

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 485*

---

*г. Екатеринбург, ул. Белореченская, 15/4*

*тел/факс. 8(343) 212-50-46*

*E-mail: MDOU-485@yandex.ru*

*www.detsad485.ru*

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МБДОУ – детский сад № 485

А.В. Фертикова

Приказ № 1-127 от 09.01.2021

С учётом мнения совета родителей

(законных представителей) воспитанников МБДОУ



***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ – ДЕТСКОГО  
САДА № 485***

Екатеринбург, 2021

МЕНЮ САД ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

| номер  | наименование изделий (блюд)           | выход, г | белки, г |        | жиры, г |        | углевод<br>ы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные<br>элементы. Мг |       | Витамины, мг |      |       |
|--------|---------------------------------------|----------|----------|--------|---------|--------|-----------------|----------|-----------------------------|-------|--------------|------|-------|
|        |                                       |          | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                 |          | Ca                          | Fe    | B1           | B2   | C     |
|        | <b>Завтрак</b>                        |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |      |       |
| '5/4   | Каша молочная манная с маслом         | 200      | 0,09     | 0      | 0,13    | 0      | 0,048           | 175      | 103,5                       | 0,5   | 0,1          | 0,1  | 0,5   |
| '11/10 | Чай с лимоном                         | 180      | 0        | 0      | 0       | 0      | 9,1             | 35       | 0,3                         | 0     | 0            | 0    | 0     |
|        | Батон                                 | 40       | 1,54     | 0      | 0,6     | 0,6    | 10,02           | 52,44    | 4,4                         | 0,4   | 0,03         | 0    | 0     |
|        | Масло сливочное                       | 5        | 0,04     | 0,04   | 3,63    | 0      | 0,07            | 33,03    | 1,2                         | 0,01  | 0            | 0    | 0     |
|        | Итого за прием                        |          | 1,67     | 0,04   | 4,36    | 0,6    | 19,238          | 295,5    | 109,4                       | 0,91  | 0,13         | 0,1  | 0,5   |
|        | <b>10:00</b>                          |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |      |       |
|        | Сок или фрукты в ассортименте         | 150      | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7            | 64,02    | 24                          | 3,3   | 0,05         | 0    | 15    |
|        | Итого за прием                        |          | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7            | 64,02    | 24                          | 3,3   | 0,05         | 0    | 15    |
|        | <b>Обед</b>                           |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |      |       |
| '16/2  | Суп рыбный                            | 200      | 8        | 0,16   | 3       | 3,78   | 14              | 108      | 23,5                        | 1,2   | 0,1          | 0,1  | 6,5   |
| "43/3  | Макаронные изделия отварные           | 130      | 0,8      |        | 5       |        | 26,3            | 178      | 82                          | 0,6   | 0,05         | 0,04 | 0,02  |
| '20/8  | Тефтели из мяса говядины              | 70       | 9,8      | 8,5    | 8,5     | 0,06   | 6,6             | 143      | 26,6                        | 1,4   | 0,04         | 0,08 | 0,9   |
| '27/1  | Салат из отварного картофеля, кукуруз | 60       | 1,1      | 1,1    | 4,12    | 4,12   | 7,34            | 72       | 6,71                        | 0,34  | 0,03         | 0,02 | 1,96  |
| '6/10  | Компот из сухофруктов                 | 200      | 0,5      | 0      | 0       | 0      | 19,9            | 72       | 14,5                        | 0,3   | 0            | 0    | 50,2  |
| "8/13  | Хлеб ржаной                           | 40       | 2,64     | 0      | 0,48    | 0,48   | 13,36           | 69,51    | 14                          | 1,56  | 0,07         | 0    | 0     |
|        | Итого за прием                        |          | 22,84    | 9,76   | 21,1    | 8,44   | 87,5            | 642,5    | 167,31                      | 5,4   | 0,29         | 0,24 | 59,58 |
|        | <b>Уплотненный полдник</b>            |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |      |       |
| '9/5   | Запеканка из творога                  | 100      | 13,5     | 11,86  | 7,68    | 0,38   | 10,72           | 196      | 112,6                       | 0,4   | 0            | 0,2  | 0,16  |
| '79/1  | Кисло-молочный продукт                | 180      | 5,8      | 5,8    | 6,4     | 5,9    | 9,4             | 116,5    | 240                         | 0,2   | 0,08         | 0,4  | 2,6   |
| '351/1 | Сгущенное молоко                      | 20       | 14       | 0      | 17      | 0      | 11              | 59       | 0                           | 0     | 0            | 0    | 0     |
| '23/12 | Кондитерское изделие                  | 30       | 1,5      | 0      | 1,2     | 0      | 23,7            | 105      | 0                           | 0     | 0            | 0    | 0     |
| '9/13  | Хлеб пшеничный                        | 25       | 1,8      | 0      | 0,18    | 0      | 12,97           | 62,08    | 4,15                        | 0,43  | 0,02         | 0    | 0     |
|        | Итого за прием                        |          | 36,6     | 17,66  | 32,46   | 6,28   | 67,79           | 538,6    | 356,75                      | 1,03  | 0,1          | 0,6  | 2,76  |
|        | Итого за день                         |          | 61,71    | 27,46  | 58,52   | 15,92  | 189,228         | 1541     | 657,46                      | 10,64 | 0,57         | 0,94 | 77,84 |
|        | Норма ( Дошкольные организацию 3-7    |          | 54       | 0,4    | 116,5   | 240    | 0,2             | 0,08     | 0,4                         | 2,6   | 0            |      | 0     |
|        | Отклонение                            |          | 7,71     | 27,06  | -58     | -224   | 189,028         | 1541     | 657,06                      | 8,04  | 0,57         |      | 77,84 |



