

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №1 «Аленка»
Кульдяева Ю.М.
Приказ № 100 от «08» 08 2023 г.



Примерное пятнадцатидневное меню

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №1 «Аленка»

Группа питания: 3-7 лет

Использованы:

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

Меню

Сад 10,5 часов (3-7 лет)

1	2	3	4	5
Каша пшеничная молочная с маслом 180	Запеканка творожная 150	Омлет паровой 150	Каша манная молочная с маслом сливочным 180	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180
Батон 40	Повидло яблочное 30	Масло сливочное 10	Батон 20	Сыр (порциями) 10
Масло слив 5	Батон 40	Батон 40	Масло слив 10	Батон 40
Сыр 5	Чай с молоком 180	Какао с молоком 200	Напиток кофейный с молоком 200	Чай с молоком 180
Чай с лимоном 180				
10 час	10 час	10 час	10 час	10 час
Фрукты 100	Сок 100	Сок 100	Фрукты 100	Кисло-молочные напитки 100
Сок 100	Фрукты 100	Фрукты 100		
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из моркови с р/м 50	Салат из отварной свеклы и моркови с р/м 50	Огурчик консервированный. 50	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с р/м 50	Салат из отварного картофеля с огурцами и р/м 50
Уха из консервы с крупой рисовой 180	Щи из св.капусты со сметаной 180	Суп-харчо с мясом говядины 180	Суп-пюре из птицы 180	Борщ со сметаной 180
Кнели из мяса паровые 70	Гуляш из мяса 70	Суфле из рыбы 70	Ежики из курицы с рисом 200	Суфле из печени 70
Макаронные изделия отварные 130	Каша гречневая рассыпчатая 130	Картофельное пюре 130	Компот из сухофруктов 180	Соус молочный (для подачи к блюду) 10
Напиток из шиповника 180	Компот из сухофруктов 180	Кисель плодово-ягодный 180	Хлеб пшеничный 30	Компот из изюма 180
Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшен 40	Хлеб ржаной 20	Каша гречневая рассыпчатая 130
Хлеб ржаной 15	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржан 30		Хлеб пшеничный 30
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Хлеб ржаной 20
Пряники 50	Пирожок "Антошка" с картофелем 50	Булочка творожная 60	Пряники 55	Полдник
Чай с молоком 200	Молоко кипяченое 200	Компот из сухофруктов 200	Чай с молоком 200	Молоко кипяченое 200
6	7	8	9	10
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180	Запеканка из творога 150	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180	Суп молочный с лапшой 180	
Батон 40	Повидло яблочное 10	Масло сливочное 5	Сыр (порциями) 10	Каша манная молочная с маслом сливочным 180
Сыр (порциями)10	Батон 40	Сыр 5	Батон 40	Батон 30
Чай с лимоном 180	Чай 200	Какао с молоком 180	Напиток кофейный с молоком 180	Яйцо отварное 20
10 час	10 час	Батон 30	Чай с молоком 180	Чай с молоком 180
Сок 100	Сок 100	10 час	10 час	10 час
Фрукты 100	Фрукты 100	Кисло-молочный напиток 100	Фрукты 100	Сок 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Фрукты 100
Огурчик соленый 50	Огурчик соленый 50	Помидоры свежие 50	Салат из отварной свеклы с р/м 50	Обед
Суп картофельный с макаронными изделиями 180	Щи из свежей капусты со сметаной 180	Рассольник с крупой и сметаной 180	Суп-пюре из разных овощей 180	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и р/м
Биточки из мяса говядины 70	Жаркое по-домашнему 200	Рыба, тушеная с овощами (порционно) 80	Кура порционная 80	Борщ с картофелем 180
Пюре гороховое 130	Компот из сухофруктов 180	Картофельное пюре 130	Рагу из овощей 130	Плов из мяса 200
Напиток из шиповника 180	Хлеб пшеничный 40	Напиток из шиповника 180	Компот из изюма 180	Компот из сухофруктов 180
Хлеб пшеничный 40	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
Хлеб ржаной 30		Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 15	Хлеб ржаной 20
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Пряник 55	Булочка "Домашняя" 50	Пряники 50	Манник 50	Пряники 50
Чай с молоком 200	Молоко кипяченое 200	Чай с молоком 200	Кисель плодово-ягодный 200	Молоко кипяченое 200
11	12	13	14	15
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180	Суп молочный с крупой 180	Зеленый горошек (подгарнировка) 20	Каша геркулесовая молочная с м/сл 180	
Сыр (порциями) 10	Масло сливочное 10	Омлет паровой 150	Сыр 5	Каша пшеничная молочная с маслом 180
Яйцо отварное 20	Батон 30	Масло сливочное 10	Масло сливочное 5	Сыр (порциями) 10
Батон 40	Кофейный напиток с молоком 180	Батон 40	Батон 40	Батон 40
Чай с лимоном 180		Какао с молоком 180	Чай 180	Чай с молоком 180
10 час	10 час	10 час	10 час	10 час
Сок 100	Фрукты 100	Кисло-молочный напиток 100	Фрукты 100	Сок 100
Фрукты 100	Сок 100	Обед	Сок 100	Фрукты 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из моркови с р/м 50	Сельдь с луком 50	Салат из отварной свеклы с р/м 50	Огурец соленый 50	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с р/м 50
Суп крестьянский с крупой со сметаной 180	Суп из овощей со сметаной 180	Рассольник с крупой и сметаной 180	Суп куринный с клецками 180	Борщ со сметаной 180
Лапшевник с мясом 200	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом 200	Суфле из рыбы с соусом 80	Капуста тушеная с курой 200	
Соус 10	Соус 10	Картофельное пюре 130	Компот из сухофруктов 180	Печень по-строгановски 70
Напиток из шиповника 180	Компот из изюма 180	Компот из сухофруктов 180	Хлеб пшеничный 20	Картофельное пюре 130
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 40	Хлеб ржаной 15	Компот из изюма 180
Хлеб ржаной 15	Хлеб ржаной 15	Хлеб ржаной 30		Хлеб пшен 40
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Хлеб ржан 15
Печенье 50	Сдоба с повидлом 60	Ватрушка со сметаной 60	Запеканка из творога с морковью 100	Полдник
Кисло-молочные напитки 200	Чай с молоком 200	Кисель плодово-ягодный 200	Молоко стуженое 10	Пряники 50
			Напиток из шиповника 180	Молоко кипяченое 200

