



Приказ МБДОУ ЦРР

детский сад «Танюша»

от 09.09.2024 года № 442-О

## Перспективное 10 дневное меню

Для питания детей дошкольного возраста 1,5-2 года и 3-7 лет,

Посещающих МБДОУ ЦРР детский сад «Танюша»

Лето – осень

Пгт.Федоровский

2024 г.

## МЕНЮ

День: 1

Возрастная категория: 1,5-3 года

| наименование блюда                   | масса порц  | Пищевые вещества (г) |             |              | энерг. ценность | вит.С       | № рецепту ры |
|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|--------------|
|                                      |             | Б                    | Ж           | У            |                 |             |              |
| <b>Завтрак -1</b>                    |             |                      |             |              |                 |             |              |
| Каша пшеничная молочная              | 150         | 5,1                  | 5,2         | 20,1         | 147,9           | 0,5         | 189          |
| Яйца вареные                         | 40          | 4,9                  | 4,4         | 0,3          | 60,7            | 0,0         | 213          |
| Какао с молоком                      | 150         | 3,0                  | 3,4         | 15,9         | 76,0            | 0,5         | 397          |
| Бутерброд с маслом 5г.               | 30          | 1,9                  | 5,7         | 12,1         | 107,0           | 0,0         | 1            |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>           | <b>370</b>  |                      |             |              |                 |             |              |
| <b>Завтрак-2</b>                     |             |                      |             |              |                 |             |              |
| Ряженка                              | 130         | 3,7                  | 3,2         | 6,7          | 68,1            | 0,7         | 401          |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>        | <b>130</b>  |                      |             |              |                 |             |              |
| <b>Обед</b>                          |             |                      |             |              |                 |             |              |
| Салат из свеж помидор с маслом       | 40          | 0,4                  | 2,1         | 1,5          | 26,7            | 10,0        | 20           |
| Суп картофельный с клецками          | 150         | 4,3                  | 5,1         | 25,9         | 142,1           | 5,5         | 85           |
| Гречка вязкая отварная               | 110         | 3,4                  | 2,7         | 14,7         | 97,5            | 0,0         | 1            |
| Биточки по-белорусски                | 50          | 9,9                  | 7,4         | 1,6          | 113,0           | 0,2         | 3            |
| Компот из свежих плодов              | 150         | 0,1                  | 0,1         | 12,5         | 52,4            | 1,3         | 394          |
| Хлеб пшеничный                       | 20          | 0,7                  | 0,1         | 8,5          | 47,4            | 0,0         |              |
| Хлеб ржаной                          | 25          | 1,7                  | 0,3         | 10,6         | 51,1            | 0,0         |              |
| <b>Итого за обед:</b>                | <b>545</b>  |                      |             |              |                 |             |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |             |                      |             |              |                 |             |              |
| Печень в молочном соусе              | 50          | 5,1                  | 5,6         | 3,8          | 105,0           | 6,9         | 33           |
| Макаронные изд. отв. с маслом        | 120         | 2,0                  | 2,5         | 28,5         | 144,0           | 0,0         | 12           |
| Сок                                  | 150         | 0,7                  | 0,0         | 24,4         | 100,3           | 3,1         | 442          |
| Хлеб пшеничный                       | 20          | 0,7                  | 0,1         | 8,5          | 47,4            | 0,0         |              |
| Хлеб ржаной                          | 15          | 1,0                  | 0,2         | 6,4          | 30,7            | 0,0         |              |
| Мандарины или др. фрукты             | 100         | 0,8                  | 0,3         | 10,3         | 38,0            | 33,4        |              |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> | <b>455</b>  |                      |             |              |                 |             |              |
| <b>Итого за день:</b>                | <b>1500</b> | <b>49,2</b>          | <b>48,2</b> | <b>212,1</b> | <b>1455,4</b>   | <b>62,2</b> |              |

## МЕНЮ

День: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

| наименование блюда                | масса порц  | Пищевые вещества (г) |             |              | энерг.ц<br>енность | вит.С       | № рецепту<br>ры |
|-----------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------|-------------|-----------------|
|                                   |             | Б                    | Ж           | У            |                    |             |                 |
| <b>Завтрак -1</b>                 |             |                      |             |              |                    |             |                 |
| Каша пшеничная молочная           | 180         | 6,1                  | 6,2         | 24,1         | 177,5              | 0,7         | 189             |
| Яйца вареные                      | 40          | 4,9                  | 4,4         | 0,3          | 60,7               | 0,0         | 213             |
| Какао с молоком                   | 180         | 3,6                  | 4,1         | 19,1         | 91,2               | 0,6         | 397             |
| Бутерброд с маслом 6г             | 36          | 2,3                  | 6,8         | 14,5         | 128,4              | 0,0         | 1               |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>        | <b>436</b>  |                      |             |              |                    |             |                 |
|                                   |             |                      |             |              |                    |             |                 |
| <b>Завтрак-2</b>                  |             |                      |             |              |                    |             |                 |
| Ряженка                           | 150         | 4,3                  | 3,7         | 7,7          | 78,6               | 0,8         | 401             |
| <b>Итого за 2 завтрак:</b>        | <b>150</b>  |                      |             |              |                    |             |                 |
|                                   |             |                      |             |              |                    |             |                 |
| <b>Обед</b>                       |             |                      |             |              |                    |             |                 |
| Салат из свеж помидор с маслом    | 50          | 0,5                  | 2,6         | 1,9          | 33,3               | 12,5        | 20              |
| Суп картофельный с клецками       | 200         | 5,7                  | 6,8         | 34,5         | 189,5              | 7,3         | 85              |
| Гречка вязкая отварная            | 120         | 3,7                  | 3,0         | 16,0         | 106,4              | 0,0         | 1               |
| Биточки по-белорусски             | 70          | 13,9                 | 10,4        | 2,2          | 158,2              | 0,3         | 3               |
| Компот из свежих плодов           | 200         | 0,1                  | 0,1         | 16,7         | 69,9               | 1,7         | 394             |
| Хлеб пшеничный                    | 25          | 0,8                  | 0,2         | 10,6         | 59,3               | 0,0         |                 |
| Хлеб ржаной                       | 30          | 2,0                  | 0,3         | 12,8         | 61,4               | 0,0         |                 |
| <b>Итого за обед:</b>             | <b>695</b>  |                      |             |              |                    |             |                 |
|                                   |             |                      |             |              |                    |             |                 |
| <b>Уплотненный полдник</b>        |             |                      |             |              |                    |             |                 |
| Печень в молочном соусе           | 70          | 7,1                  | 7,8         | 5,3          | 147,0              | 9,7         | 33              |
| Макаронные изд. отв. с маслом     | 130         | 2,2                  | 2,7         | 30,9         | 156,0              | 0,0         | 12              |
| Сок                               | 180         | 0,9                  | 0,0         | 29,3         | 120,4              | 3,7         | 442             |
| Хлеб пшеничный                    | 25          | 0,8                  | 0,2         | 10,6         | 59,3               | 0,0         |                 |
| Хлеб ржаной                       | 20          | 1,4                  | 0,2         | 8,5          | 40,9               | 0,0         |                 |
| Мандарины или др.фрукты           | 100         | 0,8                  | 0,3         | 10,3         | 38,0               | 26,8        |                 |
| <b>Итого уплотненный полдник:</b> | <b>525</b>  |                      |             |              |                    |             |                 |
|                                   |             |                      |             |              |                    |             |                 |
| <b>Итого за день:</b>             | <b>1806</b> | <b>60,9</b>          | <b>59,6</b> | <b>255,1</b> | <b>1775,8</b>      | <b>64,1</b> |                 |

