



Врио заведующего МБДОУ детский сад

/А.Л. Минаева/

приказ от " 29 " 09 2023

**10- дневное меню для питания детей от 3 - 7 лет
посещающих МБДОУ детский сад № 423
с 10.5 часовым пребыванием**

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Неделя 1												
День1												
завтрак	5/4	Каша манная молочная маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	93,7	0,4	0,1	0,1	0,4
	1/13	Батон с маслом 30/4	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	0	0	0	0
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0
Итого за завтрак			414	7,5	9,45	51,06	315,3	95,36	0,4	0,1	0,1	0,4
2 завтрак	1/0	сок фруктовый	125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5
обед	34/1	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит маслом	50	0,9	4,2	6,8	67	14,8	0,4	0	0	4,1
	5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	31,7	1,1	0	0	5,4
	22/8	Фрикадельки из мяса говядины	80	12,1	12,8	6	188	28,6	1,5	0	0,1	0,1
	8/3	Капуста тушеная	130	3	2,5	15,08	81,5	71	0,95	0,08	0,08	27,1
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1
	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	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0
Итого за обед			690	21,4	24,35	80,13	596,2	178,57	5,61	0,18	0,205	81,8
Полдник	10/5	Запеканка из творога	150	25,2	15,2	24,3	337,5	208,9	0,87	0,06	0,03	0,28
	7.1/1/7	Джем	20	0,05	0	36,4	46	12	0,04	0,14	0,2	1,9
	-	Кисло-молочные продукты в ассортим.	180	5,2	5,8	8,5	105	216	0,18	0,09	0,27	2,34
Итого за полдник			350	30,45	21	69,2	488,5	436,9	1,09	0,29	0,5	4,52

Итого за 1 День

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:0,9:0,7

1579	60,6	55,05	225,59	1610,4	728,3	10,6	0,595	0,83	91,72
1350	54	60	261,7	1800	900	10	0,9	1	50

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Неделя 1													
День2													
завтрак	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	88,6	0,3	0	0,1	0,4	
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			420	11	9,2	38,5	279	283,9	0,5	0	0,2	1	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
обед	9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	16,8	0,5	0	0	3,7	
	4/1	Салат из капусты с кукурузой и луком с маслом растительным	50	0,8	3,3	6	53	18,3	0,2	0	0	15	
	25/8	Печень в молочном соусе	80	10,7	5,9	4	112	43,3	3,36	0,16	1,04	7,36	
	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	33,5	171	7,5	0,5	0	0	0	
	1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1	
	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	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0	
	Итого за обед		690	19,7	15,15	91,95	569,7	112,07	6,12	0,26	1,065	71,16	
Полдник	7/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,4	2	8	90	39,1	0,9	0,1	0,1	1,2	
	11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	7	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
	-	Кондитерские изделия в ассортименте ***	30	1,24	1,65	12,5	70,5	5	0,33	0,11	0,11	0	
	Итого за полдник		325	13,73	3,74	36,08	227,48	52,33	1,47	0,248	0,219	8,2	

Итого за 2 день

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:0,7:0,8

**Фрукт: яблоки, бананы, апельсины, груши

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

1555 44,91 28,57 178,33 1132,58 468,8 10,69 0,538 1,504 92,36
1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Неделя 1													
День3													
завтрак	19/4	Каша молочная ассорти	200	6	6	28,4	188	117,2	0,6	0,1	0,1	0,5	
		(пшенич.-кукур.) с маслом слив											
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	0	0	0	0	
Итого за завтрак	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
			414	11,7	13,45	63,86	411,3	219,16	1,6	0,1	0,2	1	
	2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5
Итого за 2 завтрак													
			125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
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	
	1/1	Горошек зеленый	50	1,5	1,9	5,6	36	10,4	0,3	0,1	0	4,9	
	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	33,9	1,2	0,1	0,1	0,3	
	3/3	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	135	37,12	0,09	0,12	0,1	10,74	
	4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1	
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
Итого за обед	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0	
			690	24,3	22,65	87,95	635,7	133,29	3,65	0,32	0,225	67,44	
Полдник	3/5	Дашевник с творогом	150	12,1	9,8	38,2	286	76,6	1	0,1	0,1	0,1	
	2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55	41,8	0,1	0	0	0,2	
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
Итого за полдник													
			380	14,6	13,5	55,8	396	166,2	1,2	0,1	0,2	0,5	

