



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детского сада № 423
Н.В. Романова
«01» декабря 2019г.

10-ти дневное меню

**Для организации питания детей
в возрасте от 3-х до 7-ми лет, посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 423
С 10,5 часовым режимом функционирования
на осенне-зимний период**

1 день,неделя-первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
Завтрак											
15/4	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,5	5,9	22,5	159	125,3	0,3	0	0,1	0,6
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
1/13	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	итого за прием	435	7,88	7,48	48,46	290	191,27	0,88	0,075	0,218	0,9
10:00											
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
Обед											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4	7,9	64	14,4	0,4	0	0	2,6
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85
2/8	Мясо говядины отварное в молочном соусе	50/50	15,9	12,7	5,3	199	63,17	2	0,06	0,16	0,26
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	81,9	1,1	0,1	0,1	31,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0	50
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	765	25,72	25,34	79,48	626,1	217,79	0,95	0,33	0,335	91,01
Полдник											
8/5	Сырники из творога с морковью	120	15,6	10,9	13,7	214	119,4	0,6	0	0,2	0,5
7.1/1/7	Джем	20	0,05	0	13,6	46	12	0,04	0,14	0,2	1,9
	Кисло-молочные продукты в ассортимент.	150	4,3	4,7	7,05	87,75	180	0,15	0,075	0,22	1,95
	Печенье	40	3,3	3,8	29,7	166,6	9	0,6	0,02	0,02	0
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
	итого за прием	345	24,24	19,49	71,43	549,33	326,83	1,63	0,273	0,649	4,35
	итого за день	1695	58,44	52,91	214,07	1529	759,89	6,76	0,723	1,202	111,26

2 день,неделя-первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
Завтрак											
16/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с м/с	200	5	5,9	26,4	175	114,9	0,5	0,1	0,1	0,5
1/13	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0	0,1	0,5
	итого за прием	435	10,88	9,58	65,66	380	239,57	2,08	0,175	0,218	1
10:00											
	фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	итого за прием	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
Обед											
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	16,8	0,5	0	0	3,7
20/1	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,8	5	5,4	64	19,3	0,7	0	0	1,2
22/8	Фрикадельки из мяса говядины припущ.	80	12,1	12,8	6	188	28,6	1,5	0	0,1	0,1
43/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,3	4,9	27,7	178,39	81,9	0,65	0,08	0,08	0
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	725	24,53	25,81	91,22	679,8	175,22	5,1	0,19	0,215	55,1
Полдник											
11/7	Тефтели рыбные в соусе	100	8,5	4,6	8,2	109	34,8	0,47	0,05	0,06	0,46
10/3	Морковь тушеная	130	1,8	5,1	13,7	98	35,8	0,78	0,08	0,08	2,2
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
11/10	Чай с лимоном 200/5	205	0,1	0	9,3	36	2	0,1	0	0	0,8
	итого за прием	450	11,39	9,79	38,58	277,98	79,03	1,59	0,168	0,149	3,46
	итого за день	1770	47,44	45,82	211,14	1413	519,42	12,29	0,573	0,612	75,56

3 день неделя первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
Завтрак											
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	88,6	0,3	0	0,1	0,4
1/13	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	итого за прием	435	8,38	6,78	40,56	254	207,37	0,88	0,075	0,218	0,9
10:00											
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
Обед											
31/2	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	88	25,7	0,5	0	0	6,4
8/1	Салат из капусты с яблоком	60	0,6	4	7,2	63	17,9	0,5	0	0	14,4
37/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	14,9	13,6	30,8	298	27,3	3,1	0,2	0,2	14,4
1/11	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	765	22,23	25,41	94,72	673,4	130,82	5,95	0,31	0,235	85,4
Полдник											
19/5	Суфле творожное	120	17,5	12,1	13,9	224	135,9	0,6	0	0,2	0,2
17/0	Молоко сгущёное	20	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2
7/12	Ватрушка с яблоком	65	4,4	5,6	31,7	190	25,1	0,9	0,1	0	0,4
	Кисло-молочные продукты в ассортимент.	150	4,3	4,7	7,05	87,75	180	0,15	0,075	0,22	1,95
	итого за прием	355	27,64	24,1	63,85	567,35	402,4	1,69	0,187	0,496	2,75
	итого за день	1705	58,85	56,89	213,83	1559	764,59	11,82	0,617	0,949	104,05