## МЕНЮ САД ВТОРОЙ ДЕНЬ

| номер  | наименование изделий (блюд)         | выход, г | белки, г |        | жиры, г |        | углевод<br>ы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные<br>элементы. Мг |       | Витамины, мг |      |        |
|--------|-------------------------------------|----------|----------|--------|---------|--------|-----------------|----------|-----------------------------|-------|--------------|------|--------|
|        |                                     |          | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                 |          | Ca                          | Fe    | B1           | B2   | C      |
|        | <b>Завтрак</b>                      |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |      |        |
| "7/7   | Запеканка из рыбы с морковью        | 80       | 11,4     | 11,7   | 2       | 1,2    | 8               | 90       | 39,09                       | 0,93  | 0,1          | 0,1  | 1,2    |
| "13/10 | Кофейный напиток с молоком          | 180      | 3        | 2,9    | 2,9     | 0,07   | 13,4            | 89       | 105,9                       | 0,1   | 0            | 0,1  | 0,5    |
| -      | Батон                               | 40       | 1,54     | 0      | 0,6     | 0,6    | 10,02           | 52,44    | 4,4                         | 0,4   | 0,03         | 0    | 0      |
|        | Масло сливочное                     | 5        | 0,04     | 0,04   | 3,63    | 0      | 0,07            | 33,03    | 1,2                         | 0,01  | 0            | 0    | 0      |
| '5/13  | Сыр(порциями)                       | 7        | 2,1      | 2,1    | 2,13    | 0      | 0               | 27,57    | 80                          | 0,06  | 0            | 0    | 0,06   |
|        | Итого за прием                      |          | 18,08    | 16,74  | 11,26   | 1,87   | 31,49           | 292,04   | 230,59                      | 1,5   | 0,13         | 0,2  | 1,76   |
|        | <b>10:00</b>                        |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |      |        |
| -      | Сок или фрукты в ассортименте       | 150      | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7            | 64,02    | 24                          | 3,3   | 0,05         | 0    | 15     |
|        | Итого за прием                      |          | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7            | 64,02    | 24                          | 3,3   | 0,05         | 0    | 15     |
|        | <b>Обед</b>                         |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |      |        |
| "6/2   | Щи из свеж капусты со сметаной      | 200      | 1,56     | 0,13   | 2,55    | 2,15   | 6,45            | 64,57    | 34,3                        | 0,57  | 0,04         | 0,08 | 11,2   |
| '35/8  | Суфле из печени                     | 70       | 16,1     | 15,75  | 5,5     | 3,26   | 3,8             | 123      | 36,84                       | 4,62  | 0,12         | 1    | 3,53   |
| "5/11  | Соус молочный                       | 30       | 0,5      |        | 1,2     | 0      | 1,74            | 20,34    | 16,05                       | 0,06  | 0            | 0    | 0,2    |
| '36/3  | Гарнир овощной                      | 150      | 3,9      | 0,49   | 3,9     | 0,42   | 16,6            | 118      | 63,31                       | 0,96  | 0,11         | 0,11 | 6,72   |
| '20/1  | Салат из моркови с растит маслом    | 50       | 0,6      | 0      | 2,7     | 0      | 5,4             | 60       | 4,5                         | 0,2   | 0            | 0,1  | 1,3    |
| '7/10  | Компот из сухофруктов и шиповника   | 200      | 0,4      | 0      | 0,1     | 0      | 18,1            | 71       | 10,08                       | 0,31  | 0,01         | 0,02 | 70,08  |
|        | Хлеб ржаной                         | 40       | 2,64     | 0      | 0,48    | 0,48   | 13,36           | 69,51    | 14                          | 1,56  | 0,07         | 0    | 0      |
|        | Итого за прием                      |          | 25,7     | 16,37  | 16,43   | 6,31   | 65,45           | 526,42   | 179,08                      | 8,28  | 0,35         | 1,31 | 93,03  |
|        | <b>Уплотненный полдник</b>          |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |      |        |
| '15/4  | Каша пшеничная молочная с маслом сл | 200      | 5,97     | 2,12   | 5,4     | 1,19   | 29,3            | 206      | 87,8                        | 0,9   | 0,1          | 0,1  | 0,4    |
| '12/10 | Чай с молоком                       | 180      | 1,4      | 1,45   | 1,42    | 0,01   | 11,23           | 61,02    | 53,06                       | 0,07  | 0,01         | 0,1  | 0,3    |
| '5/12  | Ватрушка с творогом                 | 60       | 8,54     | 3,2    | 8,07    | 7,9    | 26,19           | 212      | 60,44                       | 0,67  | 0,06         | 0,1  | 0,12   |
|        | Хлеб пшеничный                      | 25       | 1,8      | 0      | 0,18    | 0      | 12,97           | 62,08    | 4,15                        | 0,43  | 0,02         | 0    | 0      |
|        | Итого за прием                      |          | 17,71    | 6,77   | 15,07   | 9,1    | 79,69           | 541,1    | 205,45                      | 2,07  | 0,19         | 0,3  | 0,82   |
|        | Итого за день                       |          | 62,09    | 39,88  | 43,36   | 17,88  | 191,33          | 1423,6   | 639,12                      | 15,15 | 0,72         | 1,81 | 110,61 |
|        | Норма ( Дошкольные организацию 3-7  |          | 54       | 35,1   | 60      | 0      | 261             | 1800     | 0                           | 0     | 0            |      | 0      |
|        | Отклонение                          |          | 8,09     | 4,78   | -16,6   | 17,88  | -69,67          | -376,42  | 639,12                      | 15,15 | 0,72         |      | 110,61 |