Итого за 3 день

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:1:0,8

1609	51,85	49,85	232,81	1653,4	536,2	9,95	0,545	0,65	73,94
1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Неделя 1												
День 4												
завтрак	4/6	Омлет с картофелем (запечённый)	180	11,52	8,82	15,66	185,4	90,3	2,34	0,18	0,36	1,8
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5
	1/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1
Итого за завтрак			400	19,12	14,32	41,76	369,4	285,6	2,54	0,18	0,46	2,4
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12
обед	6/2	Щи со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	32,8	0,5	0	0	10,8
	14/1	Салат из свежих огурцов с раст.	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6
	12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,7	12,5	2,9	171	0,9	1,7	0	0,1	0
	4/9	Каша гречневая рассып. с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	20,6	3,7	0,2	0,1	0,8
	2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	17,4	64	5,4	0,1	0	0	45,1
	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	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0
	Итого за обед		690	24,7	26,25	89,55	656,7	90,57	7,66	0,3	0,225	61,3
Полдник	2/7	Рыба отварная под маринадом	150	13,1	10,3	11	179	49,8	1,2	0,1	0,1	2,5
	11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	7
	-	Кондитерские изделия в ассортименте ***	40	1,9	2,2	16,7	134	6,7	0,45	0,15	0,15	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 полдник			385	14,19	10,39	26,58	245,98	58,03	1,44	0,138	0,109	9,5

Информация Сантін дети от 3 до 7 лет

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

**Фрукт: яблоки, бананы, апельсины, груши

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Неделя 1													
День 5													
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	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
Итого за завтрак			420	14,8	13,4	65,4	427	305,3	2,3	0,1	0,2	1	
2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
обед	25/2	Суп- пюре из картофеля	200	2,6	2,6	12,7	82	53	0,6	0,1	0,1	4,8	
	11/1	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,3	6	51	11,3	0,4	0	0	2,7	
	27/8	Кнели мясные паровые 8.27/8	80	11,6	11,4	4,3	166	41,7	1,5	0	0,1	0,2	
	16/3	Свекла тушёная в сметанном соусе	130	2,5	2,7	16,7	86	54	1,8	0	0,1	5,7	
	15/10	Напиток из шиповника	180	1,8	0,09	16,4	58,5	3,69	0,18	0	0	8	
	7/0	Гренки	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0	
Итого за обед			690	22,3	20,54	76,75	545,2	183,16	5,84	0,2	0,325	11,8	
Полдник	36/3	Картофель в молоке	130	2,9	3,4	17,5	109	56,2	0,9	0,01	0,01	7,7	
	8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	29,9	0,6	0,1	0	0,1	
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0	
Итого за полдник			370	8,2	7,3	60,4	332	86,4	1,5	0,11	0,01	7,8	

Итого за 5 день
 Информация СанПин дети от 3 до 7 лет
 Содержание, % от калорийности
 Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,8:0,7

1605 46,55 41,49 227,75 1514,6 592,4 13,14 0,435 0,56 25,6
 1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В-	В1,мг	С,мг
Неделя 2												
День1												
завтрак	57	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	6,6	33,5	206	104,8	2,7	0,2	0,2	0,4
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	0	0	0	0
Итого за завтрак			414	12,1	13,55	58,86	388,3	201,46	2,8	0,2	0,3	0,9
2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5
обед	20/2	Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12	78	10,3	0,3	0	0	0,4
	12/1	Салат из моркови с изюмом	50	0,7	2,5	11	63	9,9	0,3	0	0	1,8
	8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	13,9	15,9	3,2	211	51,6	1,2	0	0,1	0,3
	7/3	Капуста отварная с маслом	130	2,4	3,3	7,8	61	64,5	0,8	0	0	12,6
	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	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0
	Итого за обед		700	22,7	24,95	72,95	586,7	170,25	4,28	0,11	0,145	65,26
Поддник	16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	20	17,1	27,4	341	168,8	1,4	0,1	0,3	1,6
	17/0	Молоко стуженое	25	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2
	-	Кисло-молочные продукты в ассортимент.	180	5,2	5,8	8,5	105	216	0,18	0,09	0,27	2,34
Итого за поддник			355	26,64	24,6	47,1	511,6	446,2	1,62	0,202	0,646	4,14

