

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 9»

В.И. Подопрigorova
_____ 2022 г.



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 9»
(МАДОУ «Детский сад № 9»)**

Примерное цикличное меню

(Сезон: весна ясли)

г. Ирбит, 2022 г.

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: перваяДень: понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,8	22,9	169,5	70,3	0,3	0,07	0,07	0,3
14/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4
1/13	Хлеб с маслом	20/4	1,3	2,6	7,9	60,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за приём		8,6	9,4	49,9	343,5	154,9	1,11	0,07	0,16	0,7
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	Итого за приём		0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
4	Икра кабачковая	40	0,08	3,5	3,1	48,8	16,8	0,3	0,0	0,0	2,8
6	Суп картофельный с зелёным горошком и яйцом	150	2,5	4,8	8,25	90,75	12,4	0,45	0,07	0,0	3,45
4/8	Плов с мясом говядины	150	14,3	13,1	26,9	276	17,4	1,4	0,07	0,07	1,12
4/10	Компот из изюма и кураги	150	0,12	0,0	15,3	53,3	5,6	0,2	0,0	0,0	37,6
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0
	Итого за приём		19,25	21,74	66,05	536,45	64,8	3,45	0,34	0,09	45,0
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
4	Булочка «Бархатная»	60	4,7	8,7	33,6	234,2	22,4	0,45	0,07	0,0	0,07
299	Молоко	150	4,3	4,4	6,75	83,3	167,0	0,2	0,08	0,2	0,8
8/3	Капуста тушеная	80	1,84	1,52	7,3	5,04	62,6	0,32	0,04	0,06	22,6
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	2,24	11,0	72,0	28,2	0,72	0,08	0,08	7,4
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,08	25,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0
	Итого за приём		14,08	17,02	75,05	467,54	291,7	2,3	0,6	0,4	31,0
	Итого за день		42,43	48,16	203,5	1457,5					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+0,43	+1,16	+0,5	+57,5					

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: перваяДень: вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
9/5	Запеканка из творога	100	17,0	9,8	19,3	225,3	115,8	0,6	0,06	0,2	0,13	
2/11	Соус молочный сладкий	40	0,1	1,92	5,92	43,9	33,4	0,06	0,0	0,04	0,16	
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	66,7	71,5	0,07	0,0	0,07	0,4	
3/13	Хлеб с сыром	20/8	3,3	2,0	9,3	69,3	66,7	0,05	0,0	0,03	0,05	
	Итого за приём		22,65	15,92	44,57	405,2	287,4	0,8	0,07	0,35	0,74	
	10:00											
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10	
	Итого за приём		0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10	
	ОБЕД											
17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3,0	14,2	88,5	21,3	1,11	0,1	0,04	3,4	
13/8	Бифштекс рубленый паровой	50	11,1	10,9	0,2	143,7	12,4	1,6	0,03	0,1	0,06	
10/3	Морковь тушеная в сметанном соусе	130	1,8	5,1	12,9	97,9	30,3	0,8	0,05	0,08	2,2	
190	Сок	150	0,75	0,0	18,8	165,0	24,0	3,3	0,04	0,0	6,0	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0	
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0	
	Итого за приём		18,97	19,34	58,1	562,7	100,6	7,91	0,4	0,23	11,6	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
207	Пряник	40	2,3	1,9	30	146,4	6,8	0,02	0,03	0,24	0,0	
12/10	Чай с молоком	150	1,08	1,08	8,4	46,7	40,0	0,08	0,0	0,08	0,16	
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	155	73,2	0,75	0,08	0,08	0,3	
15/10	Напиток шиповника	150	0,16	0,08	13,6	49,2	3,08	0,16	0,0	0,0	66,8	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0	
	Итого за приём		9,98	7,72	86,0	444,5	134,28	1,61	0,39	0,43	67,26	
	Итого за день		52,0	43,38	198,47	1456,4						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400						
	<i>Отклонение</i>		+10,0	-3,62	-4,53	+56,4						