## МЕНЮ

День: 2

Возрастная категория: 1,5-3 года

| наименование блюда                   | масса порц  | Пищевые вещества (г) |             |              | энерг. ценность | вит.С       | № рецепту ры |
|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|--------------|
|                                      |             | Б                    | Ж           | У            |                 |             |              |
| <b>Завтрак -1</b>                    |             |                      |             |              |                 |             |              |
| Суфле творожное                      | 120         | 5,3                  | 8,5         | 24,0         | 227,0           | 0,2         | 5            |
| Соус сметанный                       | 40          | 0,5                  | 2,9         | 1,7          | 35,1            | 0,0         | 3            |
| Кофейный напиток с молоком           | 150         | 3,7                  | 3,4         | 15,4         | 107,5           | 0,7         | 14           |
| Бутерброд с сыром 10гр.              | 40          | 2,5                  | 7,2         | 8,3          | 108,6           | 0,0         | 5            |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>           | <b>350</b>  |                      |             |              |                 |             |              |
| <b>Завтрак-2</b>                     |             |                      |             |              |                 |             |              |
| Йогурт или др. КМП                   | 130         | 3,7                  | 3,3         | 5,9          | 73,5            | 0,9         |              |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>        | <b>130</b>  |                      |             |              |                 |             |              |
| <b>Обед</b>                          |             |                      |             |              |                 |             |              |
| Овощи свежие порционные              | 40          | 0,4                  | 2,1         | 1,5          | 26,7            | 10,0        | 2            |
| Суп крестьянский с крупой с мяс.     | 150         | 2,9                  | 2,6         | 10,1         | 75,0            | 3,7         | 3            |
| Жаркое по- домашнему                 | 140         | 8,7                  | 10,0        | 15,5         | 186,9           | 5,4         | 7            |
| Сок                                  | 150         | 0,7                  | 0,0         | 24,4         | 100,3           | 3,1         |              |
| Хлеб пшеничный                       | 20          | 0,2                  | 0,0         | 15,5         | 63,2            | 0,0         |              |
| Хлеб ржаной                          | 20          | 1,4                  | 0,2         | 8,5          | 40,9            | 0,0         |              |
| <b>Итого за обед:</b>                | <b>520</b>  |                      |             |              |                 |             |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |             |                      |             |              |                 |             |              |
| Рис припущенный                      | 110         | 2,3                  | 2,1         | 18,6         | 101,9           | 0,4         | 18           |
| Суфле рыбное с маслом                | 60          | 7,1                  | 4,2         | 1,9          | 73,5            | 0,2         | 6            |
| Печенье или др. конд.изделия         | 20          | 1,5                  | 2,0         | 14,9         | 83,4            | 0,0         |              |
| Компот из свежих плодов              | 180         | 0,2                  | 0,2         | 15,5         | 65,0            | 2,2         | 8            |
| Хлеб пшеничный                       | 15          | 0,5                  | 0,1         | 6,4          | 35,6            | 0,0         |              |
| Хлеб ржаной                          | 15          | 1,5                  | 1,9         | 1,1          | 21,1            | 0,0         |              |
| Виноград или др.фрукты               | 100         | 0,6                  | 0,6         | 14,9         | 69,8            | 6,0         |              |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> | <b>500</b>  |                      |             |              |                 |             |              |
| <b>Итого за день:</b>                | <b>1500</b> | <b>43,6</b>          | <b>51,2</b> | <b>204,0</b> | <b>1495,0</b>   | <b>32,7</b> |              |

## МЕНЮ

День: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

| наименование блюда                   | масса порц  | Пищевые вещества (г) |             |              | энерг. ценность | вит.С       | № рецепту ры |
|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|--------------|
|                                      |             | Б                    | Ж           | У            |                 |             |              |
| <b>Завтрак -1</b>                    |             |                      |             |              |                 |             |              |
| Суфле творожное                      | 130         | 5,7                  | 10,1        | 26,0         | 245,9           | 0,2         | 5            |
| Соус сметанный                       | 50          | 0,6                  | 3,6         | 2,1          | 43,9            | 0,0         | 3            |
| Кофейный напиток с молоком           | 180         | 4,4                  | 4,1         | 18,5         | 129,0           | 0,8         | 14           |
| Бутерброд с сыром 15гр.              | 45          | 2,8                  | 8,1         | 9,4          | 122,1           | 0,0         | 5            |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>           | <b>405</b>  |                      |             |              |                 |             |              |
| <b>Завтрак-2</b>                     |             |                      |             |              |                 |             |              |
| Йогурт или др. КМП                   | 150         | 4,2                  | 3,8         | 6,8          | 84,8            | 1,4         |              |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>        | <b>150</b>  |                      |             |              |                 |             |              |
| <b>Обед</b>                          |             |                      |             |              |                 |             |              |
| Овощи свежие порционные              | 50          | 0,5                  | 2,6         | 1,9          | 33,3            | 12,5        | 2            |
| с мясом                              | 200         | 3,8                  | 3,4         | 13,4         | 100,0           | 4,9         | 3            |
| Жаркое по- домашнему                 | 180         | 11,2                 | 12,9        | 20,0         | 240,3           | 6,9         | 7            |
| Сок                                  | 180         | 0,9                  | 0,0         | 29,3         | 120,4           | 3,7         |              |
| Хлеб пшеничный                       | 25          | 0,3                  | 0,0         | 19,4         | 79,0            | 0,0         |              |
| Хлеб ржаной                          | 25          | 1,7                  | 0,3         | 10,6         | 51,1            | 0,0         |              |
| <b>Итого за обед:</b>                | <b>660</b>  |                      |             |              |                 |             |              |
| <b>Полдник</b>                       |             |                      |             |              |                 |             |              |
| Рис припущенный                      | 130         | 2,7                  | 2,4         | 21,9         | 120,5           | 0,5         | 18           |
| Суфле рыбное с маслом                | 70          | 8,3                  | 4,9         | 2,2          | 85,8            | 0,2         | 6            |
| Печенье или др. конд.изделия         | 40          | 3,0                  | 4,0         | 29,8         | 166,8           | 0,0         |              |
| Компот из свежих плодов              | 200         | 0,2                  | 0,2         | 17,2         | 72,2            | 2,4         | 8            |
| Хлеб пшеничный                       | 20          | 0,7                  | 0,1         | 8,5          | 47,4            | 0,0         |              |
| Хлеб ржаной                          | 25          | 2,5                  | 3,2         | 1,8          | 35,2            | 0,0         |              |
| Виноград или др.фрукты               | 100         | 0,6                  | 0,6         | 14,9         | 69,8            | 6,0         |              |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> | <b>585</b>  |                      |             |              |                 |             |              |
| <b>Итого за день:</b>                | <b>1800</b> | <b>54,1</b>          | <b>64,4</b> | <b>253,7</b> | <b>1847,6</b>   | <b>39,6</b> |              |

## МЕНЮ

День: 3

Возрастная категория: 1,5-3 года

| наименование блюда                           | масса порц  | Пищевые вещества (г) |             |              |  | энерг. ценность | вит. С      | № рецептуры |
|----------------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--|-----------------|-------------|-------------|
|                                              |             | Б                    | Ж           | У            |  |                 |             |             |
| <b>Завтрак -1</b>                            |             |                      |             |              |  |                 |             |             |
| Каша ячневая молочная                        | 150         | 5,0                  | 4,8         | 17,1         |  | 132,0           | 0,7         | 2           |
| Яйца вареные                                 | 40          | 4,9                  | 4,4         | 0,3          |  | 60,7            | 0,0         | 213         |
| Какао с молоком                              | 150         | 3,0                  | 3,4         | 15,9         |  | 76,0            | 0,9         | 397         |
| Бутерброд с маслом 5г.                       | 30          | 1,9                  | 5,7         | 12,1         |  | 107,0           | 0,0         | 1           |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>                   | <b>370</b>  |                      |             |              |  |                 |             |             |
| <b>Завтрак-2</b>                             |             |                      |             |              |  |                 |             |             |
| Кефир или др. КМП                            | 130         | 3,7                  | 3,2         | 6,7          |  | 68,1            | 1,1         | 401         |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>                | <b>130</b>  |                      |             |              |  |                 |             |             |
| <b>Обед</b>                                  |             |                      |             |              |  |                 |             |             |
| Овощи свежие порционные                      | 40          | 0,5                  | 2,3         | 1,7          |  | 30,0            | 11,3        | 2           |
| Рассольник ленинградский со смет.            | 150         | 3,5                  | 3,1         | 9,8          |  | 81,6            | 1,9         | 21          |
| Мясо тушеное с капустой                      | 150         | 11,0                 | 10,6        | 5,6          |  | 162,3           | 7,6         | 16          |
| Компот из свежих ягод                        | 150         | 0,1                  | 0,0         | 11,2         |  | 45,0            | 1,0         | 4           |
| Хлеб ржаной                                  | 20          | 1,4                  | 0,2         | 8,5          |  | 40,9            | 0,0         |             |
| Хлеб пшеничный                               | 20          | 0,3                  | 1,5         | 16,4         |  | 79,9            | 0,0         |             |
| <b>Итого за обед:</b>                        | <b>530</b>  |                      |             |              |  |                 |             |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |             |                      |             |              |  |                 |             |             |
| Запеканка картоф.с сыром                     | 120         | 3,9                  | 6,2         | 16,8         |  | 139,2           | 3,2         | 27          |
| Салат из св. помидор и огурцов               | 50          | 0,5                  | 5,2         | 1,7          |  | 45,7            | 3,3         | 23          |
| Отвар из шиповника или компот из сухофруктов | 150         | 0,4                  | 0,2         | 22,0         |  | 91,1            | 33,2        | 17          |
| Черешня или др. фрукты                       | 100         | 0,8                  | 0,2         | 7,3          |  | 38,7            | 0,0         |             |
| Вафли                                        | 20          | 0,6                  | 1,1         | 15,5         |  | 70,8            | 0,0         |             |
| Хлеб пшеничный                               | 15          | 0,5                  | 0,1         | 6,4          |  | 35,6            | 0,0         |             |
| Хлеб ржаной                                  | 20          | 0,3                  | 0,8         | 1,4          |  | 14,0            | 0,8         |             |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>         | <b>475</b>  |                      |             |              |  |                 |             |             |
| <b>Итого за день:</b>                        | <b>1505</b> | <b>42,3</b>          | <b>53,1</b> | <b>176,2</b> |  | <b>1318,5</b>   | <b>65,0</b> |             |