Итого за 1 День

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет
 Содержание, % от калорийности
 Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,7

1594	62,69	63,35	204,11	1697	835,4	12,2	0,537	1,116	75,3
1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

*Кисломолочный продукт: кефир, ряженка, йогурт

Прием пищи	№ карты	Наименование Блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг	
День 2													
завтрак	16/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	26,4	175	114,9	0,5	0,1	0,1	0,5	
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	0	0	0	0	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			414	10,7	13,35	61,86	398,3	216,86	1,5	0,1	0,2	1	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
обед	29/2	Суп пюре гороховый	200	5,2	1,8	17,4	96	32,7	1,6	0,2	0	0,5	
	5,7	Рыба жаренная	70	11,7	2	2,5	75	27,9	0,6	0,1	0,1	0,3	
	4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,4	3,6	16,7	102	38,2	0,9	0,1	0,1	7,1	
	7/1	Салат из капусты с огурцами	50	0,5	3,3	2,1	38	16,3	0,2	0	0	12,3	
	4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1	
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
Итого за обед	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0	
			680	23,4	11,15	76,65	476,7	141,27	4,86	0,5	0,225	65,3	
Полдник	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	
	40/8	Сосиски отварные	60	5,6	9	0,48	105,6	12	0,84	0	0,06	0	
	11/10	Чай с лимоном 200/5	180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	0,7	
Итого за полдник			370	17,1	19,7	36,68	388,99	309,9	1,67	0,17	0,41	2,34	

Итого за 2 день

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,7:0,6:0,7

1584 51,68 44,68 186,99 1320,39 688,5 10,63 0,8 0,855 80,64
1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

**Фрукты: яблоки, бананы, апельсины, груши

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Ca	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Неделя 2													
День3													
завтрак	22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108	108,5	0,21	0,04	0,13	0,52	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	0	0	0	0	
Итого за завтрак			414	8,4	11,15	39,56	290,3	205,2	0,31	0,04	0,23	1,02	
2 завтрак	1/0	сок фруктовый	125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
обед	2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	33,4	0,7	0	0	8,6	
	15/1	Салат из свежих помидор с раст. маслом	50	0,5	5	2,3	54	7,2	0,4	0	0	11,2	
	4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,5	36,7	349	21,3	2,2	0,1	0,1	1	
	7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,4	0,1	18,1	71	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08	
	—	Гренки	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0	
Итого за обед			680	20,7	26,35	87,95	655,7	91,45	4,97	0,21	0,145	90,88	
Полдник	19/5	Суфле творожное	150	22,1	18,2	20,9	336	203,8	0,9	0,1	0,3	0,3	
	17/0	Молоко стуженое	25	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2	
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0	
Итого за полдник			355	23,54	19,9	41,2	436,6	265,5	0,94	0,112	0,376	0,5	

Итого за 3 День

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1574
1350

53,89
54

57,65
60

193,91
261

1593
1800

579,7
900

9,72
10

0,387
0,9

0,776
1

97,4
50

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,9

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
Неделя 2												
День 4												
завтрак	2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	17	22,1	213,2	89,6	2,2	0	0,39	0,13
	—	Икра кабачковая	50	0,95	3,5	3,5	45	20,5	0,35	0,013	0,025	3,5
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1
Итого за завтрак			400	22,05	26,5	61,8	483,2	310,7	3,65	0,013	0,515	4,23
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12
обед	8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	1,6	2,6	8	55	34,3	0,6	0	0	11,1
	24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками	50	0	4,1	6,8	62	13,6	0,7	0	0	1,6
	3/7	Рыба припущенная с молоком и	80	9,2	2	0,4	63	46,2	0,5	0	0,1	0,5
	1/3	Картофель отварной	130	2,5	3,6	20,6	121	15,9	1,1	0,1	0,1	5,2
	1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1
		Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0
	Итого за обед		690	16,9	12,75	73,75	466,7	136,17	4,46	0,2	0,225	63,5
Полдник	18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	34,2	0,9	0,1	0,1	10,6
	6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	40,1	0,6	0,1	0,1	0,1
	—	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1
Итого за полдник			395	13,1	17,4	56,1	420	274,8	1,7	0,3	0,4	11,7