МЕНЮ САД ТРЕТИЙ ДЕНЬ

| номер  | наименование изделий (блюд)                                 | выход,г | белки, г |        | жиры, г |        | углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы. Мг |       | Витамины, мг |      |       |
|--------|-------------------------------------------------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------------|----------|--------------------------|-------|--------------|------|-------|
|        |                                                             |         | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |             |          | Ca                       | Fe    | B1           | B2   | C     |
|        | <b>Завтрак</b>                                              |         |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
| "17/4  | Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с ма                  | 200     | 4,5      | 2,2    | 5,7     | 0,38   | 26,4        | 175      | 113,1                    | 0,36  | 0,04         | 0,13 | 0,53  |
| "14/10 | Какао с молоком                                             | 180     | 3        | 2,9    | 2,9     | 0,07   | 13,4        | 89       | 105,9                    | 0,1   | 0            | 0,1  | 0,5   |
| -      | Батон                                                       | 40      | 1,54     | 0      | 0,6     | 0,6    | 10,02       | 52,44    | 4,4                      | 0,4   | 0,03         | 0    | 0     |
|        | Масло сливочное                                             | 5       | 0,04     | 0,04   | 3,63    | 0      | 0,07        | 33,03    | 1,2                      | 0,01  | 0            | 0    | 0     |
| '5/13  | Сыр(порциями)                                               | 7       | 2,1      | 2,1    | 2,13    | 0      | 0           | 27,57    | 80                       | 0,06  | 0            | 0    | 0,06  |
|        | Итого за прием                                              |         | 11,18    | 7,24   | 14,96   | 1,05   | 49,89       | 377,04   | 304,6                    | 0,93  | 0,07         | 0,23 | 1,09  |
|        | <b>10:00</b>                                                |         |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
| -      | Сок или фрукты в ассортименте                               | 150     | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7        | 64,02    | 24                       | 3,3   | 0,05         | 0    | 15    |
|        | Итого за прием                                              |         | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7        | 64,02    | 24                       | 3,3   | 0,05         | 0    | 15    |
|        | <b>Обед</b>                                                 |         |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
| '5/2   | Свекольник со сметаной                                      | 200     | 2,17     | 0,16   | 5,46    | 5,27   | 14,59       | 115,1    | 39,68                    | 1,33  | 0,06         | 0,1  | 6,8   |
| '17/8  | Биточки из мяса говядины, запеч со смет со                  | 80/50   | 13,6     | 9,54   | 12,8    | 0,12   | 11,2        | 215      | 30,39                    | 1,63  | 0,04         | 0,11 | 0,08  |
| "8/3   | Капуста тушеная                                             | 130     | 3,5      | 1      | 2,9     | 1      | 3,24        | 94       | 91,9                     | 1,1   | 0,1          | 0,1  | 31,3  |
| '30/1  | Салат из отвар.картофеля,моркови с                          | 60      | 0,3      | 0      | 5,9     | 0      | 1,4         | 254      | 13,66                    | 0,34  | 0,02         | 0,03 | 5,47  |
| '4/10  | Компот из кураги и изюма                                    | 200     | 0,31     | 0      | 1,11    | 0      | 21,6        | 60       | 13,66                    | 0,34  | 0,02         | 0,02 | 5,47  |
|        | Хлеб ржаной                                                 | 40      | 2,64     | 0      | 0,48    | 0,48   | 13,36       | 69,51    | 14                       | 1,56  | 0,07         | 0    | 0     |
|        | Итого за прием                                              |         | 22,52    | 10,7   | 28,65   | 6,87   | 65,39       | 807,61   | 203,29                   | 6,3   | 0,31         | 0,36 | 49,12 |
|        | <b>Уплотненный полдник</b>                                  |         |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
| "1/3   | Картофель отварной                                          | 130     | 4,1      | 1,62   | 5       | 1,56   | 23,2        | 138      | 65,6                     | 1,4   | 0,1          | 0,1  | 2,9   |
| "35/1  | Сельдь с маслом                                             | 30      | 0,0023   | 0      | 0,007   | 0      | 0,0001      | 69       | 0                        | 0     | 0            | 0    | 0     |
| "11/10 | Чай с лимоном                                               | 180     | 0,1      | 0      | 0       | 0      | 9,2         | 36       | 2,02                     | 0,05  | 0            | 0    | 0,8   |
| '23/12 | Кондитерское изделие                                        | 30      | 1,5      | 0      | 0,13    | 0,13   | 9,34        | 105      | 2,99                     | 0,31  | 0,02         | 0    | 0     |
| '9/13  | Хлеб пшеничный                                              | 25      | 1,8      | 0      | 0,18    | 0      | 12,97       | 62,08    | 4,15                     | 0,43  | 0,02         | 0    | 0     |
|        | Итого за прием                                              |         | 7,5023   | 1,62   | 5,317   | 1,69   | 54,7101     | 410,08   | 74,76                    | 2,19  | 0,14         | 0,1  | 3,7   |
|        | Итого за день                                               |         | 41,802   | 19,56  | 49,53   | 10,21  | 184,6901    | 1658,75  | 606,65                   | 12,72 | 0,57         | 0,69 | 68,91 |
|        | норма ( дошкольные организации 3-7 лет СанПиН 2.4.1.3040-12 |         | 54       | 35,1   | 60      | 0      | 261         | 1800     | 0                        | 0     | 0            |      | 0     |
|        | Отклонение                                                  |         | -12,198  | -15,54 | -10,5   | 10,21  | -76,3099    | -141,25  | 606,65                   | 12,72 | 0,57         |      | 68,91 |



## МЕНЮ САД ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| номер  | наименование изделий (блюд)                                | выход, г | белки, г |        | жиры, г |        | углево<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные<br>элементы. Мг |       | Витамины, мг |     |       |
|--------|------------------------------------------------------------|----------|----------|--------|---------|--------|-----------------|----------|-----------------------------|-------|--------------|-----|-------|
|        |                                                            |          | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                 |          | Ca                          | Fe    | B1           | B2  | C     |
|        | <b>Завтрак</b>                                             |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |     |       |
| '2/6   | Омлет запеченный                                           | 80       | 6,81     | 7,31   | 9,52    | 0      | 0,39            | 130      | 54,16                       | 0,35  | 0,04         | 0,2 | 0,11  |
| '14/10 | Какао с молоком                                            | 180      | 3,9      | 2,9    | 3,5     | 0,75   | 24,5            | 135      | 111,8                       | 1,1   | 0            | 0,1 | 0,5   |
| -      | Батон                                                      | 40       | 1,54     | 0      | 0,6     | 0,6    | 10,02           | 52,44    | 4,4                         | 0,4   | 0,03         | 0   | 0     |
|        | Масло сливочное                                            | 5        | 0,04     | 0,04   | 3,63    | 0      | 0,07            | 33,03    | 1,2                         | 0,01  | 0            | 0   | 0     |
| '5/13  | Сыр(порциями)                                              | 7        | 2,1      | 2,1    | 2,13    | 0      | 0               | 27,57    | 80                          | 0,06  | 0            | 0   | 0,06  |
|        | Итого за прием                                             |          | 14,39    | 12,35  | 19,38   | 1,35   | 34,98           | 378,04   | 251,56                      | 1,92  | 0,07         | 0,3 | 0,67  |
| -      | 10:00 Сок или фрукты в ассортименте                        | 150      | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7            | 64,02    | 24                          | 3,3   | 0,05         | 0   | 15    |
|        | Итого за прием                                             |          | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7            | 64,02    | 24                          | 3,3   | 0,05         | 0   | 15    |
|        | <b>Обед</b>                                                |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |     |       |
| '18/2  | Суп картофельный с макаронными изделиями                   | 200      | 2,2      | 1,33   | 1,4     | 1,15   | 15,2            | 79       | 10,6                        | 0,5   | 0            | 0   | 3     |
| '5/9   | Биточки из мяса кур                                        | 70       | 8,5      | 8,81   | 9,2     | 0,03   | 1,6             | 123      | 9,8                         | 0,7   | 0            | 0,1 | 0,4   |
| '4/3   | Картофельное пюре с морковью                               | 100      | 2,8      | 0,62   | 4,1     | 0,41   | 19,2            | 118      | 44                          | 0     | 0,1          | 0,1 | 8,2   |
| "19/1  | Салат из морской капусты и моркови с                       | 60       | 1,08     | 0      | 5,5     | 0      | 1,42            | 59,36    | 16,15                       | 3,4   | 0            | 0,1 | 0,75  |
| '1/10  | Компот из кураги и яблок                                   | 200      | 2,03     | 0      | 0,23    | 0      | 12,54           | 61,54    | 0                           | 0     | 0            | 0   | 0     |
|        | Хлеб ржаной                                                | 40       | 2,64     | 0      | 0,48    | 0,48   | 13,36           | 69,51    | 14                          | 1,56  | 0,07         | 0   | 0     |
|        | Итого за прием                                             |          | 19,25    | 10,76  | 20,91   | 2,07   | 63,32           | 510,41   | 94,55                       | 6,16  | 0,17         | 0,3 | 12,35 |
|        | <b>Уплотненный полдник</b>                                 |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |     |       |
| '14/4  | Каша молочная ячневая с маслом                             | 200      | 6        | 2,24   | 5,3     | 0,38   | 30,7            | 195      | 116,2                       | 0,7   | 0,1          | 0,1 | 0,42  |
| 6/12/6 | Ватрушка со сметаной                                       | 50       | 4,9      | 0,9    | 7,1     | 1,3    | 26,18           | 207      | 65,65                       | 1,3   | 0,1          | 0,1 | 14,6  |
| '79    | Молоко кипяченое                                           | 200      | 5,8      | 5,6    | 5,9     | 5,9    | 9               | 111      | 222,8                       | 0,2   | 0,1          | 0,3 | 1,3   |
|        | Хлеб пшеничный                                             | 25       | 1,8      | 0      | 0,18    | 0      | 12,97           | 62,08    | 4,15                        | 0,43  | 0,02         | 0   | 0     |
|        | Итого за прием                                             |          | 18,5     | 8,74   | 18,48   | 7,58   | 78,85           | 575,08   | 408,8                       | 2,63  | 0,32         | 0,5 | 16,32 |
|        | Итого за день                                              |          | 52,74    | 31,85  | 59,37   | 11,6   | 191,85          | 1527,55  | 778,91                      | 14,01 | 0,61         | 1,1 | 44,34 |
|        | норма (дошкольные организации 5-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13 |          | 54       | 35,1   | 60      | 0      | 261             | 1800     | 0                           | 0     | 0            |     | 0     |
|        | Отклонение                                                 |          | -1,26    | -3,25  | -0,63   | 11,6   | -69,15          | -272,45  | 778,91                      | 14,01 | 0,61         |     | 44,34 |