## МЕНЮ

День: 3

Возрастная категория: 3-7 лет

| наименование блюда                           | масса порц  | Пищевые вещества (г) |             |              |  | энерг. ценность | вит. С      | № рецептуры |
|----------------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--|-----------------|-------------|-------------|
|                                              |             | Б                    | Ж           | У            |  |                 |             |             |
| <b>Завтрак -1</b>                            |             |                      |             |              |  |                 |             |             |
| Каша ячневая молочная                        | 150         | 5,0                  | 4,8         | 17,1         |  | 132,0           | 0,7         | 2           |
| Яйца вареные                                 | 20          | 2,5                  | 2,2         | 0,1          |  | 30,3            | 0,0         | 213         |
| Какао с молоком                              | 200         | 4,0                  | 4,5         | 21,2         |  | 101,3           | 1,2         | 397         |
| Бутерброд с маслом 6г                        | 36          | 2,3                  | 6,8         | 14,5         |  | 128,4           | 0,0         | 1           |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>                   | <b>406</b>  |                      |             |              |  |                 |             |             |
| <b>Завтрак-2</b>                             |             |                      |             |              |  |                 |             |             |
| Кефир или др. КМП                            | 150         | 4,4                  | 4,8         | 6,0          |  | 88,5            | 1,1         | 401         |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>                | <b>150</b>  |                      |             |              |  |                 |             |             |
| <b>Обед</b>                                  |             |                      |             |              |  |                 |             |             |
| Овощи свежие порционные                      | 60          | 0,6                  | 3,1         | 2,3          |  | 40,0            | 16,0        | 2           |
| Рассольник ленинградский со смет.            | 200         | 4,7                  | 4,2         | 13,0         |  | 108,8           | 2,6         | 21          |
| Мясо тушеное с капустой                      | 200         | 14,7                 | 14,2        | 7,5          |  | 216,4           | 10,2        | 16          |
| Компот из свежих ягод                        | 200         | 0,1                  | 0,0         | 14,9         |  | 60,0            | 1,3         | 4           |
| Хлеб ржаной                                  | 25          | 1,7                  | 0,3         | 10,6         |  | 51,1            | 0,0         |             |
| Хлеб пшеничный                               | 25          | 0,3                  | 1,8         | 20,5         |  | 99,8            | 0,0         |             |
| <b>Итого за обед:</b>                        | <b>710</b>  |                      |             |              |  |                 |             |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |             |                      |             |              |  |                 |             |             |
| Запеканка картоф.с сыром                     | 130         | 4,2                  | 6,8         | 18,2         |  | 150,8           | 3,5         | 27          |
| Салат из св. помидор и огурцов               | 50          | 0,5                  | 5,2         | 1,7          |  | 45,7            | 3,3         | 23          |
| Отвар из шиповника или компот из сухофруктов | 180         | 0,5                  | 0,3         | 26,4         |  | 109,3           | 39,9        | 17          |
| Черешня или др. фрукты                       | 100         | 0,8                  | 0,2         | 7,3          |  | 38,7            | 0,0         |             |
| Вафли                                        | 30          | 0,9                  | 1,7         | 23,3         |  | 106,2           |             |             |
| Хлеб пшеничный                               | 20          | 0,7                  | 0,1         | 8,5          |  | 47,4            | 0,0         |             |
| Хлеб ржаной                                  | 25          | 0,3                  | 1,0         | 1,8          |  | 17,5            | 1,0         |             |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>         | <b>535</b>  |                      |             |              |  |                 |             |             |
| <b>Итого за день:</b>                        | <b>1801</b> | <b>48,2</b>          | <b>61,9</b> | <b>214,7</b> |  | <b>1572,3</b>   | <b>79,7</b> |             |

## МЕНЮ

День: 4

Возрастная категория: 1,5-3 года

| наименование блюда                   | масса порц | Пищевые вещества (г) |      |       | энерг. ценность | вит. С | № рецептуры |
|--------------------------------------|------------|----------------------|------|-------|-----------------|--------|-------------|
|                                      |            | Б                    | Ж    | У     |                 |        |             |
| <b>Завтрак -1</b>                    |            |                      |      |       |                 |        |             |
| Каша мол. "ассорти" (гречка,рис)     | 150        | 5,6                  | 6,8  | 20,6  | 166,5           | 0,1    | 15          |
| Какао с молоком                      | 150        | 3,0                  | 3,4  | 15,9  | 76,0            | 0,7    | 2           |
| Бутерброд с маслом 5г.               | 30         | 1,9                  | 5,7  | 12,1  | 107,0           | 0,0    | 1           |
| Яйца вареные                         | 40         | 4,9                  | 4,4  | 0,3   | 60,7            | 0,0    | 213         |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>           | 370        |                      |      |       |                 |        |             |
| <b>Завтрак-2</b>                     |            |                      |      |       |                 |        |             |
| Нектарины или др. фрукты             | 100        | 1,5                  | 0,5  | 21,0  | 96,0            | 10,0   |             |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>        | 100        |                      |      |       |                 |        |             |
| <b>Обед</b>                          |            |                      |      |       |                 |        |             |
| Салат из св.помидоров с луком        | 45         | 0,5                  | 2,7  | 2,1   | 30,6            | 0,0    | 14          |
| Суп с мясными фрикадельками          | 150        | 6,1                  | 3,4  | 7,7   | 85,2            | 1,1    | 18          |
| Печень по строгановски               | 60         | 7,9                  | 7,1  | 1,8   | 102,9           | 0,1    | 6           |
| Макаронные изд.отв. с маслом         | 100        | 3,1                  | 3,3  | 22,5  | 124,8           | 0,0    | 181         |
| Компот из свежих яблок с ягодами     | 180        | 0,2                  | 0,2  | 15,5  | 65,0            | 2,2    | 9           |
| Хлеб ржаной                          | 20         | 1,4                  | 0,2  | 8,5   | 40,9            | 0,0    |             |
| Хлеб пшеничный                       | 25         | 0,8                  | 0,2  | 10,6  | 59,3            | 0,0    |             |
| <b>Итого за обед:</b>                | 580        |                      |      |       |                 |        |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |            |                      |      |       |                 |        |             |
| Кабачки, фаршированные мясом         | 110        | 9,9                  | 9,7  | 17,0  | 182,5           | 0,0    | 299         |
| Картофель отварной с маслом          | 70         | 1,4                  | 1,5  | 10,2  | 60,2            | 2,8    | 5           |
| Сок                                  | 180        | 0,9                  | 0,0  | 29,3  | 120,4           | 3,7    | 442         |
| Хлеб ржаной                          | 40         | 2,7                  | 0,4  | 17,0  | 81,8            | 0,0    |             |
| Рогалики с джемом                    | 50         | 3,0                  | 2,4  | 30,3  | 152,9           | 0,1    | 17          |
| <b>Итого за уплотненный плодник:</b> | 450        |                      |      |       |                 |        |             |
| <b>Итого за день:</b>                | 1500       | 44,7                 | 42,0 | 242,2 | 1612,6          | 20,8   |             |

## МЕНЮ

День: 4

Возрастная категория: 3-7 лет

| наименование блюда                   | масса порц | Пищевые вещества (г) |      |       | энерг. ценность | вит. С | № рецептуры |
|--------------------------------------|------------|----------------------|------|-------|-----------------|--------|-------------|
|                                      |            | Б                    | Ж    | У     |                 |        |             |
| <b>Завтрак -1</b>                    |            |                      |      |       |                 |        |             |
| Каша мол. "ассорти" (гречка,рис)     | 200        | 7,5                  | 9,1  | 27,5  | 222,0           | 0,2    | 15          |
| Какао с молоком                      | 180        | 3,6                  | 4,1  | 19,1  | 91,2            | 0,8    | 387         |
| Бутерброд с маслом 6г.               | 36         | 2,3                  | 6,8  | 14,5  | 128,4           | 0,0    | 1           |
| Яйца вареные                         | 40         | 4,9                  | 4,4  | 0,3   | 60,7            | 0,0    | 213         |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>           | 456        |                      |      |       |                 |        |             |
| <b>Завтрак-2</b>                     |            |                      |      |       |                 |        |             |
| Нектарины или др. фрукты             | 100        | 1,5                  | 0,5  | 21,0  | 96,0            | 10,0   |             |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>        | 100        |                      |      |       |                 |        |             |
| <b>Обед</b>                          |            |                      |      |       |                 |        |             |
| Салат из св.помидоров с луком        | 60         | 0,6                  | 3,6  | 2,8   | 40,8            | 0,0    | 14          |
| Суп с мясными фрикадельками          | 200        | 8,2                  | 4,5  | 10,2  | 113,6           | 1,5    | 18          |
| Печень по строгановски               | 80         | 10,5                 | 9,5  | 2,4   | 137,1           | 0,1    | 6           |
| Макаронные изд.отв. с маслом         | 120        | 3,7                  | 4,0  | 27,0  | 149,8           | 0,0    | 181         |
| Компот из свежих яблок с ягодами     | 200        | 0,2                  | 0,2  | 17,2  | 72,2            | 2,4    | 9           |
| Хлеб ржаной                          | 25         | 1,6                  | 0,3  | 18,5  | 43,1            | 0,0    |             |
| Хлеб пшеничный                       | 30         | 1,0                  | 0,2  | 12,7  | 71,1            | 0,0    |             |
| <b>Итого за обед:</b>                | 730        |                      |      |       |                 |        |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |            |                      |      |       |                 |        |             |
| Кабачки, фаршированные мясом         | 130        | 11,7                 | 11,5 | 20,0  | 215,7           | 0,0    | 299         |
| Картофель отварной с маслом          | 90         | 1,7                  | 2,0  | 13,1  | 77,4            | 3,6    | 5           |
| Сок                                  | 200        | 1,0                  | 0,0  | 32,6  | 133,8           | 4,1    | 17          |
| Хлеб ржаной                          | 45         | 3,0                  | 0,5  | 19,1  | 92,0            | 0,0    |             |
| Рогалики с джемом                    | 60         | 3,6                  | 2,9  | 36,3  | 183,4           | 0,1    | 17          |
| <b>Итого за уплотненный плодник:</b> | 525        |                      |      |       |                 |        |             |
| <b>Итого за день:</b>                | 1811       | 56,6                 | 54,0 | 294,3 | 1928,4          | 22,9   |             |