Итого за 4 день

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:1:0,7

1605

52,53

57,13

203,45

1426,3

742,2

12,41

0,543

1,16

91,43

1350

54

60

261

1800

900

10

0,9

1

50

**Фрукты: яблоки, бананы, апельсины, груши

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
Неделя 2												
День 5												
завтрак	12/4	Каша пшенная с яблоками	200	6,7	6,1	37,6	226	104,3	2	0,2	0,1	2,3
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5
	4/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1
Итого за завтрак			420	14,3	11,6	63,7	410	299,6	2,2	0,2	0,2	2,9
2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5
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
	—	Соленый огурчик	50	0,4	0,05	0,85	6,5	11,5	0,3	0,01	0,01	2,5
	36/8	Запеканка картоф.,фаршированная отварным мясом говядины	180	13,8	12,7	25,2	273	24,5	2,8	0,18	0,18	12,96
	1/11	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1
	2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	17,4	64	5,4	0,1	0	0	45,1
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
Итого за обед	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0
			710	20,6	20,5	80,1	580,2	117,77	5,46	0,39	0,315	69,06
Полдник	36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	19,7	118	63,3	1	0,1	0,1	6,7
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
Итого за полдник	—	Кондитерские изделия в ассортименте ***	40	1,9	2,2	16,7	134	6,7	0,45	0,15	0,15	0
			385	8,09	7,49	53,88	341,98	124,23	1,79	0,288	0,359	6,9

Итого за 5 дней

Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

*** Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

Ведомость выполнения норм продовольственного набора,
МБДОУ Детский сад № 423. Возраст 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование	Норма суточной	норма день	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 суточной нормы
продуктов															
Молоко, исключительно продукты	450	337	281	175	313	350	305	380	222	201	295	313	2835	284	95%
Творог	40		135		37,5			92,8		110			375,3	38	95%
Сметана	11		12,5	5	12	5	6,5	2,6		19,3	5	25	92,9	9,3	84%
Сыр	6			10		10	10		10		10	10	60	6	100%
Мясо	55		83	83		87	87		60	87		78	565	56	100%
Птица	24				115			119					234	23	96%
Рыба (филе)	37			65		83			60		62		270	27	73%
Яйцо	1		0,15	1,925	0,125		0,175	0,225	0,125	0,25	2,4	0,225	6,1	6,1	61%
Картофель (нетто)	140		76	117	135	20	164		78	70	150	266	1076	108	77%
Овощи (нетто), зелень	220		251	113	98	236	174	196	97	277	175	182	1799	180	81%
Фрукты свежие	100			128		124	8	43	120		136	73	632	63	63%
Фрукты сушен.	11		9	4,5	8,1	4,5	13,5	15	8,1	8,1	4,5	4,5	79,8	8	72%
Сояи фруктовые	100		0,125		0,125		0,125	0,125		0,125		0,125	0,75	75	75%
Хлеб ржаной	50		25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	250	25	50%
Хлеб пшеничный	80		67	70	69	70	62	55	67	55	55	55	625	60	75%
Крупы, бобовые	43		32	55	38	60	36	46	50	48	12	40	417	42	98%
Макаронные изделия	12				45	12		16	44				117	11,7	97%
Муча	29		12	4	10	4	49,6	2,6	4		14	49	149,2	15	52%
Масло сливочное	21		10	4,8	19,8	12,5	16,6	28,1	14,6	5,5	16	16,1	144	14	67%
Масло растительное	11		15,6	10,2	9	14	8	6	3,3	23	7	10,4	106,5	10	95%
Кондитерские изделия	20		20	30		40		25		65			180	18	90%
Чай	0,6		0,2	0,2	0,2		0,2		0,2	0,2	0,2	0,2	1,6	1,6	100%
Какао	0,6				2		2		2		2		8	0,8	100%
Кофейный напиток	1,2			1,8		1,8		1,8				1,8	7,2	0,7	67%
Дрожжи	0,5					0,7						1	1,7	0,17	34%
Сахар	30		36	30	46	23	39	35	33	30	33,5	36	341,5	34	100%
Соль	5		4,8	2,8	4,6	4,6	4,9	4	4,6	4	4,2	3,9	42,4	4,2	85%