

**Муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение Детский сад общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением социально-личностного направления развития воспитанников
«Лесная сказка» п. Безбожник Мурашинского района Кировской области
(МДОКУ ДС «Лесная сказка» п. Безбожник)**

**Утверждено:
Заведующий МДОКУ ДС
п. Безбожник
_____ Е. А. Веселовская**

Приказ № 22/1 от 01.03.2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ

10-часовое дневное пребывание детей

**Номера рецептов использованы из СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Методические рекомендации и технические документы / Д.В.Гращенко, Л.И.
Николаева/ Издание второе, переработанное и дополненное. Часть 1. Часть 2. Екатеринбург, 2011**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя первая							
День первый							
Завтрак :	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185,0	15/4
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36,0	11/10
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22,3	125,1	
	Итого за прием	410	8,2	8,3	60,8	346,1	
2-ой завтрак:	Сок яблочный	110	0,6	0,1	11,1	50,8	
	Итого за прием	110	0,6	0,1	11,1	50,8	
Обед:	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,5	3,3	6,0	51,0	11/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,6	16,7	106,0	17/2
	Бульон мясной		0,7	0,5	0,5	9,0	1/2
	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,5	36,7	349,0	4/8
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	1,6	21,0	111,0	
	Итого за прием	680	24,3	25,5	100,8	698,0	
Полдник:	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85,0	21/2
	Кисель из сухофруктов	180	0,9	0,1	25,7	103,5	9/10
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	48,4	
	Итого за прием	380	5,6	3,6	46,5	236,9	
	Итого за день	1580	38,7	37,5	219,2	1331,8	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	41 (75%)	45 (75%)	196 (75%)	1350 (75%)	
	Отклонение		-2,3	-7,5	+23,2	-18,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя первая							
День второй							
Завтрак :	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,5	5,3	23,8	158,0	16/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135,0	14/10
	Хлеб с маслом	35/5	2,6	5,1	15,7	120,4	1/13
	Итого за прием	420	11,0	13,9	64,0	413,4	
2-ой завтрак:	Киви	110	1,2	0,6	16,0	67,1	
	Итого за прием	110	1,2	0,6	16,0	67,1	
Обед:	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	50	1,7	4,2	5,9	63,0	16/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,3	2,3	6,7	48,0	6/2
	Бульон мясной		0,7	0,5	0,5	9,0	1/2
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163,0	43/3
	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,6	1,4	5,6	74,0	9/7
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,0	6/11
	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	17,3	64,0	1/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	1,6	21,0	111,0	
	Итого за прием	690	22,6	15,5	87,9	558,0	
Полдник:	Запеканка из творога с рисом	150	21,7	14,8	28,9	336,0	14/5
	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33,0	2/11
	Чай	200	0	0	9,1	35,0	10/10
	Итого за прием	380	22,4	16,2	42,5	404,0	
	Итого за день	1600	57,2	46,2	210,4	1442,5	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	41 (75%)	45 (75%)	196 (75%)	1350 (75%)	
	Отклонение		+16,2	+1,2	+14,4	+92,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя первая							
День третий							
Завтрак :	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,4	4,7	30,3	176,0	14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	13/10
	Хлеб с сыром	28/12	4,9	2,9	14,1	104,0	3/13
	Итого за прием	420	13,3	10,5	57,8	369,0	
2-ой завтрак:	Йогурт питьевой	110	4,4	2,8	12,1	86,9	
	Итого за прием	110	4,4	2,8	12,1	86,9	
Обед:	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	50	0,7	3,4	5,5	54,0	31/1
	Суп картофельный с крупой	180	2,4	4,0	16,5	105,0	16/2
	Бульон мясной		0,7	0,5	0,5	9,0	1/2
	Каша гречневая вязкая	130	4,0	3,5	20,8	118,3	3/4
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,2	11,1	4,2	161,0	7/8
	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	19,3	71,0	2/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	1,6	21,0	111,0	
	Итого за прием	680	23,3	24,1	87,8	629,3	
Полдник:	Рыба, тушеная с овощами	180	17,5	9,4	8,8	181,8	4/7
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64,0	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	48,4	
	Итого за прием	380	19,4	9,6	35,8	294,2	
	Итого за день	1590	60,4	47,0	193,5	1379,4	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	41 (75%)	45 (75%)	196 (75%)	1350 (75%)	
	Отклонение		+19,4	+2,0	-2,5	+29,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя первая День четвертый							
Завтрак :	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,7	6,7	26,2	182,0	8/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	12/10
	Хлеб с маслом	35/5	2,6	5,1	15,7	120,4	1/13
	Итого за прием	420	9,7	13,2	53,1	363,4	
2-ой завтрак:	Сок яблочный	110	0,6	0,1	11,1	50,8	
	Итого за прием	110	0,6	0,1	11,1	50,8	
Обед:	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	50	0,6	4,1	6,8	62,0	24/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,6	3,9	10,6	79,0	31/2
	Бульон мясной		0,7	0,5	0,5	9,0	1/2
	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117,0	3/3
	Пюре из мяса говядины	70	14,1	12,7	1,9	178,0	24/8
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	1,6	21,0	111,0	
	Итого за прием	680	24,2	26,5	80,1	628,0	
Полдник:	Вареники ленивые	150	23,6	17,1	25,7	352,0	5/5
	Соус фруктовый (из яблок)	30	0	0	4,8	18,0	8/11
	Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0	21,3	77,0	5/10
	Итого за прием	360	24,2	17,1	51,8	447,0	
	Итого за день	1570	58,7	56,9	196,1	1489,2	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	41 (75%)	45 (75%)	196 (75%)	1350 (75%)	