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: перваяДень: среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,9	154,5	73,1	0,8	0,1	0,08	0,3	
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	25,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
1/13	Хлеб с маслом	20/4	1,3	2,6	7,9	60,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за приём		6,2	7,1	39,6	241	74,1	0,8	0,1	0,08	0,3	
	10:00											
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	Итого за приём		0,5	0,0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	ОБЕД											
23/1	Салат из отварной свеклы с солёными огурцами и м/р	40	0,5	3,9	3,0	40,7	11,9	0,4	0,0	0,01	0,9	
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	3,8	3,08	14,17	87,15	26,4	0,8	0,9	0,09	3,2	
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,54	20,45	117	32,2	0,9	0,1	0,0	9,3	
35/8	Суфле из печени	70	14,09	7,17	3,67	107,6	27,63	3,5	0,09	0,8	2,6	
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	15,75	60,0	10,8	0,25	0,0	0,0	37,5	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0	
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0	
	Итого за приём		21,5	18,03	69,76	480,05	121,5	6,95	0,5	0,9	53,5	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
138	Пирожок печёный с капустой	60	4,08	7,6	21,08	149,5	23,4	0,4	0,03	0,05	0,6	
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	66,7	71,5	0,07	0,0	0,07	0,4	
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,55	2,8	9,0	71,25	66,4	0,2	0,03	0,07	0,3	
10/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4	
3/13	Хлеб с сыром	20/8	3,3	2,0	9,3	69,3	66,7	0,05	0,0	0,03	0,05	
	Итого за приём		14,8	17,8	69,23	470,05	311,8	1,5	0,06	0,31	1,75	
	Итого за день		43	42,73	191,09	130,1						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400						
	<i>Отклонение</i>		+1,0	-4,27	-11,91	-98,9						

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: перваяДень: четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
11/5	Запеканка из творога с изюмом	100	16,2	9,6	17,5	222,7	136,6	0,5	0,07	0,2	0,2
57	Повидло	40	0,0	0,0	26,4	105,6	33,4	0,0	0,0	0,0	0,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	66,7	71,5	0,07	0,0	0,07	0,4
3/13	Хлеб с сыром	20/8	3,3	2,0	9,3	69,3	66,7	0,05	0,0	0,03	0,05
	Итого за приём		21,75	13,8	63,25	464,3	308,2	1,075	0,07	0,3	0,65
	10:00										
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	Итого за приём		0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	ОБЕД										
11	Салат из зелёного горошка	50	1,14	1,9	3,07	30,7	12,3	0,4	0,07	0,07	6,3
5/2	Суп свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	8,8	69,7	23,8	0,8	0,04	0,04	4,09
110	Суфле из отварной курицы	60	12,5	10,7	2,6	142,0	34,1	0,8	0,07	0,15	0,45
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	90	2,25	3,06	24,9	118,2	5,1	0,4	0,03	0,02	0,0
116	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,4	0,9	2,9	53,4	2,5	0,1	0,0	0,0	0,7
118	Кисель	150	0,08	0,0	18,9	80,0	4,3	0,08	0,0	0,0	38,4
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0
	Итого за приём		19,79	20,2	73,9	561,6	94,7	3,68	0,40	0,3	49,94
	ПОЛДНИК										
117	Батон	20	2,25	0,9	15,4	78,6	28,7	0,25	0,05	0,05	0,0
299	Молоко	150	4,3	4,4	6,7	83,3	167,1	0,16	0,08	0,16	0,8
18/3	Рагу из овощей	130	2,0	3,2	14,7	84,06	29,6	0,8	0,06	0,05	9,2
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	25,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0
	Итого за приём		10,09	8,66	52,8	318,96	236,8	1,81	0,47	0,3	10,0
	Итого за день		52,03	43,06	199,75	1388,86					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+10,03	-3,94	-3,25	-11,14					

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: перваяДень: пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с м/с	150	3,8	4,4	19,5	129	85,7	0,7	0,05	0,1	0,4
11/10	Чай с лимоном	150	0,08	0,0	7,0	30	1,5	0,04	0,0	0,0	0,6
1/13	Хлеб с маслом	20/4	1,3	2,6	7,9	60,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за приём		5,2	7,0	34,2	219,7	88,0	0,75	0,05	0,1	1,0
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	Итого за приём		0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
3	Винегрет овощной	50	1,3	2,6	11,9	66,2	5,8	0,5	0,0	0,0	2,7
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками и сметаной	150	3,8	9,2	11,8	141,0	17,08	0,9	0,07	0,07	5,3
5/7	Рыба жареная	60	10,0	1,7	2,1	63,8	23,9	0,5	0,06	0,06	0,2
2/6	Омлет запечённый	90	8,8	11,8	6,43	147,4	62,05	1,5	0,05	0,27	0,13
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,25	0,0	15,3	53,3	5,6	0,2	0,0	0,0	37,6
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0
	Итого за приём		26,27	25,64	58,12	542,9	127,0	4,7	0,4	0,41	45,9
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
6/12	Ватрушка со сметаной	55	4,7	7,1	27,7	188,7	34,0	0,5	0,06	0,14	0,08
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,4	4,8	6,0	85,8	180,0	0,2	0,08	0,25	1,0
43-2/3	Макаронны с сыром	130	6,8	5,3	131,5	189,8	87,4	0,7	0,09	0,09	0,0
10/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0
	Итого за приём		20,74	20,4	93,9	624,8	369,4	2,8	0,5	0,06	1,48
	Итого за день		52,7	53,04	198,72	1497,4					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+10,7	+6,04	-4,28	+97,4					