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			2				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,90	16,21	9,60	1,01	13,43	209,25
-	Повидло яблочное	10	0,04	0,00	0,00	0,00	6,60	25,15
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13,00	85,68
	Итого за 'Завтрак '	330,00	22,65	18,77	13,64	2,23	54,35	427,89
	10:00							
-	Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
	Итого за '10:00 '	150,00	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
	Обед							
33/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	0,65	0,00	2,98	2,98	4,19	43,72
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,32	0,00	2,17	1,93	6,67	49,31
12/8	Гуляш из мяса индейки	70,00	9,34	8,91	12,15	0,05	3,22	158,97
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,82	0,00	1,26	1,26	25,28	125,34
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Обед '	630,00	20,36	8,91	19,06	6,72	82,63	562,02
	Полдник							
	Пирожок "Антошка" с картофелем	60	5,24	0,58	3,60	2,67	34,13	188,86
16	Молоко кипяченое	180	5,18	5,51	5,35	0,00	8,12	100,27
	Итого за 'Полдник '	240,00	10,42	6,08	8,95	2,67	42,26	289,13
	Итого за день		54,02	33,77	42,24	12,21	196,64	1352,06
	Норма (СанПин 2.3/2.4.3590- 20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		13,52	33,77	-2,76	12,21	0,89	2,06