## МЕНЮ САД ПЯТЫЙ ДЕНЬ

| номер  | наименование изделий (блюд)                                 | выход, г | белки, г |        | жиры, г |        | углевод<br>ы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные<br>элементы. Мг |       | Витамины, мг |       |       |
|--------|-------------------------------------------------------------|----------|----------|--------|---------|--------|-----------------|----------|-----------------------------|-------|--------------|-------|-------|
|        |                                                             |          | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                 |          | Ca                          | Fe    | B1           | B2    | C     |
|        | <b>Завтрак</b>                                              |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |       |       |
| '19/5  | Суфле творожное                                             | 100      | 14,7     | 11,86  | 12,1    | 9,7    | 13,7            | 224      | 135,9                       | 0,62  | 0,04         | 0,22  | 0,23  |
| '13/10 | Кофейный напиток с молоком                                  | 180      | 3        | 2,9    | 2,9     | 0,07   | 13,4            | 89       | 105,9                       | 0,1   | 0            | 0,1   | 0,5   |
| -      | Батон                                                       | 40       | 1,54     | 0      | 0,6     | 0,6    | 10,02           | 52,44    | 4,4                         | 0,4   | 0,03         | 0     | 0     |
|        | Масло сливочное                                             | 5        | 0,04     | 0,04   | 3,63    | 0      | 0,07            | 33,03    | 1,2                         | 0,01  | 0            | 0     | 0     |
|        | Сыр(порциями)                                               | 7        | 2,1      | 2,1    | 2,13    | 0      | 0               | 27,57    | 80                          | 0,06  | 0            | 0     | 0,06  |
|        | Итого за прием                                              |          | 21,38    | 16,9   | 21,36   | 10,37  | 37,19           | 426,04   | 327,4                       | 1,19  | 0,07         | 0,32  | 0,79  |
|        | <b>10:00</b>                                                |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |       |       |
| -      | Сок или фрукты в ассортименте                               | 150      | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7            | 64,02    | 24                          | 3,3   | 0,05         | 0     | 15    |
|        | Итого за прием                                              |          | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7            | 64,02    | 24                          | 3,3   | 0,05         | 0     | 15    |
|        | <b>Обед</b>                                                 |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |       |       |
| '32/2  | Суп фасолевый                                               | 200      | 3,7      | 0      | 3,9     | 6,51   | 12              | 99       | 29,76                       | 1,13  | 0,09         | 0,04  | 2,88  |
| '7/8   | Бефстроганов из отварного мяса говядины                     | 80       | 12,6     | 9,33   | 12,7    | 1,77   | 4,6             | 184      | 51,5                        | 1,63  | 0,05         | 0,013 | 0,37  |
| "3/3   | Картофельное пюре                                           | 100      | 2,48     | 0      | 3,36    | 0      | 17,48           | 108      | 29,7                        | 0,88  | 0,1          | 0,1   | 8,56  |
| '26/1  | Салат из отварной свеклы с растительным                     | 60       | 1        | 0      | 8       | 3,3    | 28              | 203      | 28,06                       | 0,4   | 0,02         | 0,03  | 22,54 |
| 15/    | Напиток из брусники                                         | 200      | 0        | 0      | 0       | 0      | 19,3            | 63       | 21,07                       | 0,8   | 0,01         | 0     | 1,12  |
|        | Хлеб ржаной                                                 | 40       | 2,64     | 0      | 0,48    | 0,48   | 13,36           | 69,51    | 14                          | 1,56  | 0,07         | 0     | 0     |
|        | Итого за прием                                              |          | 22,42    | 9,33   | 28,44   | 12,06  | 94,74           | 726,51   | 174,1                       | 6,4   | 0,34         | 0,183 | 35,47 |
|        | <b>Уплотненный полдник</b>                                  |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |       |       |
| "7/4   | Каша рисовая молочная                                       | 200      | 6        | 2,35   | 5,8     | 5      | 42,4            | 248      | 112,7                       | 0,56  | 0,06         | 0,14  | 0,52  |
| '23/12 | Кондитерское изделие                                        | 30       | 1,5      | 0      | 1,2     | 0      | 23,7            | 105      | 0                           | 0     | 0            | 0     | 0     |
| '79/1  | Кисло-молочный продукт                                      | 180      | 5,8      | 0      | 6,4     | 0,01   | 9,4             | 116,5    | 240                         | 0,2   | 0,08         | 0,4   | 2,6   |
|        | Хлеб пшеничный                                              | 25       | 1,8      | 0      | 0,18    | 0      | 12,97           | 62,08    | 4,15                        | 0,43  | 0,02         | 0     | 0     |
|        | Итого за прием                                              |          | 15,1     | 2,35   | 13,58   | 5,01   | 88,47           | 531,58   | 356,8                       | 1,19  | 0,16         | 0,54  | 3,12  |
|        | Итого за день                                               |          | 59,5     | 28,58  | 63,98   | 28,04  | 235,1           | 1748,2   | 882,3                       | 12,08 | 0,62         | 1,043 | 54,38 |
|        | Норма ( Дошкольные организацию 3-7 лет СанПиН 2.4.1.3049-13 |          | 54       | 35,1   | 60      | 0      | 261             | 1800     | 0                           | 0     | 0            |       | 0     |
|        | Отклонение                                                  |          | 5,5      | -6,52  | 3,98    | 28,04  | -25,9           | -51,85   | 882,3                       | 12,08 | 0,62         |       | 54,38 |



