | 6,4 | 0,0 | 8,0 | 116,6 |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 13,1 | 50,7 |
| - | Печенье | 30 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 23,0 | 126,7 |
| | **Итого за 'Полдник'** | **330** | **8,5** | **8,1** | **9,6** | **0,3** | **44,1** | **294,0** |
| | ***Ужин*** | | | | | | | |
| 7/1 | Салат из белокочанной капусты с морской капустой и растительным маслом | 60 | 0,8 | 0,0 | 3,6 | 3,6 | 4,2 | 50,1 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 20 | 2,5 | 2,5 | 2,3 | 0,0 | 0,1 | 31,4 |
| 1/7 | Рыба отварная | 80 | 17,4 | 17,4 | 4,6 | 0,0 | 0,0 | 111,3 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 150 | 2,5 | 0,0 | 4,0 | 4,0 | 17,4 | 110,4 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 11,7 | 56,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |
| | **Итого за 'Ужин'** | **555** | **26,3** | **20,0** | **14,9** | **8,0** | **46,7** | **417,1** |
| | **Итого за день** | | **77,3** | **57,1** | **67,6** | **24,0** | **225,1** | **1792,4** |

| № рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| | **9 день** | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,4 | 2,4 | 7,4 | 2,2 | 29,2 | 205,6 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,3 | 0,0 | 0,1 | 66,1 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 180 | 2,8 | 2,6 | 2,9 | 0,1 | 8,6 | 70,0 |
| - | Батон | 25 | 1,9 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 13,3 | 67,4 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **415** | **11,2** | **5,0** | **18,3** | **3,1** | **51,2** | **409,1** |
| | ***10:00*** | | | | | | | |
| - | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 19,3 |
| - | Сок виноградный | 100 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 16,6 | 67,0 |
| | **Итого за '10:00'** | **110** | **1,0** | **0,0** | **0,3** | **0,1** | **20,8** | **86,4** |
| | ***Обед*** | | | | | | | |
| 16/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 0,7 | 0,0 | 3,6 | 3,6 | 6,8 | 59,0 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,5 | 0,1 | 2,4 | 2,1 | 7,4 | 54,8 |
| - | Мясо говядины отварное | 30 | 8,0 | 8,0 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 84,0 |
| 31/8 | Суфле из мяса говядины | 80 | 18,2 | 18,0 | 14,4 | 0,0 | 2,6 | 213,0 |
| 2/11 | Соус молочный (для запекания) | 30 | 1,2 | 0,9 | 3,0 | 0,0 | 3,4 | 45,3 |
| 44/3 | Каша рисовая с овощами | 130 | 3,3 | 0,0 | 6,2 | 6,2 | 34,3 | 205,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 37/10 | Напитки в ассортименте (напиток из шиповника) | 180 | 0,5 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 18,1 | 69,3 |
| | **Итого за 'Обед'** | **750** | **36,0** | **27,0** | **35,9** | **12,5** | **90,4** | **814,8** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 10 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,7 | 22,4 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,8 | 6,4 | 0,0 | 9,4 | 117,4 |
| | Вафли | 40 | 2,1 | 0,0 | 9,9 | 0,0 | 18,7 | 173,2 |
| | **Итого за 'Полдник'** | **250** | **8,5** | **5,8** | **16,3** | **0,1** | **32,8** | **313,0** |
| | ***Ужин*** | | | | | | | |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 150 | 25,4 | 24,4 | 14,4 | 1,5 | 20,1 | 313,8 |
| 12/11 | Соус молочно-сметанный сладкий | 30 | 0,7 | 0,4 | 2,4 | 0,0 | 4,6 | 42,1 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 11,7 | 56,0 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| | **Итого за 'Ужин'** | **525** | **29,5** | **24,8** | **17,6** | **2,4** | **61,4** | **518,5** |
| | **Итого за день** | | **86,2** | **62,6** | **88,5** | **18,1** | **256,5** | **2141,7** |

| № рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| | **10 день** | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 150 | 14,6 | 15,5 | 15,9 | 0,0 | 2,5 | 211,2 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 52,6 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,8 | 6,4 | 0,0 | 9,4 | 117,4 |
| - | Батон | 30 | 2,3 | 0,0 | 0,9 | 0,9 | 16,0 | 80,9 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **395** | **26,7** | **25,3** | **27,2** | **0,9** | **28,0** | **462,1** |
| | ***10:00*** | | | | | | | |
| - | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 10,3 | 43,2 |
| - | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 19,3 |
| | **Итого за '10:00'** | **110** | **1,2** | **0,0** | **0,2** | **0,1** | **14,5** | **62,6** |
| | ***Обед*** | | | | | | | |
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 60 | 1,6 | 0,8 | 4,4 | 3,6 | 5,1 | 63,1 |
| 38/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200 | 1,9 | 0,1 | 4,7 | 4,1 | 12,3 | 96,5 |
| - | Мясо говядины отварное | 30 | 8,0 | 8,0 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 84,0 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 11,5 | 10,6 | 9,5 | 0,1 | 5,1 | 152,0 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 0,5 | 3,2 | 0,4 | 19,1 | 114,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 78,8 |
| | **Итого за 'Обед'** | **720** | **29,2** | **20,0** | **27,9** | **8,7** | **80,3** | **672,7** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | |
| - | Кисель с витаминами Витошка | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,3 | 91,5 |
| 28/12 | Мучные и конд изд в ассортименте (Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью) | 60 | 3,9 | 0,9 | 2,8 | 1,2 | 21,5 | 125,0 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| | **Итого за 'Полдник'** | **360** | **4,3** | **0,9** | **3,2** | **1,6** | **55,4** | **265,2** |
| | ***Ужин*** | | | | | | | |
| 28/3 | Икра из кабачков | 60 | 0,9 | 0,0 | 3,7 | 0,2 | 6,7 | 64,7 |
| 2/7 | Рыба отварная под маринадом | 100 | 11,1 | 10,3 | 9,8 | 6,6 | 6,6 | 155,6 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 0,0 | 2,9 | 3,2 | 17,4 | 101,1 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |
| | **Итого за 'Ужин'** | **550** | **18,2** | **10,3** | **16,8** | **10,4** | **53,3** | **424,1** |
| | **Итого за день** | | **79,5** | **56,5** | **75,3** | **21,7** | **231,4** | **1886,7** |

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.**

Для детей 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(всесезонное) Режим питания: 5-разовое

| Наименование группы пищевой продукции | Норма продукции, г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Факт. за 10 дн. | Среднее в день | Выполнение, отклонение в г | Отклонение от нормы, % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Молоко, кисломолочные продукты | 450 | 390 | 409 | 423 | 378 | 233 | 405 | 459 | 449 | 450 | 276 | 3872 | 387,2 | -62,8 | -0,3 |
| Творог (5%-9% м.д.ж.) | 40 | 144 | | | 113 | | 138 | | | 138 | | 533 | 53,3 | 13,3 | |
| Сметана | 11 | 13 | 10 | 7 | 16 | 5 | 18 | 4 | 23 | 15 | 4 | 115 | 11,5 | 0,5 | 4,5 |
| Сыр | 6 | | 15 | | 15 | | | | 15 | | 18 | 63 | 6,3 | 0,3 | 5 |
| Мясо 1-й категории | 55 | 60 | | | 64 | 92 | 60 | | 48 | 145 | 108 | 577 | 57,7 | 2,7 | 4,9 |
| Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошенная, 1 кат.) | 24 | | 57 | 41 | | | | 134 | | | | 232 | 23,2 | -0,8 | -3,3 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 25 | | | 88 | | | 75 | | 55 | | | 218 | 21,8 | -3,2 | -12,8 |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое | 37 | 40 | | 60 | | 72 | 36 | | 98 | | 56 | 362 | 36,2 | -0,8 | -2,2 |
| Яйца | 40 | 32 | 82 | 27 | 12 | 10 | 46 | 50 | 20 | 22 | 117 | 418 | 41,8 | 1,8 | 4,5 |
| Картофель | 140 | 74 | 225 | 128 | 18 | 219 | 80 | 238 | 268 | 20 | 137 | 1407 | 140,7 | 0,7 | 0,5 |
| Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), | 220 | 64 | 220 | 230 | 138 | 308 | 62 | 317 | 194 | 129 | 451 | 2113 | 211,3 | -8,7 | -4 |