## МЕНЮ

День: 5

Возрастная категория: 1,5-3 года

| наименование блюда                         | масса порц | Пищевые вещества (г) |      |       |        | энерг. ценность | вит. С | № рецептур |
|--------------------------------------------|------------|----------------------|------|-------|--------|-----------------|--------|------------|
|                                            |            | Б                    | Ж    | У     | У      |                 |        |            |
| <b>Завтрак -1</b>                          |            |                      |      |       |        |                 |        |            |
| Пудинг из творога                          | 120        | 6,8                  | 12,2 | 19,8  | 110,1  | 0,0             | 0,0    | 225        |
| Соус сметанный                             | 40         | 0,5                  | 2,9  | 1,7   | 35,1   | 0,0             | 0,0    | 3          |
| Чай с молоком                              | 150        | 2,2                  | 2,6  | 14,5  | 64,8   | 0,0             | 0,0    | 394        |
| Бутерброд с джемом 15гр.                   | 40         | 1,3                  | 0,5  | 22,1  | 95,7   | 8,0             | 8,0    | 2          |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>                 | 350        |                      |      |       |        |                 |        |            |
| <b>Завтрак-2</b>                           |            |                      |      |       |        |                 |        |            |
| Снежок                                     | 130        | 3,4                  | 3,1  | 17,0  | 99,7   | 2,6             | 2,6    | 442        |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>              | 130        |                      |      |       |        |                 |        |            |
| <b>Обед</b>                                |            |                      |      |       |        |                 |        |            |
| Салат из св. помидор и огурцов             | 40         | 0,4                  | 4,1  | 1,3   | 36,5   | 2,7             | 2,7    | 23         |
| Борщ с мясом                               | 150        | 4,5                  | 6,1  | 11,3  | 112,8  | 3,5             | 3,5    | 62         |
| Пюре картофельное                          | 90         | 1,9                  | 3,2  | 13,4  | 79,7   | 3,0             | 3,0    | 321        |
| Тефтели мясные                             | 60         | 8,0                  | 7,9  | 10,2  | 144,0  | 0,1             | 0,1    | 25         |
| Компот из свежих плодов                    | 150        | 0,2                  | 0,2  | 15,4  | 64,2   | 1,3             | 1,3    | 10         |
| Хлеб пшеничный                             | 25         | 0,8                  | 0,2  | 10,6  | 59,3   | 0,0             | 0,0    |            |
| Хлеб ржаной                                | 20         | 1,5                  | 2,0  | 14,9  | 83,4   | 0,0             | 0,0    |            |
| <b>Итого за обед:</b>                      | 535        |                      |      |       |        |                 |        |            |
| <b>Уплотненный полдник</b>                 |            |                      |      |       |        |                 |        |            |
| Запеканка из пчени с рисом                 | 50         | 6,5                  | 4,7  | 5,3   | 89,2   | 2,2             | 2,2    | 8          |
| Кабачки припущенные                        | 100        | 1,3                  | 3,5  | 9,2   | 72,5   | 6,4             | 6,4    | 3          |
| Сок                                        | 170        | 0,8                  | 0,0  | 27,7  | 113,7  | 3,5             | 3,5    | 442        |
| Пирожки печ.с морк. и изюмом или с курагой | 50         | 3,1                  | 2,3  | 20,9  | 117,1  | 0,2             | 0,2    | 16         |
| Хлеб ржаной                                | 15         | 1,0                  | 0,2  | 6,4   | 30,7   | 0,0             | 0,0    |            |
| Абрикосы или др.фрукты                     | 100        | 1,5                  | 0,5  | 21,0  | 96,0   | 10,0            | 10,0   |            |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>       | 485        |                      |      |       |        |                 |        |            |
| <b>Итого за день:</b>                      | 1500       | 36,4                 | 40,9 | 221,1 | 1359,2 | 43,6            | 43,6   |            |

## МЕНЮ

День: 5

Возрастная категория: 3-7 лет

| наименование блюда                         | масса порц | Пищевые вещества (г) |      |       |        | энерг. ценность | вит.С | № рецептур |
|--------------------------------------------|------------|----------------------|------|-------|--------|-----------------|-------|------------|
|                                            |            | Б                    | Ж    | У     | У      |                 |       |            |
| <b>Завтрак -1</b>                          |            |                      |      |       |        |                 |       |            |
| Пудинг из творога                          | 140        | 7,9                  | 14,3 | 23,1  | 128,4  | 0,0             | 0,0   | 225        |
| Соус сметанный                             | 40         | 0,5                  | 2,9  | 1,7   | 35,1   | 0,0             | 0,0   | 3          |
| Чай с молоком                              | 180        | 2,6                  | 3,1  | 17,4  | 77,8   | 0,0             | 0,0   | 394        |
| Бутерброд с джемом 15гр.                   | 45         | 1,4                  | 0,5  | 24,9  | 107,6  | 9,0             | 9,0   | 2          |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>                 | 405        |                      |      |       |        |                 |       |            |
| <b>Завтрак-2</b>                           |            |                      |      |       |        |                 |       |            |
| Снежок                                     | 150        | 3,9                  | 3,6  | 19,6  | 115,0  | 3,0             | 3,0   | 442        |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>              | 150        |                      |      |       |        |                 |       |            |
| <b>Обед</b>                                |            |                      |      |       |        |                 |       |            |
| Салат из св. помидор и огурцов             | 50         | 0,5                  | 5,2  | 1,7   | 45,7   | 3,3             | 3,3   | 23         |
| Борщ с мясом                               | 200        | 6,0                  | 8,1  | 15,1  | 150,4  | 4,7             | 4,7   | 62         |
| Пюре картофельное                          | 120        | 2,5                  | 4,3  | 17,9  | 106,3  | 4,0             | 4,0   | 321        |
| Тефтели мясные                             | 70         | 9,4                  | 9,2  | 11,9  | 168,0  | 0,1             | 0,1   | 25         |
| Компот из свежих плодов                    | 200        | 0,2                  | 0,2  | 20,6  | 85,6   | 1,8             | 1,8   | 10         |
| Хлеб пшеничный                             | 25         | 0,8                  | 0,2  | 10,6  | 59,3   | 0,0             | 0,0   |            |
| Хлеб ржаной                                | 30         | 2,3                  | 3,0  | 22,4  | 125,1  | 0,0             | 0,0   |            |
| <b>Итого за обед:</b>                      | 695        |                      |      |       |        |                 |       |            |
| <b>Уплотненный полдник</b>                 |            |                      |      |       |        |                 |       |            |
| Запеканка из пчени с рисом                 | 70         | 9,1                  | 6,5  | 7,5   | 124,8  | 3,0             | 3,0   | 8          |
| Кабачки припущенные                        | 120        | 1,5                  | 4,1  | 11,0  | 87,0   | 7,7             | 7,7   | 3          |
| Сок                                        | 180        | 0,9                  | 0,0  | 29,3  | 120,4  | 3,7             | 3,7   | 17         |
| Пирожки печ.с морк. и изюмом или с курагой | 60         | 3,8                  | 2,7  | 25,0  | 140,6  | 0,3             | 0,3   | 16         |
| Хлеб ржаной                                | 20         | 1,4                  | 0,2  | 8,5   | 40,9   | 0,0             | 0,0   |            |
| Абрикосы или др.фрукты                     | 100        | 1,5                  | 0,5  | 21,0  | 96,0   | 10,0            | 10,0  |            |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>       | 550        |                      |      |       |        |                 |       |            |
| <b>Итого за день:</b>                      | 1800       | 47,7                 | 51,5 | 264,1 | 1650,3 | 50,7            | 50,7  |            |