4 день неделя первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
Завтрак											
4/6	Омлет с картофелем (запечённый)	150	9,6	7,35	13,05	154,5	75,3	1,95	0,15	0,3	1,5
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	11,8	1,1	0	0,1	0,5
1/13	Батон с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	37	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
	итого за прием	395	18,5	17,45	51,65	326,5	188,3	3,15	0,2015	0,459	2,07
10:00											
2/0	фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	итого за прием	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
Обед											
30/2	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87	22,11	0,82	0,09	0,07	5,35
5/1	Салат из капусты с морковью	60	1	4	7,1	63	28,1	0,4	0	0	22,5
4/9	Плов из мяса кур	200	19,1	17,5	34,9	368	23,2	1,9	0,1	0,1	1,5
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71	6,03	0,15	0	0,01	50,06
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	715	30,83	24,11	92,62	699,4	100,66	4,82	0,3	0,215	79,41
Полдник											
37,3	Запеканка капустная	150	5,2	7	21,3	170	83,16	1,29	0,06	0,07	29,97
1/11	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
	итого за прием	415	8,59	11,39	43,28	308,98	173,99	1,73	0,098	0,179	30,37
	итого за день	1685	58,56	53,59	203,23	1410	488,55	13,22	0,6395	0,883	127,85

5 день,неделя-первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом	200	5,3	5,1	28,6	178	93,7	0,4	0,1	0,1	0,4
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0
4/13	Батон,масло,сыр 30/5/10	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
	итого за прием	445	10,3	11,7	51,8	350	195,2	0,1	0,1515	0,159	0,47
10:00											
2/0	фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	итого за прием	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
Обед											
25/2	Суп- пюре из картофеля	200	2,6	2,6	12,7	82	53	0,6	0,1	0,1	4,8
12/1	Салат из моркови с изюмом и р/м	60	0,8	3	13,2	75	11,9	0,3	0	0	2,2
27/8	Кнели мясные паровые 8.27/8	70	11,6	11,4	4,3	166	41,7	1,5	0	0,1	0,2
16/3	Свекла тушёная в сметанном соусе	150	2,5	2,7	16,7	86	54	1,8	0	0,1	5,7
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	4,1	0,2	0	0	8,9
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	735	21,33	20,31	87,42	584,4	185,92	5,95	0,21	0,335	21,8
Полдник											
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	34,2	0,9	0,1	0,1	10,6
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27	212	60,4	0,7	0,1	0,1	0,1
	Молоко	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	итого за прием	415	16,6	17,7	52	420	317,4	1,8	0,3	0,5	11,8
	итого за день	1755	48,87	50,35	206,9	1430	724,12	11,37	0,7015	1,024	50,07

6 день,неделя-вторая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
Завтрак											
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108	108,54	0,21	0,04	0,13	0,52
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
1/13	Батон с маслом	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	итого за прием	435	6,88	5,78	40,16	239	174,51	0,79	0,115	0,248	0,82
10:00											
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
Обед											
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	37	1,1	0	0	5,4
11/1	Салат из моркови с яблоками и р/м	60	0,6	4	7,2	62	13,5	0,5	0	0	3,2
25/8	Печень в молочном соусе	100	13,4	7,4	5	140	54,1	4,2	0,2	1,3	9,2
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	12,8	0,7	0,1	0	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	765	25,13	20,11	100,62	665,4	153,1	8,37	0,42	1,355	67,96
Полдник											
11/5	Запеканка из творога с изюмом	100	16,2	9,6	17,1	221	136,88	0,51	0,04	0,22	0,22
17/0	Молоко сгущеное	25	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2
	Кисло-молочные продукты в ассортимент.	150	4,3	4,7	7,05	87,75	180	0,15	0,075	0,22	1,95
17/12	Пирожок запеченый с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215	21,9	0,9	0	0	0,1
	итого за прием	375	26,04	19,5	79,05	589,35	400,18	1,6	0,127	0,516	2,47
	итого за день	1765	58,65	45,99	234,53	1558	751,79	14,06	0,707	2,119	86,25

7 день,неделя-вторая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
Завтрак											
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6	32,5	206	97,5	1	0,1	0,1	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
4/13	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	итого за прием	435	11,48	9,08	60,66	365	216,27	1,58	0,175	0,218	0,9
10:00											
	фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	итого за прием	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
Обед											
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	33,4	0,7	0	0	8,6
9/7	Биточки рыбные	80	11	1,6	6,4	84	47,3	0,6	0,1	0,1	0,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	37,12	0,09	0,12	0,1	10,74
1/1	Зеленый горошек	50	1,55	1,85	3,2	36	10,4	0,35	0,05	0,025	4,9
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	735	21,38	12,56	80,82	516,4	159,52	3,6	0,39	0,28	94,82
Полдник											
40/8	Сосиски отварные	70	6,5	10,5	0,56	123,2	14	0,98	0	0,07	0
7/3	Капуста отварная с маслом	150	2,8	3,8	6,1	70	74,43	0,91	0,03	0,06	14,49
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
10/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
	итого за прием	435	11,69	15,79	25,24	289,18	147,96	2,23	0,068	0,239	14,79
	итого за день	1765	45,19	38,07	182,4	1246	549,35	10,93	0,673	0,767	126,51