	Отклонение		+17,7	+11,9	+0,1	+139,2	
--	-------------------	--	--------------	--------------	-------------	---------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя первая							
День пятый							
Завтрак :	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	180	4,1	5,1	24,4	157,0	17/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135,0	14/10
	Хлеб с сыром	28/12	4,9	2,9	14,1	104,0	3/13
	Итого за прием	420	12,9	11,5	63,0	396,0	
2-ой завтрак:	Йогурт питьевой	110	4,4	2,8	12,1	86,9	
	Итого за прием	110	4,4	2,8	12,1	86,9	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	50	0,8	2,5	5,9	45,0	9/1
	Суп картофельный со сметаной	180	1,2	1,9	9,1	55,0	12/2
	Бульон куриный		0,7	0,5	0,4	9,0	1/2
	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	17,0	79,0	34/2
	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	21,3	354,0	3/9
	Компот из яблок и чернослива	200	0,3	0	19,2	70,0	3/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	1,6	21,0	111,0	
	Итого за прием	710	29,4	28,6	93,9	723,0	
Полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215,0	17-2/12
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100,0	

	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
	Итого за прием	370	9,8	9,3	63,6	371,4	
	Итого за день	1610	56,5	52,2	232,6	1577,3	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	41 (75%)	45 (75%)	196 (75%)	1350 (75%)	
	Отклонение		+15,5	+7,2	+36,6	+227,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя вторая День шестой							
Завтрак :	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,8	4,6	25,7	160,0	5/4
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36,0	11/10
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22,3	125,1	
	Итого за прием	410	7,1	7,5	57,2	321,1	
2-ой завтрак:	Сок яблочный	110	0,6	0,1	11,1	50,8	
	Итого за прием	110	0,6	0,1	11,1	50,8	
Обед:	Горошек зеленый с яйцом	50	3,6	2,9	5,0	53,0	2/1
	Борщ со сметаной	180	1,6	3,9	9,2	72,0	2/2
	Бульон мясной		0,7	0,5	0,5	9,0	1/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	230	14,5	15,0	14,7	243,8	31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	1,6	21,0	111,0	
	Итого за прием	710	24,9	23,9	70,3	560,8	
Полдник:	Омлет запеченный или паровой	150	14,7	19,7	2,6	246,0	2/6
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100,0	

