



	Бутерброд с маслом и сыром	40,5,9	6,951	6,325	8,47	221,791	0	1
	Какао с молоком	200	8,3	3,8	66,7	199,17	0,7	104
<b>итого за полдник</b>		<b>254</b>	<b>15,251</b>	<b>10,125</b>	<b>75,17</b>	<b>420,961</b>	<b>0,7</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1454</b>	<b>53,754</b>	<b>59,982</b>	<b>312,255</b>	<b>1221,361</b>	<b>35,05</b>	
<b>2 День</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,9	8,2	39,7	347,1	0,32	184
	Бутерброд с маслом	30,5	7,19	20,82	36,55	340	0	1
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,9	40,7	5,8	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>14,19</b>	<b>29,02</b>	<b>86,15</b>	<b>727,8</b>	<b>6,12</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Груша</b>	<b>100</b>	0,3	0,4	10,3	47	9	154
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>9</b>	
	Салат витаминный	50	0,5	3,6	3,8	57	3,65	3
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой	180	11,791	11,761	22,646	122,883	0,847	98
	Капуста тушеная с мясом	150	12,687	9,857	37,62	124,7	10,3	39
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	11,6	46,5	9	71
	Хлеб р/п	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
<b>итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>26,778</b>	<b>21,918</b>	<b>86,666</b>	<b>365,483</b>	<b>20,147</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Блины	100	6,34	5,3	44,1	298,89	0	164
	Кисель	200	0,02	0	28,3	163	7,2	49
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,36</b>	<b>5,3</b>	<b>72,4</b>	<b>461,89</b>	<b>7,2</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1375</b>	<b>53,328</b>	<b>56,238</b>	<b>245,216</b>	<b>1767,11</b>	<b>33,467</b>	
<b>3 День</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	7,7	6,6	33,7	277	0,93	189
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	18,88	36,55	340	0	1
	Кофейный напиток	180	3	3,2	15,8	102,9	0,8	47
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>16,82</b>	<b>28,68</b>	<b>86,05</b>	<b>719,9</b>	<b>1,73</b>	

<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,6	11
<b>Итого за завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	0,6	
	Салат витаминный	60	0,5	3,6	3,8	57	3,65	3
	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	200	9,6	14,7	9,8	258,3	2,4	831
	Картофельное пюре с рыбной котлетой	150	16,7	4,1	12,31	361,057	1,3	335
	Напиток из плодов шиповника	150	0	0	10,7	128	9,7	279
	Хлеб р/п	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
<b>итого за обед</b>		590	28,6	19,1	47,61	818,757	13,4	
	<b>Полдник</b>							
	Салат из моркови с растит. маслом	60	2,621	5,671	11,086	46,94	8,25	37
	Яйцо вареное	24	4,8	4,4	0,2	79	0	21
	Чай с сахаром	180	0,1	0	59,9	39,9	0	150
<b>итого за полдник</b>		264	7,521	10,071	71,186	165,84	8,25	
<b>Итого за 3 день</b>		1369	52,941	57,851	204,846	1695,173	23,38	
<b>4 День</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с вермишелью	180	4,018	3,207	7,018	74,081	0,6	107
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	18,88	36,55	340	0	1
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,9	40,7	12,8	64
<b>Итого за завтрак</b>		395	10,238	22,087	53,468	454,781	13,4	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0	0	49,1	44,85	13,02	2
<b>Итого за завтрак</b>		180	0	0	49,1	44,85	13,02	
	Салат витаминный	50	0,5	3,6	3,8	57	3,65	3
	Суп картофельный с горохом	200	6,63	9,43	38,2	277,4	2,7	97
	Жаркое по домашнему	150	21,8	11,7	42,2	305,003	0,4	28