8 день,неделя-вторая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле-	ЭЦ,ккал	минер. элементы	витамины,мг
---	-----------------------------	-------	---------	--------	-------	---------	-----------------	-------------

					воды,г		Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
	Завтрак										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,2	0,1	0,1	0,4
1/13	Батон с маслом	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0	0,1	0,5
	итого за прием	435	12,28	11,08	68,46	407	229,37	2,78	0,175	0,218	0,9
	10:00										
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	Обед										
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4,4	12,6	92	25,6	0,8	0,1	0,1	8,4
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами с солёным огурчиком	180	12,5	10,7	28,3	251	30,1	2,3	0,2	0,2	13,5
7.367-	огурчиком	50	0,4	0,05	0,85	6,5	11,5	0,3	0,01	0,01	2,5
11/1	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	735	19,63	18,56	86,77	573,9	127,12	5,25	0,42	0,345	74,6
	Полдник										
16/5	Запеканка из творога с яблоками	130	17,29	14,82	23,66	295,1	146,38	1,17	0	0,26	1,43
17/0	Молоко сгущёное	20	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2
	Кисло-молочные продукты в ассортименте.	150	4,3	4,7	7,05	87,75	180	0,15	0,075	0,22	1,95
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
	Печенье	40	2,2	2,9	22,3	125	9	0,6	0,02	0,02	0
	итого за прием	355	26,22	21,22	41,91	448,45	387,78	1,36	0,087	0,556	3,58
	итого за день	1675	58,73	51,46	211,84	1493	768,27	12,69	0,727	1,119	94,08

9 день,неделя-вторая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле-	ЭЦ,ккал	минер. элементы	витамины,мг
---	-----------------------------	-------	---------	--------	-------	---------	-----------------	-------------

					воды,г		Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
Завтрак											
11/4	Каша пшённая молочная с маслом	200	6,5	6	2,5	206	97,5	1	0,1	0,1	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
4/13	Батон с маслом и сыром 30/5/10	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0	0	0,1
	итого за прием	445	14,5	15,5	30	432	304,6	1,2	0,1	0,2	1
10:00											
	фрукты в ассортименте	130	0,52	0,52	12,74	61,1	20,8	2,86	0,04	0,026	13
	итого за прием	130	0,52	0,52	12,74	61,1	20,8	2,86	0,04	0,026	13
Обед											
7/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,6	4,3	9,3	76	33,7	0,5	0	0	9,6
6/1	Салат из бел. капусты с луком и р/м	60	0,9	4	6,7	61	24,8	3	0	0	22,4
3/7	Рыба припущенная с молоком и овощами	80	9,2	2	0,4	63	46,2	0,5	0	0,1	0,5
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,1	19,2	118	44	1	0,1	0,1	8,2
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	итого за прием	745	18,43	14,91	77,22	499,4	177,32	6,75	0,21	0,235	90,8
Полдник											
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	40,1	0,6	0,1	0,1	0,1
36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	19,7	118	63,3	1	0,1	0,1	6,7
	Молоко	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	итого за прием	415	15,3	18,2	60,7	452	326,2	1,8	0,3	0,5	7,9
	итого за день	1735	48,75	49,13	180,66	1445	828,92	12,61	0,65	0,961	112,7

10 день,неделя-вторая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С

	Завтрак											
3/6	Омлет с зелёным горошком запечённый	150	9,9	6,9	9,75	127,5	80,7	1,65	0,15	0,3	3,15	
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0	0,1	0,5	
4/13	Батон,масло,сыр 30/5/10	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07	
	итого за прием	395	18,8	17	48,35	399,5	293,7	2,85	0,2015	0,459	3,72	
	10:00											
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15	
	итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15	
	Обед											
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	28,4	1,5	0,1	0,1	4,5	
4/1	Салат из бел.капусты с кукурузой и луком	60	1	4	7,1	64	21,9	0,3	0	0	18	
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,7	12,5	2,9	171	0,9	1,7	0	0,1	0	
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4	40	136,5	10,9	2,4	0,13	0,07	0	
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	19,3	71	6	0,2	0	0	50,1	
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0	
	итого за прием	745	25,53	25,01	110,22	670,9	89,32	7,65	0,34	0,305	72,6	
	Полдник											
21/3	Биточки картофельные запечённые	150	4,4	5,6	30,2	183	21,9	1,5	0,1	0,1	12,5	
11/1	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1	
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3	
	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	4,4	0,32	0,032	0,008	0	
	итого за прием	440	9,16	11,78	74,8	433,4	110,7	2,02	0,132	0,208	12,9	
	итого за день	1730	54,09	54,39	248,07	1568	517,72	15,82	0,7185	0,972	104,22	

**Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ,
МБДОУ детского сада № 423. Возраст 3-7 лет. СанПин 2.4.1.3049-13**

Наименование	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт. За 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дневной нормы
Пищевая ценность														
Белки, г	54	58,54	47,44	58,95	58,16	48,87	58,75	45,19	58,83	48,75	54,09	53,5	53,7	99%
Жиры, г	60	53,01	45,82	56,99	54,29	50,35	46,09	38,07	51,56	49,13	54,39	499,7	50	83%
Углеводы, г	261	213,02	211,14	212,78	202,03	206,9	233,48	182,4	210,79	180,66	248,07	2101,27	210	80%
Витамин В1, мг		0,65	0,57	0,54	0,64	0,7	0,63	0,68	0,65	0,65	0,71	6,42		
Витамин В2, мг		1,28	0,61	1	0,88	1,02	2,1	0,77	1,1	0,96	0,97	10,69		
Витамин С, мг		110,4	75,6	103,2	127,8	50,07	85,4	126,5	93,2	112,7	104,2	989,07		
Ca. мг		759,8	519,4	764,6	488,5	724,1	751,8	549,3	768,3	828,9	517,7	6672,4		
P. мг														
Mg. мг														
Fe. мг		6,81	12,2	11,8	13,2	11,3	14,1	10,9	12,7	12,6	15,8	121,41		
Калорийность, ккал	1800	1529	1413	1558	1411	1430	1557	1246	1493	1445	1568	14650	1465	82%

**Ведомость выполнения норм продуктового набора,
МБДОУ детского сада № 423. Возраст 3-7 лет. СанПин 2.4.1.3049-13**

Наименование продуктов	Норма сутки	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт. За 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дневной нормы
Молоко, кисломолочные продукты	450	364	238	435	290	325	360	215	400	430	290	3347	335	74%
Творог	40	84		86,4		28	87,5		93			378,9	38	95%
Сметана	11	5	11,5	17	4	8	11	5	8	30	5	104,5	10,4	95%
Сыр	6		9		10	10				10	10	49	4,9	79%
Мясо	55	83	83	87		87	108	70			87	605	60,5	100%
Птица	24				153				117			270	27	100%
Рыба (филе)	37		92		74			120		124		410	41	100%
Яйцо	1	0,12		0,485	1,5	0,375	0,1	0,125	0,285	0,16	1,55	4,7	0,47	78%
Картофель: с 01.09 по с 31.10 по с 31.12	140													
с 31.10 по с 31.12	200	55	55	260	183	145	58	210	290	195	278	1729	173	86%
с 31.12 по 28.02	215	55	55	260	183	145	58	210	290	195	278	1729	173	83%
с 29.02 по 01.09	234											0		
Овощи, зелень	220	411	250	121	338	359	170	363	73	337	255	2677	268	83%
Фрукты свежие	100		165	55	165	160	15	160	43	135	5	903	90	79%
Фрукты сухие	11	10	5	5	4	15	15	10	10	5	5	84	8,4	76%
Соки фруктовые	100	150		150			150		150		150	750	75	75%
Хлеб ржаной	50	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	60%
Хлеб пшеничный	80	70	90	55	70	62	55	82	70	55	55	664	66	83%
Крупы, бобовые	43	23,6	30	8	65	32	19	40	42,5	46	37	343,1	34	79%
Макаронные изделия	12		41,4	12			51					104,4	10	83%
Мука	29	8	8,8	47,9	5	32	35	2	5	45	16,5	205,2	20	69%
Масло сливочное	21	11,4	25,3	21,6	20	21	14,6	21,5	21,9	18	22	197,3	19,7	94%
Масло растительное	11	14,4	10,5	11	9,4	13	15	4	7,3	14	10,9	109,5	10,9	99%
Кондитерские изделия	20	60					36		40		40	176	17,6	88%
Чай	0,6	1	1		1	1	1	1			1	7	0,7	
Какао	0,6			2					2		2	6	0,6	
Кофейный напиток	1,2		2		2			2		2		8	0,8	
дрожжи	0,5			1		1	1,2			1		4,2	0,4	
Сахар	30	44	52,6	45	48	40	24,3	41	52	36	48	430,9	43	91%
Соль	5	4,2	5,8	4,6	4	5,7	4,8	4,4	3,5	6	4,8	47,8	0,4	