	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	48,4	
	Итого за прием	350	21,5	25,2	20,4	394,4	
	Итого за день	1580	54,1	56,7	159,0	1327,1	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	41 (75%)	45 (75%)	196 (75%)	1350 (75%)	
	Отклонение		+13,1	+11,7	-37,0	-22,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя вторая День седьмой							
Завтрак :	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185,0	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	13/10
	Хлеб с маслом	35/5	2,6	5,1	15,7	120,4	1/13
	Итого за прием	420	11,5	13,4	58,4	394,4	
2-ой завтрак:	Киви	110	1,2	0,6	16,0	67,1	
	Итого за прием	110	1,2	0,6	16,0	67,1	
Обед:	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	4,9	1,6	50,0	14/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	8,8	79,0	14/2
	Бульон мясной		0,7	0,5	0,5	9,0	1/2
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	33,5	171,0	45/3
	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,6	1,4	5,6	74,0	9/7
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,0	6/11

	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	17,3	64,0	1/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	1,6	21,0	111,0	
	Итого за прием	690	20,0	18,2	89,6	584,0	
Полдник:	Сырники из творога	150	25,7	14,2	31,2	355,0	6/5
	Соус фруктовый (из яблок)	30	0	0	4,8	18,0	8/11
	Чай	180	0	0	8,2	31,0	10/10
	Итого за прием	360	25,7	14,2	44,2	404,0	
	Итого за день	1580	58,4	46,4	208,2	1449,5	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	41 (75%)	45 (75%)	196 (75%)	1350 (75%)	
	Отклонение		+17,4	+1,4	+12,2	+99,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя вторая День восьмой							
Завтрак :	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,5	6,0	30,2	186,0	2/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135,0	14/10
	Хлеб с сыром	28/12	4,9	2,9	14,1	104,0	3/13
	Итого за прием	420	15,3	12,4	68,8	425,0	
2-ой завтрак:	Йогурт питьевой	110	4,4	2,8	12,1	86,9	
	Итого за прием	110	4,4	2,8	12,1	86,9	
Обед:	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,7	5,0	5,2	66,0	29/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,6	1,0	11,0	57,0	18/2

	Бульон куриный		0,7	0,5	0,4	9,0	1/2
	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15,0	81,0	8/3
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,5	10,2	10,6	185,0	5/9
	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	19,3	71,0	2/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	1,6	21,0	111,0	
	Итого за прием	680	22,8	20,8	82,5	580,0	
Полдник:	Пудинг манный с яблоками	180	8,3	9,0	45,9	288,0	4/5
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64,0	4/10
	Итого за прием	360	8,6	9,0	63,2	352,0	
	Итого за день	1570	51,1	45,0	226,6	1443,9	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	41 (75%)	45 (75%)	196 (75%)	1350 (75%)	
	Отклонение		+10,1	0	+30,6	+93,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя вторая							
День девятый							
Завтрак :	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180	5,4	5,4	25,5	169,0	19/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	12/10
	Хлеб с маслом	35/5	2,6	5,1	15,7	120,4	1/13
	Итого за прием	420	9,4	11,9	52,4	350,4	
2-ой завтрак:	Сок яблочный	110	0,6	0,1	11,1	50,8	
	Итого за прием	110	0,6	0,1	11,1	50,8	
Обед:	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	0,7	2,5	11,0	63,0	12/1
	Свекольник со сметаной	180	1,6	3,9	12,4	83,0	5/2

Обед:	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,9	3,4	6,7	60,0	27/1
	Рассольник со сметаной	180	1,3	2,4	9,4	61,0	9/2
	Бульон мясной		0,7	0,5	0,5	9,0	1/2
	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117,0	3/3
	Печень по-строгановски	70	8,8	9,2	1,8	126,0	9/8
	Компот из яблок и чернослива	200	0,3	0	19,2	70,0	3/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	1,6	21,0	111,0	
	Итого за прием	680	18,7	20,8	78,0	554,0	
Полдник:	Сдоба обыкновенная	70	6,2	4,6	39,5	219,1	8/12
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100,0	
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
	Итого за прием	370	13,2	10,5	72,8	434,3	
	Итого за день	1580	49,6	45,1	229,7	1491,2	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	41 (75%)	45 (75%)	196 (75%)	1350 (75%)	
	Отклонение		+8,6	+0,1	+33,7	+141,2	

Среднее значение за период

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Неделя первая, день первый	38,7	37,5	219,2	1331,8
Неделя первая, день второй	57,2	46,2	210,4	1442,5
Неделя первая, день третий	60,4	47,0	193,5	1379,4