## МЕНЮ САД ШЕСТОЙ ДЕНЬ

| номер  | наименование изделий (блюд)                                    | выход, г | белки, г |        | жиры, г |        | углевод<br>ы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные<br>элементы. Мг |       | Витамины, мг |      |       |
|--------|----------------------------------------------------------------|----------|----------|--------|---------|--------|-----------------|----------|-----------------------------|-------|--------------|------|-------|
|        |                                                                |          | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                 |          | Ca                          | Fe    | B1           | B2   | C     |
|        | <b>Завтрак</b>                                                 |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |      |       |
| '8/4   | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                  | 200      | 6,48     | 2,4    | 5,97    | 0,34   | 26,4            | 185,4    | 94,3                        | 2,45  | 0,15         | 0,2  | 0,4   |
| '14/10 | Какао с молоком                                                | 180      | 3,9      | 0      | 3,5     | 0      | 22,9            | 135      | 111,8                       | 1,1   | 0,03         | 0,13 | 0,52  |
|        | Батон                                                          | 40       | 1,54     | 0      | 0,6     | 0,6    | 10,02           | 52,44    | 4,4                         | 0,4   | 0,03         | 0    | 0     |
|        | Масло сливочное                                                | 5        | 0,04     | 0,04   | 3,63    | 0      | 0,07            | 33,03    | 1,2                         | 0,01  | 0            | 0    | 0     |
|        | Сыр(порциями)                                                  | 7        | 2,1      | 2,1    | 2,13    | 0      | 0               | 27,57    | 80                          | 0,06  | 0            | 0    | 0,06  |
|        | Итого за прием                                                 |          | 14,06    | 4,54   | 15,83   | 0,94   | 59,39           | 433,44   | 291,7                       | 4,02  | 0,21         | 0,33 | 0,98  |
|        | <b>10:00</b>                                                   |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |      |       |
| -      | Сок или фрукты в ассортименте                                  | 150      | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7            | 64,02    | 24                          | 3,3   | 0,05         | 0    | 15    |
|        | Итого за прием                                                 |          | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7            | 64,02    | 24                          | 3,3   | 0,05         | 0    | 15    |
|        | <b>Обед</b>                                                    |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |      |       |
| '11/2  | Рассольник с крупой и сметаной                                 | 200      | 1,79     | 0,16   | 3,27    | 2,78   | 11,69           | 83,99    | 20,94                       | 0,67  | 0            | 0,1  | 18    |
| '15/8  | Биточки из мяса говядины с рисом                               | 70       | 9,96     | 9,79   | 9,71    | 0,06   | 4,5             | 145,71   | 23,4                        | 2     | 0,1          | 0,1  | 8     |
| '3/3   | Картофельное пюре                                              | 100      | 3,1      | 0      | 4,2     | 3,24   | 22,3            | 135      | 37,1                        | 1,1   | 0,1          | 0,1  | 11    |
| '12/1  | Салат из моркови с изюмом с растительным                       | 40       | 0,8      | 0      | 3       | 0      | 11,8            | 75       | 11,94                       | 0,31  | 0,03         | 0,02 | 18,3  |
| '5/10  | Напиток "Витошка"                                              | 200      | 0        | 0      | 0       | 0      | 0               | 1,6      | 0                           | 0     | 0            | 0    | 0     |
|        | Хлеб ржаной                                                    | 40       | 2,64     | 0      | 0,48    | 0,48   | 13,36           | 69,51    | 14                          | 1,56  | 0,07         | 0    | 0     |
|        | Итого за прием                                                 |          | 18,29    | 9,95   | 20,66   | 6,56   | 63,65           | 510,81   | 107,4                       | 5,64  | 0,3          | 0,32 | 55,3  |
|        | <b>Уплотненный полдник</b>                                     |          |          |        |         |        |                 |          |                             |       |              |      |       |
| '9/5   | Запеканка из творога                                           | 100      | 16,9     | 14,8   | 9,6     | 1,26   | 13,4            | 245      | 14,7                        | 0,5   | 0            | 0,25 | 0,25  |
| "351/1 | Сгущенное молоко                                               | 20       | 0,01     | 0      | 0,02    | 0      | 0,01            | 59       | 0                           | 0     | 0            | 0    | 0     |
| '23/12 | Кондитерское изделие                                           | 30       | 1,5      | 0      | 1,2     | 0      | 23,7            | 105      | 0                           | 0     | 0            | 0    | 0     |
| '79/1  | Кефир                                                          | 180      | 5,8      | 5,8    | 6,4     | 0      | 9,4             | 116,5    | 240                         | 0,2   | 0,08         | 0,4  | 2,6   |
|        | Хлеб пшеничный                                                 | 25       | 1,8      | 0      | 0,18    | 0      | 12,97           | 62,08    | 4,15                        | 0,43  | 0,02         | 0    | 0     |
|        | Итого за прием                                                 |          | 9,1      | 5,8    | 7,78    | 0      | 46,07           | 283,58   | 244,2                       | 0,63  | 0,1          | 0,4  | 2,6   |
|        | Итого за день                                                  |          | 42,05    | 20,29  | 44,87   | 8,1    | 183,81          | 1291,9   | 667,2                       | 13,59 | 0,66         | 1,05 | 73,88 |
|        | Норма ( Дошкольные организацию 3-7 лет<br>СанПин 2.4.1.3049-13 |          | 54       | 35,1   | 60      | 0      | 261             | 1800     | 0                           | 0     | 0            |      | 0     |