| Наименование группы пищевой продукции | Норма продукции, г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Факт. за 10 дн. | Среднее в день | Выполнение, отклонение в г | Отклонение от нормы, % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| в т.ч. томат-пюре, зелень | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 100 | 13 | 100 | 118 | 136 | 112 | 100 | 118 | 100 | 100 | 997 | 99,7 | -0,3 | -0,3 |
| Сухофрукты | 11 | 18 | 20 | 18 | | 5 | 20 | 14 | | 14 | 18 | 127 | 12,7 | 1,7 | 15,5 |
| Соки фруктовые и овощные | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 1000 | 100 | | |
| Витаминизированные напитки | 50 | | | | | | | | | | | | | -50 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 52 | 40 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 492 | 49,2 | -0,8 | -1,6 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 94 | 72 | 87 | 77 | 75 | 113 | 70 | 70 | 80 | 82 | 820 | 82 | 2 | 2,5 |
| Крупы, бобовые | 43 | 102 | 36 | 46,6 | 103,4 | 47 | 50 | 31 | 12 | 92 | 8 | 528 | 52,8 | 9,8 | 22,8 |
| Макаронные изделия | 12 | | 16 | 51 | | | 51 | | 12 | | | 130 | 13 | 1 | 8,3 |
| Мука пшеничная | 29 | 28 | 63 | 9 | 36 | 7 | 3 | 65 | 5 | 6 | 29 | 251 | 25,1 | -3,9 | -13,4 |
| Масло сливочное | 21 | 19 | 26 | 28 | 19 | 27 | 22 | 30 | 8 | 21 | 14 | 214 | 21,4 | 0,4 | 1,9 |
| Масло растительное | 11 | 9 | 12 | 9 | 8 | 11 | 11 | 12 | 20 | 13 | 19 | 124 | 12,4 | 1,4 | 12,7 |
| Кондитерские изделия | 20 | 30 | | 30 | | 30 | | | 30 | 40 | | 160 | 16 | -4 | -20 |
| Чай | 0,6 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 1 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 1 | 0,4 | 0,4 | 5,2 | 0,5 | -0,1 | -16 |
| Какао-порошок | 0,6 | | 4 | | | | 2 | | | | | 6 | 0,6 | | |
| Кофейный напиток | 1,2 | 2 | | 2 | | 2 | 1 | 2 | | 2 | | 11 | 1,1 | -0,1 | -8,3 |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков) | 30 | 39 | 40 | 26 | 37 | 24 | 36 | 32 | 25 | 37 | 21 | 317 | 31,7 | 1,7 | 5,7 |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 50 | 5 | | |

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ.**

Для детей 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (всесезонное) Режим питания: 5-разовое

| Пищевая ценность | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Факт. за 10 дн. | Среднее в день | Выполнение, % от дн.нормы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Белки, г | 54 | 88 | 64 | 74 | 74 | 62 | 99 | 66 | 77 | 86 | 80 | 771 | 77 | 143 |
| в т.ч.жив., г | | 61 | 36 | 48 | 48 | 37 | 71 | 41 | 57 | 63 | 57 | 518 | 52 | |
| Жиры, г | 60 | 69 | 67 | 67 | 63 | 73 | 71 | 67 | 68 | 89 | 75 | 708 | 71 | 118 |
| в т.ч. раст., г | | 14 | 19 | 13 | 12 | 16 | 15 | 16 | 24 | 18 | 22 | 170 | 17 | |
| Углеводы, г | 261 | 286 | 284 | 263 | 261 | 256 | 276 | 266 | 225 | 257 | 231 | 2604 | 260 | 100 |
| Моно- и дисахара, г | | 102 | 102 | 92 | 105 | 85 | 111 | 100 | 89 | 103 | 89 | 978 | 98 | |
| Крахмал, г | | 163 | 159 | 153 | 137 | 152 | 144 | 142 | 118 | 137 | 121 | 1424 | 142 | |
| Пищевые волокна, г | | 22 | 23 | 18 | 19 | 18 | 21 | 24 | 18 | 17 | 22 | 202 | 20 | |
| Витамин В1, мг | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 0,9 | 0,7 | 1,2 | 1 | 0,8 | 1 | 0,8 | 1 | 9,1 | 0,9 | 101 |
| Витамин В2, мг | 1 | 1,5 | 1,3 | 1,9 | 1,2 | 1,4 | 3 | 1,3 | 2,3 | 1,5 | 1,8 | 17,2 | 1,7 | 172 |
| Витамин С, мг | 50 | 22 | 52 | 51 | 23 | 51 | 39 | 128 | 59 | 83 | 70 | 578 | 58 | 116 |
| Витамин А, мкг | | 714 | 1646 | 3396 | 970 | 1946 | 4653 | 902 | 5269 | 1770 | 2505 | 23769 | 2377 | |
| Витамин Е (ток.экв), мг | | 10 | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 15 | 11 | 20 | 123 | 12 | |
| Ca, мг | | 896 | 881 | 746 | 897 | 587 | 866 | 783 | 906 | 917 | 894 | 8371 | 837 | |
| P, мг | | 1388 | 1156 | 1225 | 1186 | 1083 | 1454 | 1049 | 1326 | 1358 | 1240 | 12465 | 1247 | |
| Mg, мг | | 332 | 301 | 279 | 328 | 367 | 336 | 257 | 279 | 296 | 321 | 3096 | 310 | |
| Fe, мг | | 17 | 13 | 19 | 12 | 24 | 17 | 15 | 18 | 17 | 19 | 171 | 17 | |
| Калорийность, ккал | 1800 | 2090 | 1955 | 1922 | 1871 | 1900 | 2109 | 1894 | 1792 | 2142 | 1887 | 19562 | 1956 | 109 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7FD6F9426B204B7196659D9E082AE8C435D93B80
Владелец: Родина Юлия Александровна
Действителен: с 01.09.2021 до 01.12.2022