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: втораяДень: понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	5,1	32,8	186,8	84,5	0,45	0,07	0,07	0,4
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	25,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
3/13	Хлеб с сыром	20/8	3,3	2,0	9,3	69,3	66,7	0,05	0,0	0,03	0,05
	Итого за приём		7,8	7,1	78,9	281,9	151,9	0,5	0,07	0,08	0,45
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	Итого за приём		0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
13/3	Салат из припущенной моркови и яблок с м/р	50	0,6	3,3	5,08	81,7	11,9	0,5	0,02	0,02	1,5
25/2	Суп – пюре из картофеля	150	1,9	2,0	8,9	61,5	39,8	0,4	0,05	0,03	3,6
34/2	Гренки (сухарики)	20	1,72	0,16	10,74	52,6	4,2	0,23	0,02	0,0	0,0
20/8	Тефтели из мяса говядины	50	7,1	6,9	4,7	101,8	19,07	1,0	0,03	0,06	0,06
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	7,1	35,7	234,4	12,3	3,9	0,17	0,09	0,0
116	Соус томатный	30	0,4	0,9	2,9	53,4	2,5	0,1	0,0	0,0	0,7
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	15,75	60,0	10,8	0,25	0,0	0,0	37,5
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0
	Итого за приём		21,54	20,7	96,49	683	113,1	7,48	0,48	0,2	43,9
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
299	Молоко	150	4,3	4,4	6,7	83,3	167,1	0,16	0,08	0,16	0,8
1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,15	32,0	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0
117	Батон	20	2,25	0,9	15,4	78,6	28,7	0,25	0,05	0,05	0,0
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	4,5	17,3	94,2	81,9	1,08	0,08	0,08	31,3
10/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0
	Итого за приём		17,5	15,23	68,3	448,6	383,7	3,43	0,5	0,54	32,5
	Итого за день		47,34	43,03	226,19	1523,5					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+5,34	-3,97	+23,19	+123,5					

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: втораяДень: вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,5	21,9	161,5	78,5	0,93	0,1	0,09	0,51	
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	66,7	71,5	0,07	0,0	0,07	0,4	
1/13	Хлеб с маслом	20/4	1,3	2,6	7,9	60,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за приём		8,35	10,3	39,85	288,9	150,8	1,01	0,1	0,16	0,71	
	10:00											
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10	
	Итого за приём		0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10	
	ОБЕД											
2/1	Горошек зелёный с яйцом	40/10	3,6	3,9	3,0	52,8	17,3	0,6	0,12	0,13	8,9	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,87	5,5	39,75	24,5	0,39	0,02	0,03	8,1	
11/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	11,77	3,5	142	10,05	1,35	0,03	0,06	0,27	
3/3	Картофельное пюре	130	2,68	3,64	20,45	120	32,17	0,9	0,1	0,08	9,2	
151	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,08	0,0	20,9	80,0	4,3	0,08	0,0	0,0	38,4	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0	
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0	
	Итого за приём		18,48	21,52	66,07	502,15	100,9	4,42	0,45	0,31	64,87	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
5/12	Ватрушка с творогом	50	6,57	6,1	20,7	170,7	43,1	0,5	0,07	0,07	0,07	
12/10	Чай с молоком	150	1,08	1,08	8,4	46,7	40,0	0,08	0,0	0,08	0,16	
211	Горошница	150	6,9	5,25	28,16	255	96,9	1,5	0,22	0,3	0	
15/10	Напиток из шиповника	150	0,16	0,08	13,6	49,2	3,08	0,16	0,0	0,0	66,8	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0	
	Итого за приём		16,25	12,67	80,46	568,8	194	2,84	0,57	0,48	67,03	
	Итого за день		43,48	44,89	196,18	1403,85						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400						
	<i>Отклонение</i>		+1,46	-2,11	-6,82	+3,85						

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: втораяДень: среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
14/5	Запеканка из творога с рисом	100	14,5	10,6	29,4	258,46	88,46	0,44	0,02	0,14	0,11
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,46	0,93	3,0	21,93	16,7	0,03	0,0	0,01	0,08
10/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4
3/13	Хлеб с сыром	20/8	3,3	2,0	9,3	69,3	66,7	0,05	0,0	0,03	0,05
	Итого за приём		21,56	16,53	60,78	464,97	251,5	1,34	0,02	0,23	0,29
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	Итого за приём		0,5	0,4	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и м/р	40	0,86	4,4	1,13	47,33	12,9	2,72	0,0	0,03	0,61
43	Суп с клёцками на курином бульоне	200	5,09	3,32	16,89	114,89	28,2	0,83	0,09	0,09	3,39
183/19	Овощное рагу с мясом кур	180	7,29	14,31	23,04	264,6	42,8	1,71	0,09	0,12	10,05
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	15,75	60,0	10,8	0,25	0,0	0,0	37,5
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0
	Итого за приём		15,66	22,36	69,53	547,87	107,3	6,29	0,4	0,49	65,7
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
483	Коржик молочный	50	1,7	3,2	17,5	106,28	4,8	0,01	0,02	0,17	0,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	66,7	71,5	0,07	0,0	0,07	0,4
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,55	2,8	9,0	71,25	66,4	0,19	0,03	0,07	0,31
1/13	Хлеб с маслом	20/4	1,3	2,6	7,9	60,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
10/10	Чай	150	0	0	6,8	25,83	0,16	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за приём		8,05	11,01	52,26	338,96	151,6	0,28	0,05	0,32	0,71
	Итого за день		45,48	49,9	195,07	1461,8					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+3,48	+2,9	-7,93	+61,8					