МЕНЮ САД СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| номер  | наименование изделий (блюд)                                 | выход, г | белки, г |        | жиры, г |        | углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, Мг |       | Витамины, мг |      |       |
|--------|-------------------------------------------------------------|----------|----------|--------|---------|--------|-------------|----------|--------------------------|-------|--------------|------|-------|
|        |                                                             |          | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |             |          | Ca                       | Fe    | B1           | B2   | C     |
|        | <b>Завтрак</b>                                              |          |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
| "7/7   | Запеканка из рыбы с морковью                                | 80       | 11,4     | 9,54   | 2       | 0,54   | 8           | 90       | 39,09                    | 0,93  | 0,1          | 0,1  | 1,2   |
| "13/10 | Кофейный напиток с молоком                                  | 180      | 3        | 2,9    | 2,9     | 0,07   | 13,4        | 89       | 105,9                    | 0,1   | 0            | 0,1  | 0,5   |
| -      | Батон                                                       | 30       | 1,54     | 0      | 0,6     | 0,6    | 10,02       | 52,44    | 4,4                      | 0,4   | 0,03         | 0    | 0     |
|        | Масло сливочное                                             | 5        | 0,04     | 0,04   | 3,63    | 0      | 0,07        | 33,03    | 1,2                      | 0,01  | 0            | 0    | 0     |
| 5/13   | Сыр(порциями)                                               | 7        | 2,1      | 2,1    | 2,13    | 0      | 0           | 27,57    | 80                       | 0,06  | 0            | 0    | 0,06  |
|        | Итого за прием                                              |          | 18,08    | 14,58  | 11,26   | 1,21   | 31,49       | 292,04   | 230,59                   | 1,5   | 0,13         | 0,2  | 1,76  |
|        | <b>10:00</b>                                                |          |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
| -      | Сок или фрукты в ассортименте                               | 100      | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7        | 64,02    | 24                       | 3,3   | 0,05         | 0    | 15    |
|        | Итого за прием                                              |          | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7        | 64,02    | 24                       | 3,3   | 0,05         | 0    | 15    |
|        | <b>Обед</b>                                                 |          |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
| "2/2   | Борщ со сметаной                                            | 200      | 9,05     | 7,35   | 5,1     | 5,43   | 18          | 149      | 34,2                     | 1,3   | 0,1          | 0,1  | 8,7   |
| "11/8  | Гуляш из мяса говядины                                      | 80       | 10,42    | 9,92   | 10,99   | 0,06   | 3,8         | 154      | 11,7                     | 1,6   | 0            | 0,1  | 0,3   |
| "44/3  | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 80       | 0,01     | 0,06   | 0,01    | 2,32   | 0,07        | 133      | 22,2                     | 3,92  | 0,19         | 0,1  | 0,8   |
| "19/1  | Салат из морской капусты и моркови с                        | 50       | 1,08     | 0      | 5,5     | 0      | 1,42        | 59,36    | 16,15                    | 3,4   | 0            | 0,1  | 0,75  |
| "15/10 | Напиток из шиповника                                        | 200      | 0,2      | 0      | 0,1     | 0      | 16,7        | 65       | 4,09                     | 0,21  | 0,01         | 0,02 | 89    |
|        | Хлеб ржаной                                                 | 40       | 2,64     | 0      | 0,48    | 0,48   | 13,36       | 69,51    | 14                       | 1,56  | 0,07         | 0    | 0     |
|        | Итого за прием                                              |          | 23,4     | 17,33  | 22,18   | 8,29   | 53,35       | 629,87   | 102,34                   | 11,99 | 0,37         | 0,42 | 99,55 |
|        | <b>Уплотненный полдник</b>                                  |          |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
| "18/3  | Рагу овощное                                                | 100      | 2,3      | 0      | 3,6     | 4,3    | 16          | 97,5     | 34,1                     | 0,91  | 0            | 0    | 10,8  |
| "17-2/ | Пирожок с повидлом                                          | 70       | 4,2      | 0      | 3,4     | 0      | 42,4        | 214      | 21,86                    | 0,88  | 0,04         | 0,04 | 0,12  |
| "12/10 | Чай с молоком                                               | 180      | 1,4      | 1,45   | 1,42    | 0,01   | 11,23       | 61,02    | 53,06                    | 0,07  | 0,01         | 0,1  | 0,3   |
|        | Хлеб пшеничный                                              | 25       | 1,8      | 0      | 0,18    | 0      | 12,97       | 62,08    | 4,15                     | 0,43  | 0,02         | 0    | 0     |
|        | Итого за прием                                              |          | 9,7      | 1,45   | 8,6     | 4,31   | 82,6        | 434,6    | 113,17                   | 2,29  | 0,07         | 0,14 | 11,22 |
|        | Итого за день                                               |          | 51,78    | 33,36  | 42,64   | 14,41  | 182,14      | 1420,53  | 470,1                    | 19,08 | 0,62         | 0,76 | 127,5 |
|        | Норма (дошкольные организации) 5-7 лет СанПиН 2.4.1.3040-12 |          | 54       | 35,1   | 60      | 0      | 261         | 1800     | 0                        | 0     | 0            |      | 0     |
|        | Отклонение                                                  |          | -2,22    | -1,74  | -17,4   | 14,41  | -78,86      | -379,47  | 470,1                    | 19,08 | 0,62         |      | 127,5 |