## МЕНЮ

День: 6

Возрастная категория: 1,5-3 года

| наименование блюда                          | масса порц | Пищевые вещества (г) |      |       |                     | энерг. ц<br>енность | вит. С | №<br>рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------|------------|----------------------|------|-------|---------------------|---------------------|--------|---------------------|
|                                             |            | Б                    | Ж    | У     | энерг. ц<br>енность |                     |        |                     |
| <b>Завтрак -1</b>                           |            |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| Каша манная молочная жидкая                 | 150        | 4,0                  | 3,8  | 20,6  | 133,5               | 0,3                 |        | 9                   |
| Чай с молоком                               | 170        | 2,5                  | 2,9  | 16,4  | 73,4                | 0,8                 |        | 394                 |
| Бутерброд с сыром 10 гр.                    | 35         | 2,2                  | 6,3  | 7,3   | 95,0                | 0,0                 |        | 3                   |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>                  | 355        |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| <b>Завтрак-2</b>                            |            |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| Ряженка                                     | 130        | 3,7                  | 3,2  | 6,7   | 68,1                | 0,9                 |        |                     |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>               | 130        |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| <b>Обед</b>                                 |            |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| Салат из редьки или редиса с маслом растит. | 40         | 0,3                  | 2,0  | 2,1   | 27,3                | 8,7                 |        | 3                   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями    | 150        | 4,7                  | 5,6  | 13,3  | 109,6               | 6,0                 |        | 100                 |
| Голубцы ленивые запеченные                  | 150        | 13,7                 | 15,0 | 9,9   | 141,2               | 5,7                 |        | 5                   |
| Кисель из кураги с вит С                    | 150        | 1,0                  | 0,1  | 29,8  | 124,5               | 0,3                 |        | 406                 |
| Хлеб ржаной                                 | 20         | 1,4                  | 0,2  | 8,5   | 40,9                | 0,0                 |        |                     |
| Хлеб пшеничный                              | 20         | 0,3                  | 1,5  | 16,4  | 79,9                | 0,0                 |        |                     |
| <b>Итого за обед:</b>                       | 530        |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| <b>Уплотненный полдник</b>                  |            |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| Пюре картофельное                           | 120        | 2,3                  | 2,6  | 14,3  | 90,4                | 8,3                 |        | 9                   |
| Котлеты рыбные                              | 70         | 9,7                  | 8,8  | 5,7   | 140,9               | 0,0                 |        | 2                   |
| Сок                                         | 150        | 0,9                  | 0,1  | 41,4  | 77,4                | 3,8                 |        | 442                 |
| Хлеб ржаной                                 | 15         | 1,5                  | 1,9  | 1,1   | 21,1                | 0,0                 |        |                     |
| Хлеб пшеничный                              | 20         | 0,7                  | 0,1  | 8,5   | 47,4                | 0,0                 |        |                     |
| Печенье или др. кондитерские изделия        | 20         | 0,6                  | 0,9  | 17,0  | 73,2                | 0,0                 |        |                     |
| Виноград или др. фрукты                     | 100        | 0,6                  | 0,6  | 14,9  | 69,8                | 0,0                 |        |                     |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>        | 495        |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| <b>Ито за день:</b>                         | 1510       | 49,9                 | 55,7 | 233,8 | 1413,6              | 34,7                |        |                     |

## МЕНЮ

День: 6

Возрастная категория: 3-7 лет

| наименование блюда                          | масса порц | Пищевые вещества (г) |      |       |                     | энерг. ц<br>енность | вит. С | №<br>рецепту-<br>ры |
|---------------------------------------------|------------|----------------------|------|-------|---------------------|---------------------|--------|---------------------|
|                                             |            | Б                    | Ж    | У     | энерг. ц<br>енность |                     |        |                     |
| <b>Завтрак -1</b>                           |            |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| Каша манная молочная жидкая                 | 150        | 4,0                  | 3,8  | 20,6  | 133,5               | 0,3                 |        | 9                   |
| Чай с молоком                               | 200        | 2,9                  | 3,4  | 19,3  | 86,4                | 0,9                 |        | 394                 |
| Бутерброд с сыром 15гр.                     | 45         | 2,8                  | 8,1  | 9,4   | 122,1               | 0,0                 |        | 3                   |
| <b>Итого за 1 завтрак:</b>                  | 395        |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| <b>Завтрак-2</b>                            |            |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| Ряженка                                     | 150        | 4,3                  | 3,7  | 7,7   | 78,6                | 0,4                 |        |                     |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>               | 150        |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| <b>Обед</b>                                 |            |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| Салат из редьки или редиса с маслом растит. | 60         | 0,5                  | 3,0  | 3,1   | 41,0                | 13,1                |        | 3                   |
| Суп картофельный с макаронными из           | 200        | 6,2                  | 7,5  | 17,8  | 146,1               | 8,0                 |        | 100                 |
| Голубцы ленивые запеченные                  | 200        | 18,2                 | 20,0 | 13,2  | 188,2               | 7,6                 |        | 5                   |
| Кисель из кураги с вит С                    | 200        | 1,4                  | 0,1  | 39,7  | 166,0               | 0,4                 |        | 406                 |
| Хлеб ржаной                                 | 30         | 2,0                  | 0,3  | 12,8  | 61,4                | 0,0                 |        |                     |
| Хлеб пшеничный                              | 20         | 0,3                  | 1,5  | 16,4  | 79,9                | 0,0                 |        |                     |
| <b>Итого за обед:</b>                       | 710        |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| <b>Уплотненный полдник</b>                  |            |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| Пюре картофельное                           | 130        | 2,5                  | 2,9  | 15,5  | 97,9                | 9,0                 |        | 9                   |
| Котлеты рыбные                              | 80         | 11,1                 | 10,1 | 6,5   | 161,0               | 0,1                 |        | 2                   |
| Сок                                         | 150        | 0,9                  | 0,1  | 41,4  | 77,4                | 3,8                 |        | 442                 |
| Хлеб ржаной                                 | 20         | 2,0                  | 2,6  | 1,4   | 28,2                | 0,0                 |        |                     |
| Хлеб пшеничный                              | 25         | 0,8                  | 0,2  | 10,6  | 59,3                | 0,0                 |        |                     |
| Печенье или др. кондитерские изделия        | 40         | 1,2                  | 1,8  | 34,0  | 146,4               | 0,0                 |        |                     |
| Виноград или др. фрукты                     | 100        | 0,6                  | 0,6  | 14,9  | 69,8                | 0,0                 |        |                     |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>        | 545        |                      |      |       |                     |                     |        |                     |
| <b>Ито за день:</b>                         | 1800       | 61,7                 | 69,6 | 284,2 | 1743,1              | 43,5                |        |                     |

## МЕНЮ

День: 7

Возрастная категория: 1,5-3 года

| наименование блюда                   | масса порц | Пищевые вещества (г) |      |      |       | энерг. ценность | вит.С | № рецепту ры |
|--------------------------------------|------------|----------------------|------|------|-------|-----------------|-------|--------------|
|                                      |            | Б                    | Ж    | У    |       |                 |       |              |
| <b>Завтрак -1</b>                    |            |                      |      |      |       |                 |       |              |
| Запеканка из творога с изюмом        | 110        | 10,2                 | 10,8 | 26,1 | 234,3 |                 | 0,7   | 8            |
| Соус молочный сладкий                | 40         | 0,7                  | 1,9  | 5,4  | 31,0  |                 | 0,1   | 351          |
| Какао с молоком                      | 160        | 3,2                  | 3,6  | 17,0 | 81,1  |                 | 0,6   | 397          |
| Бутерброд с маслом Бг.               | 30         | 1,9                  | 5,7  | 12,1 | 107,0 |                 | 0,0   | 1            |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>           | <b>340</b> |                      |      |      |       |                 |       |              |
| <b>Завтрак-2</b>                     |            |                      |      |      |       |                 |       |              |
| Снежок                               | 130        | 3,4                  | 3,1  | 17,0 | 99,7  |                 | 2,6   |              |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>        | <b>130</b> |                      |      |      |       |                 |       |              |
| <b>Обед</b>                          |            |                      |      |      |       |                 |       |              |
| Салат зеленый с огурцами и           | 40         | 0,4                  | 2,1  | 1,5  | 26,7  |                 | 10,0  | 2            |
| Свекольник со сметаной               | 150        | 2,6                  | 2,6  | 8,7  | 69,0  |                 | 3,9   | 22           |
| Оладьи из пчени                      | 60         | 7,2                  | 6,2  | 4,9  | 120,0 |                 | 3,7   | 17           |
| Горошница с маслом и луком           | 110        | 2,3                  | 2,1  | 18,6 | 101,9 |                 | 0,0   | 28           |
| Сок                                  | 150        | 0,7                  | 0,0  | 24,4 | 100,3 |                 | 3,1   | 442          |
| Хлеб пшеничный                       | 20         | 0,7                  | 0,1  | 8,5  | 47,4  |                 | 0,0   |              |
| Хлеб ржаной                          | 20         | 0,6                  | 0,9  | 17,0 | 73,2  |                 | 0,0   |              |
| <b>Итого за обед:</b>                | <b>550</b> |                      |      |      |       |                 |       |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |            |                      |      |      |       |                 |       |              |
| Овощи (перец) фаршир.мясом и рисом   | 130        | 10,1                 | 11,9 | 17,7 | 242,7 |                 | 0,0   | 299          |
| Яйца вареные                         | 40         | 4,9                  | 4,4  | 0,3  | 60,7  |                 | 0,0   | 213          |
| Хлеб пшеничный                       | 20         | 1,9                  | 1,6  | 0,1  | 22,8  |                 | 0,0   |              |
| Хлеб ржаной                          | 20         | 1,4                  | 0,2  | 8,5  | 40,9  |                 | 0,0   |              |
| Кисель из свежих фруктов             | 170        | 0,1                  | 0,1  | 14,6 | 59,5  |                 | 1,0   | 3            |
| Черешня или др.фрукты                | 100        | 0,8                  | 0,2  | 7,3  | 38,7  |                 | 30,0  |              |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> | <b>480</b> |                      |      |      |       |                 |       |              |