Неделя первая, день четвертый	58,7	56,9	196,1	1489,2
Неделя первая, день пятый	56,5	52,2	232,6	1577,3
Неделя вторая, день шестой	54,1	56,7	159,0	1327,1
Неделя вторая, день седьмой	58,4	46,4	208,2	1449,5
Неделя вторая, день восьмой	51,1	45,0	226,6	1443,9
Неделя вторая, день девятый	41,3	41,9	205,8	1314,7
Неделя вторая, день десятый	49,6	45,1	229,7	1491,2
Среднее значение	52,6	47,5	208,1	1424,6
Норма	41,0	45,0	196,0	1350,0
Отклонение	+11,6	+2,5	+12,1	+74,6

Распределение потребления энергии по приемам пищи

	Завтрак, %	2-ой завтрак, %	Обед, %	Полдник, %
Неделя первая день первый	19	3	39	12
Неделя первая день второй	22	4	31	22
Неделя первая день третий	20	5	35	16

Неделя первая день четвертый	20	3	35	24
Неделя первая день пятый	22	5	40	20
Неделя вторая день шестой	18	3	32	21
Неделя вторая день седьмой	22	4	33	22
Неделя вторая день восьмой	23	5	33	19
Неделя вторая день девятый	19	3	35	16
Неделя вторая день десятый	23	5	31	24
Среднее значение за период	21	4	34	19
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	20%	5%	35%	15%
Отклонение от нормы	+1	-1	-1	+4

Химический состав блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Неделя первая День первый							
Завтрак :	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	87,8	0,9	0,1	0,1	0,4

	Чай с лимоном	200	1,0	0	0	0	0,4
	Печенье сахарное	30	6,0	0,3	0	0	0,2
	Итого за прием	410	94,8	1,2	0,1	0,1	1,0
2-ой завтрак:	Сок яблочный	110	8,8	0,1	0	0	1,0
	Итого за прием	110	8,8	0,1	0	0	1,0
Обед:	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	50	11,3	0,4	0	0	2,7
	Суп картофельный с бобовыми	180	25,5	1,3	0,1	0	4,1
	Бульон мясной		7,4	0,2	0	0	0,2
	Плов из мяса говядины	200	21,3	2,2	0,1	0,1	1,0
	Компот из сухофруктов	200	14,5	0,3	0	0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	16,5	2,3	0,1	0,1	0
	Итого за прием	680	96,5	6,7	0,3	0,2	10,8
Полдник:	Суп молочный с лапшой	180	79,7	0,2	0	0,1	0,4
	Кисель из сухофруктов	180	28,2	0,5	0	0	12,4
	Хлеб пшеничный	20	25,0	0,7	0,1	0,1	0,1
	Итого за прием	380	132,9	1,4	0,1	0,2	12,9
	Итого за день	1580	333,0	9,4	0,5	0,5	25,7
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	675	7,5	0,7	0,8	37,5
	Отклонение		-342,0	+1,9	-0,2	-0,3	-11,8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Неделя первая							
День второй							
Завтрак :	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	103,5	0,5	0,1	0,1	0,5

	Какао с молоком	200	111,8	1,1	0	0,1	0,5
	Хлеб с маслом	35/5	1,6	0	0	0	0
	Итого за прием	420	216,9	1,6	0,1	0,2	1,0
2-ой завтрак:	Киви	110	37,4	0,3	0	0	101,9
	Итого за прием	110	37,4	0,3	0	0	101,9
Обед:	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	50	11,8	0,7	0	0	3,5
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	29,5	0,5	0	0	9,8
	Бульон мясной		7,4	0,2	0	0	0,2
	Макаронные изделия отварные	130	11,1	0,6	0,1	0	0
	Биточки (котлеты) рыбные	70	41,4	0,5	0,1	0,1	0,4
	Соус сметанный	30	7,7	0	0	0	0
	Компот из яблок и кураги	180	6,7	0,2	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	16,5	2,3	0,1	0,1	0
	Итого за прием	690	90,7	5,0	0,3	0,2	13,9
Полдник:	Запеканка из творога с рисом	150	173,8	0,9	0,1	0,3	0,2
	Соус молочный сладкий	30	25,1	0	0	0	0,1
	Чай	200	0,3	0	0	0	0
	Итого за прием	380	199,2	0,9	0,1	0,3	0,3
	Итого за день	1600	544,2	7,8	0,5	0,7	117,1
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	675	7,5	0,7	0,8	37,5
	Отклонение		-130,8	+0,3	-0,2	-0,1	+79,6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Неделя первая							
День третий							