	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	11,6	46,5	0	71
	Хлеб р/п	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>31,23</b>	<b>25,03</b>	<b>110,6</b>	<b>847,003</b>	<b>6,75</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожки с повидлом	90	5,19	3,2	66,6	419,02	0,61	18
	Чай с молоком	180	2,2	1,8	13,2	78,4	0,4	121
<b>итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>7,39</b>	<b>5</b>	<b>79,8</b>	<b>497,42</b>	<b>1,01</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1455</b>	<b>48,858</b>	<b>52,117</b>	<b>243,868</b>	<b>1704,497</b>	<b>21,16</b>	
<b>5 День</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	7,6	6,5	19,9	344,1	2,34	188
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	18,88	36,55	340	0	1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	0	150
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,82</b>	<b>25,38</b>	<b>66,35</b>	<b>724</b>	<b>2,34</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	10	11
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
	Салат витаминный	55	0,5	3,6	3,8	57	3,65	3
<b>Обед</b>	Суп рыбный ( консервы ) с крупой	180	6,42	9,37	15,73	161,9	0,7	87
	Солянка овощная с мясом	150	16,5	9,93	31,5	279,45	8,9	144
	Сок фруктовый	180	0	0	49,1	44,85	10,6	2
	Хлеб р/п	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
<b>итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>26,52</b>	<b>24</b>	<b>134,53</b>	<b>708,6</b>	<b>43,85</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный	80	9,3	9,2	4,4	148,2	0,5	38
	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	10	11
	Чай с сахаром	150	0,1	0	39,9	39,9	0	150
<b>итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>9,8</b>	<b>9,6</b>	<b>54,1</b>	<b>235,1</b>	<b>10,5</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1460</b>	<b>50,14</b>	<b>58,98</b>	<b>254,98</b>	<b>1789,273</b>	<b>56,69</b>	

Среднее значение за период:			51,0	53,3	242,3	1731,4	33	
-----------------------------	--	--	------	------	-------	--------	----	--

Приложение № 8  
к СанПиН  
2.3/2.4.3590-20

**Меню**  
**приготавливаемых**  
**блю**

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>2 неделя</b>								
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша " Дружба" молочная	180	4,65	10,8	16,1	368	2,5	190
	Пряник	50	1,8	1,4	20,5	119,8	1,9	36
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40,7	5,8	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>6,55</b>	<b>12,2</b>	<b>46,5</b>	<b>528,5</b>	<b>10,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0	0	49,1	44,85	13,6	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>49,1</b>	<b>44,85</b>	<b>13,6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	60	0,5	3,6	3,8	57	3,65	3
	Суп с клецками	250	12,3	14,5	14,2	318,121	0,3	58

	Капуста тушеная с мясом	150	31,4	23,4	37,4	324,7	10,3	39
	Чай с сахаром	200	0,1	0	99,9	39,9	0	150
	Хлеб р/п	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
<b>итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>46,1</b>	<b>38,2</b>	<b>166,3</b>	<b>754,121</b>	<b>10,6</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Банан	100	0,4	0,3	8,7	34	0,7	
	Кисель	150	0,02	0	8,3	133	5,4	78
	Печенье	40	1,5	2	10	83,4	0,1	21
<b>итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>1,92</b>	<b>2,3</b>	<b>27</b>	<b>250,4</b>	<b>6,2</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1475</b>	<b>54,57</b>	<b>58,92</b>	<b>288,9</b>	<b>1677,871</b>	<b>40,6</b>	
<b>7 День</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	180	5,1	15,6	13	399	0,7	189
	Бутерброд с маслом	30 5	6,12	18,88	36,55	340	0	1
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,9	40,7	5,8	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>11,32</b>	<b>34,48</b>	<b>59,45</b>	<b>779,7</b>	<b>6,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	10	11
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	9,8	47	10	
	<b>Обед</b>							
	Салат с зеленым горошком	60	0,5	1,6	3,8	57	10,65	3
	Суп свекольник на к/б	200	11,6	8,14	8,86	190,66	9,4	55
	Отварные макароны с мясной подливой	150	18	8,7	8,7	201,036	0,8	87
	Сок фруктовый	100	0	0	39,1	49,85	11,1	2
	Хлеб р/п	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
<b>итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>32,4</b>	<b>18,74</b>	<b>75,26</b>	<b>569,946</b>	<b>31,95</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Оладьи	100	6,34	5,3	19,2	271,33	0,3	168
	Чай с сахаром	200	0,1	0	99,9	39,9	0	150

итого за полдник		300	6,44	5,3	119,1	311,23	0,3	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1360</b>	<b>50,56</b>	<b>58,82</b>	<b>253,81</b>	<b>1760,876</b>	<b>38,75</b>	
<b>8 День</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	4,741	5,954	17,456	191,908	0,12	160
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	18,88	36,55	340	0	1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40,7	5,8	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,961</b>	<b>24,834</b>	<b>63,906</b>	<b>572,608</b>	<b>5,92</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Пряник	50	1,8	1,4	20,5	109,8	6	493
<b>Итого за завтрак</b>		<b>50</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>20,5</b>	<b>109,8</b>	<b>6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	60	0,5	3,6	3,8	57	3,65	3
	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250	11,4	10,7	14,3	248,6	8	831
	Голубцы " ленивые"	150	16,9	12,2	29,9	306,67	0,3	32
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	9,6	46,5	11,1	71
	Хлеб р/п	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
<b>итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>30,6</b>	<b>23,2</b>	<b>68,6</b>	<b>673,17</b>	<b>19,4</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	9,28	6,995	18,55	307,8	0,92	16
	Чай с сахаром	180	0,1	0	99,9	99,9	0	150
<b>итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>9,38</b>	<b>6,995</b>	<b>118,45</b>	<b>407,7</b>	<b>0,92</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1450</b>	<b>52,741</b>	<b>58,029</b>	<b>271,456</b>	<b>1853,478</b>	<b>32,24</b>	
<b>9 День</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	7,894	7,486	30,482	306	0,26	191
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	18,88	26,55	140	0	1
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,9	40,7	5,8	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14,114</b>	<b>26,366</b>	<b>66,932</b>	<b>486,7</b>	<b>6,06</b>	