## МЕНЮ

День: 7

Возрастная категория: 3-7 лет

| наименование блюда                   | масса порц | Пищевые вещества (г) |      |      |       | энерг. ценность | вит.С | № рецепту ры |
|--------------------------------------|------------|----------------------|------|------|-------|-----------------|-------|--------------|
|                                      |            | Б                    | Ж    | У    |       |                 |       |              |
| <b>Завтрак -1</b>                    |            |                      |      |      |       |                 |       |              |
| Запеканка из творога с изюмом        | 150        | 14,0                 | 14,7 | 35,6 | 319,5 |                 | 0,9   | 8            |
| Соус молочный сладкий                | 40         | 0,7                  | 1,9  | 5,4  | 31,0  |                 | 0,1   | 351          |
| Какао с молоком                      | 200        | 4,0                  | 4,5  | 21,2 | 101,3 |                 | 0,6   | 397          |
| Бутерброд с маслом Бг                | 36         | 2,3                  | 6,8  | 14,5 | 128,4 |                 | 0,0   | 1            |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>           | <b>426</b> |                      |      |      |       |                 |       |              |
| <b>Завтрак-2</b>                     |            |                      |      |      |       |                 |       |              |
| Снежок                               | 150        | 3,9                  | 3,6  | 19,6 | 115,0 |                 | 3,0   |              |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>        | <b>150</b> |                      |      |      |       |                 |       |              |
| <b>Обед</b>                          |            |                      |      |      |       |                 |       |              |
| Салат зеленый с огурцами и           | 50         | 0,5                  | 2,6  | 1,9  | 33,3  |                 | 12,5  | 2            |
| Свекольник со сметаной               | 200        | 3,4                  | 3,5  | 11,6 | 92,0  |                 | 5,2   | 22           |
| Оладьи из пчени                      | 70         | 9,1                  | 7,2  | 5,7  | 140,0 |                 | 4,3   | 17           |
| Горошница с маслом и луком           | 130        | 2,7                  | 2,4  | 21,9 | 120,5 |                 | 0,0   | 28           |
| Сок                                  | 170        | 0,8                  | 0,0  | 27,7 | 113,7 |                 | 3,5   | 442          |
| Хлеб пшеничный                       | 25         | 0,8                  | 0,2  | 10,6 | 59,3  |                 | 0,0   |              |
| Хлеб ржаной                          | 20         | 0,6                  | 0,9  | 17,0 | 73,2  |                 | 0,0   |              |
| <b>Итого за обед:</b>                | <b>665</b> |                      |      |      |       |                 |       |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |            |                      |      |      |       |                 |       |              |
| Овощи (перец) фаршир.мясом и рисом   | 150        | 14,4                 | 13,4 | 20,4 | 280,1 |                 | 0,0   | 299          |
| Яйца вареные                         | 40         | 4,9                  | 4,4  | 0,3  | 60,7  |                 | 0,0   | 292          |
| Хлеб пшеничный                       | 25         | 2,4                  | 2,1  | 0,2  | 28,5  |                 | 0,0   |              |
| Хлеб ржаной                          | 25         | 1,7                  | 0,3  | 10,6 | 51,1  |                 | 0,0   |              |
| Кисель из свежих фруктов             | 200        | 0,1                  | 0,1  | 17,2 | 70,0  |                 | 1,2   | 3            |
| Черешня или др.фрукты                | 100        | 0,8                  | 0,2  | 7,3  | 38,7  |                 | 30,0  |              |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> | <b>540</b> |                      |      |      |       |                 |       |              |

## МЕНЮ

День: 8

Возрастная категория: 1,5-3 года

| наименование блюда                   | масса порц  | Пищевые вещества (г) |             |              | энерг. ценность | вит.С       | № рецептуры |
|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|
|                                      |             | Б                    | Ж           | У            |                 |             |             |
| <b>Завтрак -1</b>                    |             |                      |             |              |                 |             |             |
| Каша кукурузная с маслом             | 150         | 3,8                  | 6,4         | 18,9         | 99,7            | 0,9         | 189         |
| Кофейный напиток с молоком стученным | 170         | 2,5                  | 2,7         | 18,8         | 109,1           | 0,2         | 396         |
| Бутерброд с сыром                    | 35          | 1,1                  | 0,4         | 19,3         | 83,7            | 7,0         | 2           |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>           | <b>355</b>  |                      |             |              |                 |             |             |
| <b>Завтрак-2</b>                     |             |                      |             |              |                 |             |             |
| Кефир                                | 130         | 3,7                  | 4,0         | 5,1          | 74,4            | 0,9         | 401         |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>        | <b>130</b>  |                      |             |              |                 |             |             |
| <b>Обед</b>                          |             |                      |             |              |                 |             |             |
| Овощи свежие порционны               | 45          | 0,5                  | 2,3         | 1,7          | 30,0            | 11,3        | 2           |
| Бульон мясной с яйцом и гречками     | 150         | 6,4                  | 6,1         | 9,5          | 114,8           | 8,5         | 83          |
| Мясо кур отварное Ал- мясо говядины  | 60          | 14,2                 | 13,4        | 0,1          | 177,6           | 0,7         | 1/9         |
| Капуста тушеная                      | 130         | 3,0                  | 4,2         | 10,1         | 78,9            | 23,9        | 19          |
| Компот из свежих яблок с ягодами     | 150         | 0,1                  | 0,0         | 11,2         | 45,0            | 1,0         | 4           |
| Хлеб ржаной                          | 25          | 1,9                  | 2,5         | 18,6         | 104,3           | 0,0         |             |
| Хлеб пшеничный                       | 20          | 0,7                  | 0,1         | 8,5          | 47,4            | 0,0         |             |
| <b>Итого за обед:</b>                | <b>580</b>  |                      |             |              |                 |             |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |             |                      |             |              |                 |             |             |
| Икра баклажанная                     | 45          | 0,8                  | 2,3         | 2,7          | 29,9            | 0,0         | 52          |
| Макаронные изд. отв. с маслом        | 110         | 1,8                  | 2,3         | 26,1         | 132,0           | 0,0         | 12          |
| Печенье или др.кондит.изд            | 20          | 1,5                  | 2,0         | 14,9         | 83,4            | 0,0         |             |
| Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,9                  | 1,6         | 0,1          | 22,8            | 0,0         |             |
| Хлеб ржаной                          | 20          | 1,4                  | 0,2         | 8,5          | 40,9            | 0,0         |             |
| Компот из свежих плодов              | 150         | 0,2                  | 0,2         | 15,4         | 64,2            | 1,3         | 10          |
| Нектарин или др.фрукты               | 80          | 0,3                  | 0,3         | 7,8          | 37,6            | 8,0         |             |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> | <b>445</b>  |                      |             |              |                 |             |             |
| <b>Итого за день:</b>                | <b>1510</b> | <b>45,6</b>          | <b>51,0</b> | <b>197,4</b> | <b>1375,5</b>   | <b>63,6</b> |             |