Завтрак :	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	104,6	0,7	0,1	0,1	0,4
	Кофейный напиток с молоком	200	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	Хлеб с сыром	28/12	100,0	0,1	0	0	0,1
	Итого за прием	420	310,5	0,9	0,1	0,2	1,0
2-ой завтрак:	Йогурт питьевой	110	136,4	0,1	0,1	0,1	0,7
	Итого за прием	110	136,4	0,1	0,1	0,1	0,7
Обед:	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	50	10,5	0,4	0	0	2,4
	Суп картофельный с крупой	180	16,9	0,9	0,1	0	4,7
	Бульон мясной		7,4	0,2	0	0	0,2
	Каша гречневая вязкая	130	9,5	2,1	0,1	0	0
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	45,1	1,4	0	0,1	0,3
	Компот из яблок и изюма	200	6,0	0,2	0	0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	16,5	2,3	0,1	0,1	0
	Итого за прием	680	111,9	7,5	0,3	0,2	10,4
Полдник:	Рыба, тушеная с овощами	180	61,0	1,3	0,2	0,2	2,2
	Компот из кураги изюма	180	6,7	0,2	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	20	25,0	0,7	0,1	0,1	0,1
	Итого за прием	380	92,7	2,2	0,3	0,3	5,1
	Итого за день	1590	651,5	10,7	0,8	0,8	17,2
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	675	7,5	0,7	0,8	37,5
	Отклонение		-23,5	+3,2	+0,1	0	-20,3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
------------	--------------------	--------------	--------	--------	--------	--------	-------