**МЕНЮ САД ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

| номер  | наименование изделий (блюд)                                 | выход, г | белки, г |        | жиры, г |        | углевод<br>ы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные<br>элементы. Мг |      | Витамины, мг |      |       |
|--------|-------------------------------------------------------------|----------|----------|--------|---------|--------|-----------------|----------|-----------------------------|------|--------------|------|-------|
|        |                                                             |          | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                 |          | Ca                          | Fe   | B1           | B2   | C     |
|        | <b>Завтрак</b>                                              |          |          |        |         |        |                 |          |                             |      |              |      |       |
| "11/4  | Каша пшенная с маслом сливочным                             | 200      | 4,5      | 2,9    | 4,36    | 0,5    | 31,76           | 185,5    | 84,5                        | 0,4  | 0            | 0,1  | 0,4   |
| "14/10 | Какао с молоком                                             | 180      | 3,9      | 2,9    | 3,5     | 0,75   | 24,5            | 135      | 111,8                       | 1,1  | 0            | 0,1  | 0,5   |
| -      | Батон                                                       | 40       | 1,54     | 0      | 0,6     | 0,6    | 10,02           | 52,44    | 4,4                         | 0,4  | 0,03         | 0    | 0     |
|        | Масло сливочное                                             | 5        | 0,04     | 0,04   | 3,63    | 0      | 0,07            | 33,03    | 1,2                         | 0,01 | 0            | 0    | 0     |
| 5/13   | Сыр(порциями)                                               | 7        | 2,1      | 2,1    | 2,13    | 0      | 0               | 27,57    | 80                          | 0,06 | 0            | 0    | 0,06  |
|        | Итого за прием                                              |          | 12,08    | 7,94   | 14,22   | 1,85   | 66,35           | 433,54   | 281,9                       | 1,97 | 0,03         | 0,2  | 0,96  |
|        | <b>10:00</b>                                                |          |          |        |         |        |                 |          |                             |      |              |      |       |
| -      | Сок или фрукты в ассортименте                               | 40/8     | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7            | 64,02    | 24                          | 3,3  | 0,05         | 0    | 15    |
|        | Итого за прием                                              |          | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7            | 64,02    | 24                          | 3,3  | 0,05         | 0    | 15    |
|        | <b>Обед</b>                                                 |          |          |        |         |        |                 |          |                             |      |              |      |       |
| "27/2  | Суп-пюре из разных овощей                                   | 200      | 2,7      | 0,1    | 3,6     | 1      | 9,5             | 81       | 52,52                       | 0,53 | 0,07         | 0,1  | 6,24  |
| "061/  | Бигус с мясом                                               | 180      | 9,1      | 0      | 8,6     | 0      | 13              | 170,6    | 0                           | 0    | 0            | 0    | 0     |
| "10/1  | Салат из моркови растительным маслом                        | 60       | 0,4      | 0      | 5,9     | 0      | 1,4             | 65,6     | 13,66                       | 0,34 | 0,02         | 0,03 | 5,47  |
| "6/10  | Компот из сухофруктов                                       | 200      | 0,5      | 0      | 0       | 0      | 19,9            | 72       | 14,5                        | 0,3  | 0            | 0    | 50,2  |
|        | Хлеб ржаной                                                 | 40       | 2,64     | 0      | 0,48    | 0,48   | 13,36           | 69,51    | 14                          | 1,56 | 0,07         | 0    | 0     |
|        | Итого за прием                                              |          | 15,34    | 0,1    | 18,58   | 1,48   | 57,16           | 458,71   | 94,68                       | 2,73 | 0,16         | 0,13 | 61,91 |
|        | <b>Уплотненный полдник</b>                                  |          |          |        |         |        |                 |          |                             |      |              |      |       |
| '40/8  | Сосиски отварные                                            | 30       | 4,7      | 0      | 7,5     | 0      | 0,4             | 88       | 10                          | 0,72 | 0,01         | 0,03 | 0     |
| "2/6   | Омлет запеченный                                            | 80       | 6,81     | 7,31   | 9,52    | 0      | 0,39            | 130      | 54,16                       | 0,35 | 0,04         | 0,2  | 0,11  |
| "79/1  | Кисло-молочный продукт                                      | 180      | 5,8      | 5,8    | 6,4     | 0      | 9,4             | 116,5    | 240                         | 0,2  | 0,08         | 0,4  | 2,6   |
| "23/12 | Кондитерское изделие                                        | 30       | 1,5      | 0      | 0,13    | 0,13   | 9,34            | 44,7     | 2,99                        | 0,31 | 0,02         | 0    | 0     |
|        | Хлеб пшеничный                                              | 25       | 1,8      | 0      | 0,18    | 0      | 12,97           | 62,08    | 4,15                        | 0,43 | 0,02         | 0    | 0     |
|        | Итого за прием                                              |          | 15,91    | 13,11  | 16,23   | 0,13   | 32,1            | 353,28   | 301,3                       | 1,29 | 0,16         | 0,6  | 2,71  |
|        | Итого за день                                               |          | 43,93    | 21,15  | 49,63   | 4,06   | 170,31          | 1448,65  | 701,88                      | 9,29 | 0,4          | 0,93 | 80,58 |
|        | Норма ( Дошкольные организацию 3-7 лет СанПиН 2.4.1.3049-13 |          | 54       | 35,1   | 60      | 0      | 261             | 1800     | 0                           | 0    | 0            |      | 0     |
|        | Отклонение                                                  |          | -10,07   | -13,95 | -10,4   | 4,06   | -90,69          | -351,35  | 701,88                      | 9,29 | 0,4          |      | 80,58 |



**МЕНЮ САД ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

| номер   | наименование изделий (блюд)                                 | выход, г | белки, г |        | жиры, г |        | углевод, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы. Мг |       | Витамины, мг |      |       |
|---------|-------------------------------------------------------------|----------|----------|--------|---------|--------|------------|----------|--------------------------|-------|--------------|------|-------|
|         |                                                             |          | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |            |          | Ca                       | Fe    | B1           | B2   | C     |
|         | <b>Завтрак</b>                                              |          |          |        |         |        |            |          |                          |       |              |      |       |
| '19/4   | Каша ассорти (пшенично-кукурузная) с мас                    | 200      | 6        | 0      | 6       | 0      | 27,4       | 188      | 117,2                    | 0,64  | 0,09         | 0,1  | 0,53  |
| '13/10  | Кофейный напиток с молоком                                  | 180      | 3        | 2,9    | 2,9     | 0,07   | 13,4       | 89       | 105,9                    | 0,1   | 0            | 0,1  | 0,5   |
| -       | Батон                                                       | 40       | 1,54     | 0      | 0,6     | 0,6    | 10,02      | 52,44    | 4,4                      | 0,4   | 0,03         | 0    | 0     |
| '5/13   | Масло сливочное                                             | 5        | 0,04     | 0,04   | 3,63    | 0      | 0,07       | 33,03    | 1,2                      | 0,01  | 0            | 0    | 0     |
|         | Сыр(порциями)                                               | 7        | 2,1      | 2,1    | 2,13    | 0      | 0          | 27,57    | 80                       | 0,06  | 0            | 0    | 0,06  |
|         | Итого за прием                                              |          | 12,68    | 5,04   | 15,26   | 0,67   | 50,89      | 390,04   | 308,7                    | 1,21  | 0,12         | 0,2  | 1,09  |
|         | <b>10:00</b>                                                |          |          |        |         |        |            |          |                          |       |              |      |       |
| -       | Сок или фрукты в ассортименте                               | 150      | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7       | 64,02    | 24                       | 3,3   | 0,05         | 0    | 15    |
|         | Итого за прием                                              |          | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7       | 64,02    | 24                       | 3,3   | 0,05         | 0    | 15    |
|         | <b>Обед</b>                                                 |          |          |        |         |        |            |          |                          |       |              |      |       |
| "17/2   | Суп картофельный с бобовыми                                 | 200      | 5,31     | 0      | 5       | 5,68   | 23,2       | 147      | 35,5                     | 1,8   | 0,2          | 0,1  | 5,7   |
| "4/9    | Плов из мяса кур                                            | 250      | 23,9     | 15,07  | 21,8    | 2,61   | 41,2       | 460      | 28,95                    | 2,33  | 0,1          | 0,17 | 1,85  |
| "5/1    | Салат из отварной свеклы с солеными                         | 60       | 0,07     | 0      | 0,004   | 0      | 0,05       | 59       | 0                        | 0     | 0            | 0    | 0     |
| "1/10   | Компот из кураги ияблок                                     | 200      | 0,3      | 0      | 0       | 0      | 18,4       | 71       | 7,44                     | 0     | 0            | 0    | 50,1  |
|         | Хлеб ржаной                                                 | 40       | 2,64     | 0      | 0,48    | 0,48   | 13,36      | 69,51    | 14                       | 1,56  | 0,07         | 0    | 0     |
|         | Итого за прием                                              |          | 32,22    | 15,07  | 27,28   | 8,77   | 96,21      | 806,51   | 85,89                    | 5,69  | 0,37         | 0,27 | 57,65 |
|         | <b>Уплотненный полдник</b>                                  |          |          |        |         |        |            |          |                          |       |              |      |       |
| "21/2   | Суп молочный с лапшой                                       | 180      | 3,1      | 2,1    | 3,3     | 0,14   | 11,1       | 85       | 79,7                     | 0,2   | 0            | 0,1  | 0,4   |
| "10/10  | Чай                                                         | 180      | 0        | 0      | 0       | 0      | 9,1        | 35       | 0,26                     | 0,03  | 0            | 0    | 0     |
| '2/12/2 | Булочка творожная                                           | 90       | 6        | 0,83   | 6,2     | 3,64   | 28,3       | 335      | 35,11                    | 0,63  | 0,07         | 0,1  | 0,89  |
|         | Хлеб пшеничный                                              | 25       | 1,8      | 0      | 0,18    | 0      | 12,97      | 62,08    | 4,15                     | 0,43  | 0,02         | 0    | 0     |
|         | Итого за прием                                              |          | 10,9     | 2,93   | 9,68    | 3,78   | 61,47      | 517,08   | 119,22                   | 1,29  | 0,09         | 0,2  | 1,29  |
|         | Итого за день                                               |          | 56,4     | 23,04  | 52,82   | 13,82  | 223,27     | 1777,7   | 537,81                   | 11,49 | 0,63         | 0,67 | 75,03 |
|         | Норма ( Дошкольные организацию 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13 |          | 54       | 35,1   | 60      | 0      | 261        | 1800     | 0                        | 0     | 0            |      | 0     |
|         | Отклонение                                                  |          | 2,4      | -12,06 | -7,18   | 13,82  | -37,73     | -22,35   | 537,81                   | 11,49 | 0,63         |      | 75,03 |