## МЕНЮ

День: 8

Возрастная категория: 3-7 лет

| наименование блюда                   | масса порц  | Пищевые вещества (г) |             |              | энерг. ценность | вит.С       | № рецептуры |
|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|
|                                      |             | Б                    | Ж           | У            |                 |             |             |
| <b>Завтрак -1</b>                    |             |                      |             |              |                 |             |             |
| Каша кукурузная молочная             | 180         | 4,5                  | 7,7         | 22,7         | 119,6           | 1,0         | 189         |
| Кофейный напиток с молоком стученным | 180         | 2,6                  | 2,9         | 19,9         | 115,5           | 0,2         | 396         |
| Бутерброд с сыром                    | 45          | 1,4                  | 0,5         | 24,9         | 107,6           | 9,0         | 2           |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>           | <b>405</b>  |                      |             |              |                 |             |             |
| <b>Завтрак-2</b>                     |             |                      |             |              |                 |             |             |
| Кефир                                | 150         | 4,3                  | 4,6         | 5,9          | 85,9            | 1,1         | 401         |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>        | <b>150</b>  |                      |             |              |                 |             |             |
| <b>Обед</b>                          |             |                      |             |              |                 |             |             |
| Овощи свежие порционны               | 60          | 0,6                  | 3,1         | 2,3          | 40,0            | 15,0        | 2           |
| Бульон мясной с яйцом и гречками     | 200         | 8,5                  | 8,1         | 12,7         | 153,1           | 11,3        | 83          |
| Мясо кур отварное Ал- мясо говядины  | 70          | 16,5                 | 15,7        | 0,1          | 207,2           | 0,8         | 1/9         |
| Капуста тушеная                      | 150         | 3,5                  | 4,8         | 11,7         | 91,0            | 27,5        | 19          |
| Компот из свежих яблок с ягодами     | 200         | 0,1                  | 0,0         | 14,9         | 60,0            | 1,3         | 4           |
| Хлеб ржаной                          | 30          | 2,3                  | 3,0         | 22,4         | 125,1           | 0,0         |             |
| Хлеб пшеничный                       | 20          | 0,7                  | 0,1         | 8,5          | 47,4            | 0,0         |             |
| <b>Итого за обед:</b>                | <b>730</b>  |                      |             |              |                 |             |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |             |                      |             |              |                 |             |             |
| Икра баклажанная                     | 60          | 1,0                  | 3,0         | 3,6          | 39,8            | 0,0         | 52          |
| Макаронные изд. отв. с маслом        | 130         | 2,2                  | 2,7         | 30,9         | 156,0           | 0,0         | 12          |
| Печенье или др.кондит.изд            | 30          | 2,3                  | 3,0         | 22,4         | 125,1           | 0,0         | 11          |
| Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,9                  | 1,6         | 0,1          | 22,8            | 0,0         |             |
| Хлеб ржаной                          | 25          | 1,7                  | 0,3         | 10,6         | 51,1            | 0,0         |             |
| Компот из свежих плодов              | 180         | 0,2                  | 0,2         | 18,5         | 77,0            | 1,6         | 10          |
| Нектарин или др.фрукты               | 80          | 0,3                  | 0,3         | 7,8          | 37,6            | 8,0         |             |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> | <b>525</b>  |                      |             |              |                 |             |             |
| <b>Итого за день:</b>                | <b>1810</b> | <b>54,5</b>          | <b>61,6</b> | <b>239,7</b> | <b>1661,8</b>   | <b>76,9</b> |             |

## МЕНЮ

День: 9

Возрастная категория: 1,5-3 года

| наименование блюда                      | масса порц | Пищевые вещества (г) |      |       | энергетическая ценность | вит.С | № рецептуры |
|-----------------------------------------|------------|----------------------|------|-------|-------------------------|-------|-------------|
|                                         |            | Б                    | Ж    | У     |                         |       |             |
| <b>Завтрак -1</b>                       |            |                      |      |       |                         |       |             |
| Каша геркулесовая жидкая                | 150        | 6,4                  | 6,2  | 17,1  | 149,3                   | 0,3   | 8           |
| Кофейный напиток с молоком              | 180        | 4,4                  | 4,1  | 18,5  | 129,0                   | 0,8   | 14          |
| Бутерброд с маслом 5г.                  | 30         | 1,9                  | 5,7  | 12,1  | 107,0                   | 0,0   | 1           |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>              | 360        |                      |      |       |                         |       |             |
| <b>Завтрак-2</b>                        |            |                      |      |       |                         |       |             |
| Сок                                     | 100        | 0,5                  | 0,0  | 16,3  | 66,9                    | 2,1   | 442         |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>           | 100        |                      |      |       |                         |       |             |
| <b>Обед</b>                             |            |                      |      |       |                         |       |             |
| Икра овощная                            | 40         | 0,5                  | 2,1  | 2,7   | 32,0                    | 0,5   | 12          |
| Уха рыбацкая                            | 150        | 2,4                  | 1,9  | 5,9   | 50,4                    | 1,2   | 16          |
| Макаронные изд. отв. с маслом           | 110        | 1,8                  | 2,3  | 26,1  | 132,0                   | 0,0   | 12          |
| Бефстроганов из отв. говядины           | 50         | 8,0                  | 7,4  | 3,9   | 113,9                   | 0,5   | 278         |
| Компот из изюма                         | 150        | 0,3                  | 0,1  | 16,0  | 66,2                    | 9,0   | 402         |
| Хлеб ржаной                             | 20         | 1,4                  | 0,2  | 8,5   | 40,9                    | 0,0   |             |
| Хлеб пшеничный                          | 20         | 1,5                  | 2,0  | 14,9  | 83,4                    | 0,0   |             |
| <b>Итого за обед:</b>                   | 540        |                      |      |       |                         |       |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |            |                      |      |       |                         |       |             |
| Овощи тушеные в томатном соусе          | 150        | 3,1                  | 4,9  | 14,2  | 113,0                   | 8,8   | 17          |
| Чай с лимоном Ал- чай                   | 180        | 0,1                  | 0,0  | 9,8   | 39,6                    | 1,6   | 20          |
| Хлеб пшеничный                          | 25         | 0,8                  | 0,2  | 10,6  | 59,3                    | 0,0   |             |
| Лепешка сметанная или крендель в сахаре | 50         | 2,7                  | 4,3  | 17,5  | 119,4                   | 0,0   | 7           |
| Груши или др.фрукты                     | 100        | 0,4                  | 0,4  | 10,4  | 47,1                    | 5,9   |             |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>    | 505        |                      |      |       |                         |       |             |
| <b>Итого за день:</b>                   | 1505       | 36,1                 | 41,6 | 204,4 | 1349,2                  | 30,7  |             |

## МЕНЮ

День: 9

Возрастная категория: 3-7 лет

| наименование блюда                      | масса порц | Пищевые вещества (г) |      |       | энергетическая ценность | вит.С | № рецептуры |
|-----------------------------------------|------------|----------------------|------|-------|-------------------------|-------|-------------|
|                                         |            | Б                    | Ж    | У     |                         |       |             |
| <b>Завтрак -1</b>                       |            |                      |      |       |                         |       |             |
| Каша геркулесовая жидкая                | 200        | 8,5                  | 8,2  | 22,8  | 199,0                   | 0,5   | 8           |
| Кофейный напиток с молоком              | 180        | 4,4                  | 4,1  | 18,5  | 129,0                   | 0,8   | 14          |
| Бутерброд с маслом 6г                   | 36         | 2,3                  | 6,8  | 14,5  | 128,4                   | 0,0   | 1           |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>              | 416        |                      |      |       |                         |       |             |
| <b>Завтрак-2</b>                        |            |                      |      |       |                         |       |             |
| Сок                                     | 100        | 0,5                  | 0,0  | 16,3  | 66,9                    | 2,1   | 442         |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>           | 100        |                      |      |       |                         |       |             |
| <b>Обед</b>                             |            |                      |      |       |                         |       |             |
| Икра овощная                            | 60         | 0,8                  | 3,2  | 4,1   | 48,0                    | 0,7   | 12          |
| Уха рыбацкая                            | 200        | 3,2                  | 2,5  | 7,9   | 67,2                    | 1,6   | 16          |
| Макаронные изд. отв. с маслом           | 120        | 2,0                  | 2,5  | 28,5  | 144,0                   | 0,0   | 12          |
| Бефстроганов из отв. говядины           | 70         | 11,2                 | 10,3 | 5,4   | 159,4                   | 0,8   | 278         |
| Компот из изюма                         | 200        | 0,4                  | 0,1  | 21,3  | 88,3                    | 12,0  | 402         |
| Хлеб ржаной                             | 30         | 2,0                  | 0,3  | 12,8  | 61,4                    | 0,0   |             |
| Хлеб пшеничный                          | 20         | 1,5                  | 2,0  | 14,9  | 83,4                    | 0,0   |             |
| <b>Итого за обед:</b>                   | 700        |                      |      |       |                         |       |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |            |                      |      |       |                         |       |             |
| Овощи тушеные в томатном соусе          | 200        | 4,1                  | 6,5  | 18,9  | 150,7                   | 11,7  | 17          |
| Чай с лимоном Ал- чай                   | 200        | 0,1                  | 0,0  | 10,9  | 44,0                    | 1,8   | 20          |
| Хлеб пшеничный                          | 35         | 1,2                  | 0,2  | 14,8  | 83,0                    | 0,0   |             |
| Лепешка сметанная или крендель в сахаре | 60         | 3,2                  | 5,2  | 21,0  | 143,3                   | 0,0   | 7           |
| Груши или др.фрукты                     | 100        | 0,4                  | 0,4  | 10,4  | 47,1                    | 5,9   |             |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>    | 595        |                      |      |       |                         |       |             |
| <b>Итого за день:</b>                   | 1811       | 45,7                 | 52,3 | 242,9 | 1642,9                  | 37,8  |             |