Неделя первая							
День четвертый							
Завтрак :	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	94,2	1,1	0,1	0,1	0,4
	Чай с молоком	200	53,1	0,1	0	0,1	0,3
	Хлеб с маслом	35/5	1,6	0	0	0	0
	Итого за прием	420	148,9	1,2	0,1	0,2	0,7
2-ой завтрак:	Сок яблочный	110	8,8	0,1	0	0	1,0
	Итого за прием	110	8,8	0,1	0	0	1,0
Обед:	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	50	13,6	0,7	0	0	1,6
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	23,1	0,5	0	0	5,8
	Бульон мясной		7,4	0,2	0	0	0,2
	Картофельное пюре	130	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3
	Пюре из мяса говядины	70	26,7	1,6	0	0,1	0
	Компот из сухофруктов	200	14,5	0,3	0	0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	16,5	2,3	0,1	0,1	0
	Итого за прием	680	134,0	6,5	0,2	0,3	19,7
Полдник:	Вареники ленивые	150	186,8	0,9	0,1	0,3	0,2
	Соус фруктовый (из яблок)	30	1,4	0,1	0	0	0,3
	Компот из чернослива и изюма	180	15,6	0,3	0	0	2,8
	Итого за прием	360	203,8	1,3	0,1	0,3	3,3
	Итого за день	1570	495,5	9,1	0,4	0,8	24,7
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	675	7,5	0,7	0,8	37,5
	Отклонение		-179,5	+1,6	-0,3	0	-12,8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Неделя первая День пятый							
Завтрак :	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	180	101,8	0,3	0	0,1	0,5
	Какао с молоком	200	111,8	1,1	0	0,1	0,5
	Хлеб с сыром	28/12	100,0	0,1	0	0	0,1
	Итого за прием	420	313,6	1,5	0	0,2	1,1
2-ой завтрак:	Йогурт питьевой	110	136,4	0,1	0,1	0,1	0,7
	Итого за прием	110	136,4	0,1	0,1	0,1	0,7
Обед:	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	50	22,5	0,4	0	0	18,9
	Суп картофельный со сметаной	180	15,2	0,5	0	0	4,1
	Бульон куриный		7,7	0,2	0	0	1,6
	Гренки (сухарики)	30	6,3	0,3	0	0	0
	Рагу из мяса кур	200	35,3	2,2	0,1	0,2	5,7
	Компот из яблок и чернослива	200	9,5	0,3	0	0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	16,5	2,3	0,1	0,1	0
	Итого за прием	710	113,0	6,2	0,2	0,3	33,1
Полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	21,9	0,9	0	0	0,1
	Молоко кипяченое	180	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0
	Яблоко	120	19,2	2,6	0,1	0,1	12,0
	Итого за прием	370	241,6	3,7	0,2	0,3	13,1
	Итого за день	1610	804,6	11,5	0,5	0,9	48,0
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	675	7,5	0,7	0,8	37,5
	Отклонение		+129,6	+4,0	-0,2	+0,1	+10,5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Неделя вторая							
День шестой							
Завтрак :	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	84,3	0,3	0,1	0,1	0,4
	Чай с лимоном	200	1,0	0	0	0	0,4
	Печенье сахарное	30	6,0	0,3	0	0	0,2
	Итого за прием	410	91,3	0,6	0,1	0,1	1,0
2-ой завтрак:	Сок яблочный	110	8,8	0,1	0	0	1,0
	Итого за прием	110	8,8	0,1	0	0	1,0
Обед:	Горошек зеленый с яйцом	50	17,3	0,6	0,1	0,1	8,9
	Борщ со сметаной	180	30,1	0,7	0	0	7,8
	Бульон мясной		7,4	0,2	0	0	0,2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	230	65,5	2,0	0	0,1	3,9
	Компот из сухофруктов	200	14,5	0,3	0	0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	16,5	2,3	0,1	0,1	0
	Итого за прием	710	151,3	6,1	0,2	0,3	23,6
Полдник:	Омлет запеченный или паровой	150	103,4	2,6	0	0,4	0,2
	Молоко кипяченое	180	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0
	Хлеб пшеничный	20	25,0	0,7	0,1	0,1	0,1
	Итого за прием	350	328,9	3,5	0,2	0,7	1,3
	Итого за день	1580	580,3	10,3	0,5	1,1	25,9
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	675	7,5	0,7	0,8	37,5
	Отклонение		-94,7	+2,8	+0,2	+0,3	-11,6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг
Неделя вторая							
День седьмой							
Завтрак :	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	87,8	0,9	0,1	0,1	0,4
	Кофейный напиток с молоком	200	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	Хлеб с маслом	35/5	1,6	0	0	0	0
	Итого за прием	420	195,3	1,0	0,1	0,2	0,9
2-ой завтрак:	Киви	110	37,4	0,3	0	0	101,9
	Итого за прием	110	37,4	0,3	0	0	101,9
Обед:	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	11,4	0,3	0	0	4,6
	Суп из овощей со сметаной	180	20,4	0,5	0	0	6,2
	Бульон мясной		7,4	0,2	0	0	0,2
	Каша рисовая рассыпчатая	130	7,5	0,5	0	0	0