| МЕНЮ САД ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ДЕНЬ |                                                             |         |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------------|----------|--------------------------|-------|--------------|------|-------|
| номер                      | наименование изделий (блюд)                                 | выход,г | белки, г |        | жиры, г |        | углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы. Мг |       | Витамины, мг |      |       |
|                            |                                                             |         | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |             |          | Ca                       | Fe    | B1           | B2   | C     |
|                            | Завтрак                                                     |         |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
| 17/5                       | Пудинг из творога                                           | 100     | 14,6     | 12,9   | 10,5    | 3,8    | 22,1        | 237      | 123,6                    | 0,8   | 0            | 0,2  | 0,2   |
| 14/10                      | Какао с молоком                                             | 180     | 3,9      | 2,9    | 3,5     | 0,75   | 24,5        | 135      | 111,8                    | 1,1   | 0            | 0,1  | 0,5   |
| -                          | Батон                                                       | 40      | 1,54     | 0      | 0,6     | 0,6    | 10,02       | 52,44    | 4,4                      | 0,4   | 0,03         | 0    | 0     |
|                            | Масло сливочное                                             | 5       | 0,04     | 0,04   | 3,63    | 0      | 0,07        | 33,03    | 1,2                      | 0,01  | 0            | 0    | 0     |
| 5/13                       | Сыр(порциями)                                               | 7       | 2,1      | 2,1    | 2,13    | 0      | 0           | 27,57    | 80                       | 0,06  | 0            | 0    | 0,06  |
|                            | Итого за прием                                              |         | 22,18    | 17,94  | 20,36   | 5,15   | 56,69       | 485,04   | 321                      | 2,37  | 0,03         | 0,3  | 0,76  |
|                            | 10:00                                                       |         |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
| -                          | Сок или фрукты в ассортименте                               | 150     | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7        | 64,02    | 24                       | 3,3   | 0,05         | 0    | 15    |
|                            | Итого за прием                                              |         | 0,6      | 0      | 0,6     | 0,6    | 14,7        | 64,02    | 24                       | 3,3   | 0,05         | 0    | 15    |
|                            | Обед                                                        |         |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
| 14/2                       | Суп из овощей со сметаной                                   | 200     | 1,94     | 0      | 6,55    | 6,51   | 12,2        | 109      | 28,3                     | 0,7   | 0,1          | 0,1  | 8,6   |
| 3/8                        | Мяса говядины тушеное с овощами                             | 180     | 15,7     | 0      | 15,7    | 0      | 19,8        | 285      | 26,07                    | 2,77  | 0,14         | 0,15 | 10,68 |
| 275/4                      | Икра кабачковая                                             | 45      | 0,009    | 0,64   | 0,004   | 3,93   | 0,004       | 49       | 0                        | 0     | 0            | 0    | 0     |
| 15/                        | Напиток из клюквы                                           | 200     | 2,03     | 0      | 0,23    | 0      | 12,54       | 61,54    | 0                        | 0     | 0            | 0    | 0     |
|                            | Хлеб ржаной                                                 | 40      | 2,64     | 0      | 0,48    | 0,48   | 13,36       | 69,51    | 14                       | 1,56  | 0,07         | 0    | 0     |
|                            | Итого за прием                                              |         | 22,319   | 0,64   | 22,96   | 10,92  | 57,904      | 574,05   | 68,37                    | 5,03  | 0,31         | 0,25 | 19,28 |
|                            | Уплотненный полдник                                         |         |          |        |         |        |             |          |                          |       |              |      |       |
| "18/4                      | Каша молочная ассорти(рис,греча)                            | 200     | 5,3      | 0      | 5,9     | 0      | 24,7        | 172      | 114,27                   | 0,9   | 0,07         | 0,15 | 0,53  |
| 23/12                      | Кондитерские изделия                                        | 30      | 1,5      | 0      | 1,2     | 0      | 23,7        | 105      | 0                        | 0     | 0            | 0    | 0     |
| 10/10                      | Молоко кипяченое                                            | 200     | 6,4      | 0      | 6,4     | 0      | 10          | 123,3    | 247,5                    | 0,2   | 0,1          | 0,3  | 1,1   |
|                            | Хлеб пшеничный                                              | 25      | 1,8      | 0      | 0,18    | 0      | 12,97       | 62,08    | 4,15                     | 0,43  | 0,02         | 0    | 0     |
|                            | Итого за прием                                              |         | 15       | 0      | 13,68   | 0      | 71,37       | 462,38   | 365,92                   | 1,53  | 0,19         | 0,45 | 1,63  |
|                            | Итого за день                                               |         | 60,099   | 18,58  | 57,6    | 16,67  | 200,664     | 1585,49  | 779,29                   | 12,23 | 0,58         | 1    | 36,67 |
|                            | норма ( дошкольные организации 3-7 лет СанПиН 2.4.1.3049.13 |         | 54       | 35,1   | 60      | 0      | 261         | 1800     | 0                        | 0     | 0            |      | 0     |
|                            | Отклонение                                                  |         | 6,099    | -16,52 | -2,396  | 16,67  | -60,336     | -214,51  | 779,29                   | 12,23 | 0,58         |      | 36,67 |