<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0	0	49,1	44,85	10,6	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>49,1</b>	<b>44,85</b>	<b>10,6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	60	0,5	1,6	3,8	44	8,07	3
	Суп лапша домашняя	200	10,6	8,7	39,3	397,6	8	17
	Гороховое пюре с мясной котлетой	150	22	16	64,4	253,02	0,8	36
	Напиток из плодов шиповника	180	0	0	12,1	119	7,4	279
	Хлеб р/п	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
<b>итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>35,4</b>	<b>26,6</b>	<b>134,4</b>	<b>885,02</b>	<b>24,27</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	100	4,303	5,93	69,8	78,608	0,2	280
	Кисель	200	0,02	0	18,3	103	9,4	78
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>4,323</b>	<b>5,93</b>	<b>27,12</b>	<b>181,608</b>	<b>0,2</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1460</b>	<b>53,837</b>	<b>58,896</b>	<b>262,552</b>	<b>1753,328</b>	<b>41,13</b>	
<b>10 День</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	180	4,1	4,5	30,1	247,1	0,4	184
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	8,88	36,55	340	0	1
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,9	40,7	5,8	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>10,32</b>	<b>13,38</b>	<b>76,55</b>	<b>627,8</b>	<b>6,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Банан	100	0,4	0,3	8,7	34	4,7	156
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>8,7</b>	<b>34</b>	<b>4,7</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет	60	0,51	3,46	4,41	54,681	4,21	60
	Суп рассольник с крупой на м/б	200	3,8	15,7	27	464,3	6,4	90
	Запеканка макаронная с мясом	150	26,536	16,202	35,62	101,036	1,32	14
	Компот из смеси	180	0	0	11,6	46,5	11,4	71



	сухофруктов							
	Хлеб р/п	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
<b>итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>33,146</b>	<b>35,662</b>	<b>93,43</b>	<b>737,917</b>	<b>23,33</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Бутерброд с маслом,сыром	30,5, 9	3,222	5,325	15,46	121,791	0	1
	Кофейный напиток	200	3,5	2,8	15,7	147	2,9	36
	Конфета	20	0	1,3	27,7	121	1,5	
<b>итого за полдник</b>		<b>264</b>	<b>6,722</b>	<b>9,425</b>	<b>58,86</b>	<b>389,791</b>	<b>4,4</b>	
<b>Итого за 10 день</b>			<b>53,734</b>	<b>58,767</b>	<b>237,54</b>	<b>1789,508</b>	<b>38,63</b>	
<b>Норма суточная</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>50</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>52,4</b>	<b>57,99</b>	<b>257,2</b>	<b>1750,2</b>	<b>46</b>	

Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности

3-7 лет

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Среднее в день	Выполнение % от нормы*
<b>Пищевая ценность</b>														
<b>Белки, г</b>	<b>54</b>	53,754	53,328	52,941	48,858	49,64	54,57	50,56	52,741	53,837	53,734	<b>523,963</b>	<b>52,396</b> <b>3</b>	<b>97,0</b> <b>3</b>
<b>Жиры, г</b>	<b>60</b>	59,892	56,238	57,851	57,117	55,38	58,92	58,82	58,029	58,896	58,767	<b>579,91</b>	<b>57,991</b>	<b>96,6</b> <b>5</b>
<b>Углеводы, г</b>	<b>261</b>	312,255	245,216	204,846	243,868	251,18	288,9	253,81	271,456	262,552	237,54	<b>2571,623</b>	<b>257,2</b>	<b>98,5</b> <b>3</b>
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>1800</b>	1767,11	1695,173	1704,497	1789,273	1710,7	1677,871	1760,876	1853,478	1753,328	1789,508	<b>17501,814</b>	<b>1750,2</b>	<b>97,2</b> <b>3</b>