	Биточки (котлеты) рыбные	70	41,4	0,5	0,1	0,1	0,4
	Соус сметанный	30	7,7	0	0	0	0
	Компот из яблок и кураги	180	6,7	0,2	0	0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	16,5	2,3	0,1	0,1	0
	Итого за прием	690	119,0	4,5	0,2	0,2	14,2
Полдник:	Сырники из творога	150	203,9	0,9	0,1	0,3	0,3
	Соус фруктовый (из яблок)	30	1,4	0,1	0	0	0,3
	Чай	180	0,2	0	0	0	0
	Итого за прием	360	205,5	1,0	0,1	0,3	0,6
	Итого за день	1580	557,2	6,8	0,4	0,7	117,6
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	675	7,5	0,7	0,8	37,5
	Отклонение		-117,8	-0,7	-0,3	-0,1	+80,1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг
Неделя вторая День восьмой							
Завтрак :	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	94,3	2,4	0,2	0,2	0,4
	Какао с молоком	200	111,8	1,1	0	0,1	0,5
	Хлеб с сыром	28/12	100,0	0,1	0	0	0,1
	Итого за прием	420	306,1	3,6	0,2	0,3	1,0
2-ой завтрак:	Йогурт питьевой	110	136,4	0,1	0,1	0,1	0,7
	Итого за прием	110	136,4	0,1	0,1	0,1	0,7
Обед:	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	11,8	0,4	0	0	2,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7,6	0,4	0	0	2,1
	Бульон куриный		7,7	0,2	0	0	1,6
	Капуста тушеная	130	71,0	1,0	0	0,1	27,1
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	29,7	1,0	0,1	0,1	0,3
	Компот из яблок и изюма	200	6,0	0,2	0	0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	16,5	2,3	0,1	0,1	0
	Итого за прием	680	150,3	5,5	0,2	0,3	36,0
Полдник:	Пудинг манный с яблоками	180	124,9	2,2	0	0,2	2,9
	Компот из кураги и изюма	180	6,7	0,2	0	0	2,8
	Итого за прием	360	131,6	2,4	0	0,2	5,7
	Итого за день	1570	724,4	11,6	0,5	0,9	43,4
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	675	7,5	0,7	0,8	37,5
	Отклонение		+49,4	+4,1	-0,2	+0,1	+5,9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Неделя вторая							
День девятый							
Завтрак :	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180	105,5	0,6	0,1	0,1	0,5
	Чай с молоком	200	53,1	0,1	0	0,1	0,3
	Хлеб с маслом	35/5	1,6	0	0	0	0
	Итого за прием	420	160,2	0,7	0,1	0,2	0,8
2-ой завтрак:	Сок яблочный	110	8,8	0,1	0	0	1,0
	Итого за прием	110	8,8	0,1	0	0	1,0
Обед:	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	9,9	0,3	0	0	1,8
	Свекольник со сметаной	180	28,6	1,0	0	0	4,9
	Бульон мясной		7,4	0,2	0	0	0,2
	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	26,1	28,0	0,1	0,1	0,7
	Компот из сухофруктов	200	14,5	0,3	0	0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	16,5	2,3	0,1	0,1	0
	Итого за прием	680	103,0	32,1	0,2	0,2	20,4
Полдник:	Макаронные изделия отварные с сыром	150	94,5	0,8	0	0	0
	Компот из чернослива и изюма	200	17,3	0,4	0	0	2,8
	Итого за прием	350	111,8	1,2	0	0	2,8
	Итого за день	1560	383,8	34,1	0,3	0,4	25,0
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	675	7,5	0,7	0,8	37,5
	Отклонение		-291,2	+26,6	-0,4	-0,4	-12,5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Неделя вторая День десятый							
Завтрак :	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	101,4	0,5	0,1	0,1	0,5
	Кофейный напиток с молоком	200	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	Хлеб с сыром	28/12	100,0	0,1	0	0	0,1
	Итого за прием	420	307,3	0,7	0,1	0,2	1,1
2-ой завтрак:	Йогурт питьевой	110	136,4	0,1	0,1	0,1	0,7
	Итого за прием	110	136,4	0,1	0,1	0,1	0,7
Обед:	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	5,6	0,3	0	0	1,6
	Рассольник со сметаной	180	15,1	0,5	0	0	3,3
	Бульон мясной		7,4	0,2	0	0	0,2
	Картофельное пюре	130	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3
	Печень по-строгановски	70	18,9	2,9	0,1	0,8	6,3
	Компот из яблок и чернослива	200	9,5	0,3	0	0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	16,5	2,3	0,1	0,1	0
	Итого за прием	680	105,2	7,4	0,3	1,0	23,5
Полдник:	Сдоба обыкновенная	70	34,9	0,6	0,1	0,1	0,1
	Молоко кипяченое	180	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0
	Банан	120	6,0	0,4	0	0,5	10,4
	Итого за прием	370	241,4	1,2	0,2	0,8	11,5
	Итого за день	1580	790,3	9,4	0,7	2,1	36,8

	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20; дети 3 - 7 лет)	Не менее 1350	675	7,5	0,7	0,8	37,5
	Отклонение		+115,3	+1,9	0	+1,3	-0,7