## МЕНЮ

День: 10

Возрастная категория: 1,5-3 года

| наименование блюда                       | масса порц | Пищевые вещества (г) |      |       | энерг.ц<br>енность | вит.С | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------------------|------------|----------------------|------|-------|--------------------|-------|--------------------|
|                                          |            | Б                    | Ж    | У     |                    |       |                    |
| <b>Завтрак -1</b>                        |            |                      |      |       |                    |       |                    |
| Лапшевник с творогом                     | 120        | 7,2                  | 11,6 | 26,4  | 239,0              | 0,5   | 1                  |
| Соус молочный сладкий                    | 40         | 1,0                  | 1,9  | 5,9   | 43,9               | 0,2   | 2                  |
| кофейный напиток с молоком (сгущ.молоко) | 170        | 2,5                  | 2,7  | 18,8  | 109,1              | 0,0   | 396                |
| Бутерброд с маслом 5г.                   | 30         | 1,9                  | 5,7  | 12,1  | 107,0              | 0,0   | 1                  |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>               | 360        |                      |      |       |                    |       |                    |
| <b>Завтрак-2</b>                         |            |                      |      |       |                    |       |                    |
| Йогурт                                   | 130        | 3,7                  | 3,3  | 5,9   | 73,5               | 0,9   |                    |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>            | 130        |                      |      |       |                    |       |                    |
| <b>Обед</b>                              |            |                      |      |       |                    |       |                    |
| Икра кабачковая или баклажанная          | 45         | 0,7                  | 2,2  | 3,3   | 35,3               | 1,5   | 15                 |
| Щи из св.капусты с картофелем            | 150        | 4,6                  | 5,0  | 13,1  | 107,2              | 11,0  | 84                 |
| Плов                                     | 150        | 11,1                 | 12,4 | 25,9  | 251,6              | 5,2   | 4/8.               |
| Сок яблочный                             | 150        | 0,7                  | 0,0  | 24,4  | 100,3              | 3,1   | 442                |
| Хлеб пшеничный                           | 20         | 0,7                  | 0,1  | 8,5   | 47,4               | 0,0   |                    |
| Хлеб ржаной                              | 20         | 1,4                  | 0,2  | 8,5   | 40,9               | 0,0   |                    |
| <b>Итого за обед:</b>                    | 535        |                      |      |       |                    |       |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |            |                      |      |       |                    |       |                    |
| Нарезка из огурцов                       | 40         | 0,4                  | 0,0  | 1,5   | 8,0                | 10,0  | 18                 |
| Рыба, запеченная в омлете                | 120        | 10,3                 | 8,2  | 5,5   | 145,4              | 0,0   | 249                |
| Чай с сахаром                            | 100        | 0,0                  | 0,0  | 7,0   | 28,3               | 0,0   | 0                  |
| Крендель в сахаре                        | 60         | 3,4                  | 2,9  | 20,4  | 120,8              | 0,8   | 11                 |
| Хлеб ржаной                              | 15         | 1,0                  | 0,2  | 6,4   | 30,7               | 0,0   |                    |
| Нектарин или другие фрукты               | 80         | 0,6                  | 0,2  | 8,2   | 30,4               | 26,8  |                    |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>     | 415        |                      |      |       |                    |       |                    |
| <b>Итого за день:</b>                    | 1440       | 51,1                 | 56,4 | 201,8 | 1528,8             | 60,0  |                    |

## МЕНЮ

День: 10

Возрастная категория: 3-7 лет

| наименование блюда                       | масса порц | Пищевые вещества (г) |      |       | энерг.ц<br>енность | вит.С | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------------------|------------|----------------------|------|-------|--------------------|-------|--------------------|
|                                          |            | Б                    | Ж    | У     |                    |       |                    |
| <b>Завтрак -1</b>                        |            |                      |      |       |                    |       |                    |
| Лапшевник с творогом                     | 150        | 9,0                  | 11,5 | 33,0  | 298,8              | 0,6   | 1                  |
| Соус молочный сладкий                    | 40         | 1,2                  | 2,4  | 7,4   | 54,9               | 0,2   | 2                  |
| кофейный напиток с молоком (сгущ.молоко) | 200        | 2,9                  | 3,2  | 22,1  | 128,4              | 0,0   | 396                |
| Бутерброд с маслом 6г                    | 36         | 2,3                  | 6,8  | 14,5  | 128,4              | 0,0   | 1                  |
| <b>Итого за 1-завтрак:</b>               | 426        |                      |      |       |                    |       |                    |
| <b>Завтрак-2</b>                         |            |                      |      |       |                    |       |                    |
| Йогурт                                   | 150        | 4,2                  | 3,8  | 6,8   | 84,8               | 1,1   |                    |
| <b>Итого за 2 ой завтрак:</b>            | 150        |                      |      |       |                    |       |                    |
| <b>Обед</b>                              |            |                      |      |       |                    |       |                    |
| Икра кабачковая или баклажанная          | 60         | 0,9                  | 2,9  | 4,4   | 47,0               | 2,0   | 15                 |
| Щи из св.капусты с картофелем            | 200        | 6,1                  | 6,7  | 17,5  | 142,9              | 14,7  | 84                 |
| Плов                                     | 180        | 13,3                 | 14,8 | 31,1  | 313,9              | 6,3   | 4/8.               |
| Сок яблочный                             | 180        | 0,9                  | 0,0  | 29,3  | 120,4              | 3,7   | 442                |
| Хлеб пшеничный                           | 25         | 0,8                  | 0,2  | 10,6  | 59,3               | 0,0   |                    |
| Хлеб ржаной                              | 30         | 2,0                  | 0,3  | 12,8  | 61,4               | 0,0   |                    |
| <b>Итого за обед:</b>                    | 675        |                      |      |       |                    |       |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |            |                      |      |       |                    |       |                    |
| Нарезка из огурцов                       | 60         | 0,6                  | 0,0  | 2,3   | 12,0               | 15,0  | 18                 |
| Рыба, запеченная в омлете                | 150        | 12,9                 | 10,2 | 6,9   | 181,8              | 0,0   | 249                |
| Чай с сахаром                            | 180        | 0,0                  | 0,0  | 12,6  | 51,0               | 0,0   | 22                 |
| Крендель в сахаре                        | 70         | 3,9                  | 3,3  | 23,8  | 140,9              | 1,0   | 11                 |
| Хлеб ржаной                              | 20         | 1,4                  | 0,2  | 8,5   | 40,9               | 0,0   |                    |
| Нектарин или другие фрукты               | 80         | 0,6                  | 0,2  | 8,2   | 30,4               | 26,8  |                    |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>     | 560        |                      |      |       |                    |       |                    |
| <b>Итого за день:</b>                    | 1811       | 63,1                 | 66,5 | 251,7 | 1897,1             | 71,2  |                    |

## Потребность в пищевых веществах, энергии

Группы с 1,5 до 3 лет

| День            | Пищевые вещества (г) |      |          | энерг. ценность |
|-----------------|----------------------|------|----------|-----------------|
|                 | Белки                | Жиры | Углеводы |                 |
| 1               | 49,2                 | 48,2 | 212,1    | 1455,4          |
| 2               | 43,6                 | 51,2 | 204,0    | 1495,0          |
| 3               | 42,3                 | 53,1 | 176,2    | 1318,5          |
| 4               | 44,7                 | 42,0 | 204,4    | 1612,6          |
| 5               | 38,4                 | 40,9 | 242,2    | 1359,2          |
| 6               | 49,9                 | 55,7 | 233,8    | 1413,6          |
| 7               | 52,0                 | 49,6 | 209,5    | 1556,9          |
| 8               | 45,6                 | 51,0 | 197,4    | 1375,5          |
| 9               | 36,1                 | 41,6 | 204,4    | 1349,2          |
| 10              | 51,1                 | 56,4 | 201,8    | 1528,8          |
|                 | 440                  | 490  | 2086     | 14465           |
| Итого за 1 день | 44,0                 | 49,0 | 208,6    | 1446,5          |
| Норма           | 42                   | 47   | 203      | 1400            |
| % выполнения    | 105                  | 104  | 105      | 103             |

Группы с 3 до 7 лет

| День            | Пищевые вещества (г) |      |          | энерг. ценность |
|-----------------|----------------------|------|----------|-----------------|
|                 | Белки                | Жиры | Углеводы |                 |
| 1               | 60,9                 | 59,6 | 255,1    | 1775,8          |
| 2               | 54,1                 | 64,4 | 253,7    | 1847,6          |
| 3               | 48,2                 | 61,9 | 214,7    | 1572,3          |
| 4               | 56,6                 | 54,0 | 294,3    | 1928,4          |
| 5               | 47,7                 | 51,5 | 264,1    | 1650,3          |
| 6               | 61,7                 | 69,6 | 284,2    | 1743,1          |
| 7               | 64,1                 | 61,5 | 248,6    | 1856,3          |
| 8               | 54,5                 | 61,6 | 239,7    | 1661,8          |
| 9               | 45,7                 | 52,3 | 242,9    | 1642,9          |
| 10              | 63,1                 | 66,5 | 251,7    | 1897,1          |
|                 | 557                  | 603  | 2549     | 17576           |
| Итого за 1 день | 55,7                 | 60,3 | 254,9    | 1757,6          |
| Норма           | 54                   | 60   | 261      | 1800            |
| % выполнения    | 103                  | 100  | 98       | 98              |

Нормы потребности указаны согласно таблицы "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах" Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 приложение №10.

Допускается отклонения от нормы + - 5%