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: втораяДень: четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	9,7	14,1	1,75	163,73	68,66	1,7	0,0	0,3	0,3	
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	66,7	71,5	0,07	0,0	0,07	0,4	
3/13	Хлеб с сыром	20/8	3,3	2,0	9,3	69,3	66,7	0,05	0,0	0,03	0,05	
	Итого за приём		15,25	18,3	21,1	299,73	206,8	1,82	0,0	0,4	0,75	
	10:00											
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10	
	Итого за приём		0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10	
	ОБЕД											
20/1	Салат из отварной свеклы с м/р	50	0,66	4,4	3,4	53,3	16,08	0,6	0,0	0,01	0,96	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,35	3,37	16,9	74,25	16,7	0,5	0,04	0,03	4,05	
12/7	Тефтели рыбные с рисом	110	10,06	3,55	17,9	110,84	82,3	0,6	0,06	0,11	0,76	
4/11	Соус молочный с овощами	40	0,76	2,3	4,3	35,04	21,9	0,08	0,0	0,0	0,24	
190	Сок	150	0,75	0,0	18,8	165,0	24,0	3,3	0,04	0,0	6,0	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0	
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0	
	Итого за приём		15,7	13,96	74,02	506,03	173,6	6,18	0,32	165	12,0	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
433	Шаньга картофельная	50	3,35	5,4	28,2	145,9	20,7	0,46	0,05	0,02	0,25	
299	Молоко	150	4,3	4,4	6,7	83,3	167,1	0,16	0,08	0,16	0,8	
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,97	3,8	22,95	169,5	70,2	0,3	0,07	0,07	0,3	
15/10	Напиток из шиповника	150	0,16	0,08	13,6	49,2	3,08	0,16	0,0	0,0	66,8	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0	
	Итого за приём		13,32	13,84	81,05	495,1	272,3	1,68	0,48	0,28	68,15	
	Итого за день		44,67	46,5	185,97	1344,86						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400						
	<i>Отклонение</i>		+2,67	-0,5	-17,03	-55,14						

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст 1-3 летНеделя: втораяДень: пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,97	23,0	146,2	87,1	0,54	0,07	0,09	0,31	
10/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4	
1/13	Хлеб с маслом	20/4	1,3	2,6	7,9	60,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за приём		9,1	9,57	49,98	320,2	171,7	1,34	0,07	0,17	0,35	
	10:00											
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	Итого за приём		0,5	0,4	12,5	110	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	ОБЕД											
36/1	Сельдь с/с с картофелем и м/р	50	2,1	3,83	5,5	65,8	10,9	0,4	0,03	0,03	1,5	
2/2	Борщ со сметаной	150	1,27	3,22	7,7	65,2	25,1	0,56	0,03	0,03	6,48	
10/8	Печень в молочном соусе	70	9,3	6,8	4,5	98	50,5	3,96	0,15	1,17	8,6	
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,08	21,6	124,6	8,5	0,46	0,07	0,0	0,0	
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,25	0,0	15,3	53,3	5,6	0,2	0,0	0,0	37,6	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0	
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0	
	Итого за прием		18,54	18,3	67,32	474,5	113,2	6,68	0,46	1,24	54,1	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,4	4,8	6,0	85,8	180,0	0,2	0,08	0,25	1,0	
87	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,8	0,08	0,24	0,16	0,08	0,0	
38/3	Морковная запеканка	150	4,0	4,7	26,2	163,0	42,55	1,18	0,08	0,09	2,72	
17	Молоко сгущенное	40	2,0	3,4	22,4	131,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
11/10	Чай с лимоном	150	0,08	0,0	7,0	30,0	1,5	0,04	0,0	0,0	0,6	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0	
	Итого за приём		15,02	16,98	100,96	624,1	235,3	2,08	0,6	0,45	4,32	
	Итого за день		43,16	43,64	230,76	1528,8						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400						
	<i>Отклонение</i>		+1,16	-1,7	+27,76	+128,8						