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			3				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	7,46	7,93	7,65	0,00	2,65	108,92
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
14/10	Какао с молоком	180	3,48	2,61	3,13	0,68	17,97	108,67
	Итого за 'Завтрак '	330,00	14,10	10,62	19,23	1,88	42,08	391,47
	10:00							
-	Сок	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,30	43,24
	Итого за '10:00 '	100,00	0,50	0,00	0,10	0,00	10,30	43,24
	Обед							
	Огурчик консервированный	30	0,23	0,00	0,03	0,03	0,68	3,98
38	Суп-харчо с мясом говядины	180	4,05	2,09	2,51	0,34	17,62	107,74
21/7	Суфле из рыбы (минтай)	70	10,89	10,66	3,41	0,03	2,73	84,97
3/3	Картофельное пюре	130	2,68	0,55	4,72	0,46	19,38	129,69
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
16	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,24	92,34
	Итого за 'Обед '	660,00	22,47	13,30	11,29	1,48	94,92	566,29
	Полдник							
	Пряники	60	4,23	0,00	2,48	0,00	42,10	203,51
-	Снежок	180	5,76	0,00	4,50	0,00	21,06	146,11
	Итого за 'Полдник '	240,00	9,99	0,00	6,98	0,00	63,16	349,62
	Итого за день		47,06	23,93	37,60	3,35	210,45	1350,62
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		6,56	23,93	-7,40	3,35	14,70	0,62

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			4				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,05	2,12	5,18	0,32	28,35	178,73
-	Батон	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
-	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0,00	0,09	46,24
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	16,11	95,64
	Итого за 'Завтрак '	387,00	9,35	4,79	13,44	0,98	55,21	374,52
	10:00							
-	Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
	Итого за '10:00 '	150,00	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
	Обед							
28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	0,78	0,00	3,40	3,40	6,14	57,06
33/2	Суп-пюре из птицы	180	7,09	6,29	6,28	0,08	7,21	113,04
48/8	Голубцы с мясом кури и рисом (ленивые)	140	11,18	8,38	10,87	1,43	22,65	231,69
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
3	Компот из изюма	180	0,23	0,00	0,00	0,00	20,75	79,08
	Итого за 'Обед '	620,00	23,90	14,67	21,17	5,52	88,01	628,44
	Полдник							
	Пряники	60	4,23	0,00	2,48	0,00	42,10	203,51
12/10	Чай с молоком	180	1,31	1,31	1,29	0,02	14,25	71,02
	Итого за 'Полдник '	240,00	5,54	1,31	3,77	0,02	56,34	274,54
	Итого за день		39,40	20,77	38,98	7,12	216,96	1350,51
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		-1,10	20,77	-6,02	7,12	21,21	0,51

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			5				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	4,95	2,12	4,68	0,41	28,13	170,40
5/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
12/10	Чай с молоком	180	1,31	1,31	1,29	0,02	14,25	71,02
	Итого за 'Завтрак '	410,00	11,97	6,05	9,83	1,63	63,70	384,29
	10:00							
-	Йогурт питьевой	100	4,10	4,10	1,50	0,00	5,90	55,62
	Итого за '10:00 '	100,00	4,10	4,10	1,50	0,00	5,90	55,62
	Обед							
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	50	0,73	0,00	3,40	3,40	5,50	54,93
2/2	Борщ со сметаной	180	3,55	2,05	5,52	3,77	9,64	99,46
52/8	Суфле из печени	70	11,48	11,32	5,92	0,02	2,34	108,46
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,70	0,00	1,49	1,49	29,88	148,13
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,23	0,17	3,01	0,01	0,72	30,78
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
3	Компот из изюма	180	0,23	0,00	0,00	0,00	20,75	79,08
	Итого за 'Обед '	670,00	25,22	13,54	19,78	9,12	91,24	626,68
	Полдник							
	Пряники	55	3,88	0,00	2,27	0,00	38,59	186,55
16	Молоко кипяченое	180	5,18	5,51	5,35	0,00	8,12	100,27
	Итого за 'Полдник '	235,00	9,05	5,51	7,62	0,00	46,71	286,82
	Итого за день		50,35	29,20	38,73	10,75	207,55	#####
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		9,85	29,20	-6,27	10,75	11,80	3,41

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			6				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,51	2,59	6,29	0,27	28,91	189,17
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
11/10	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	0,03	0,04	12,19	47,52
	Итого за 'Завтрак '	410,00	10,37	5,22	10,19	1,51	62,42	379,55
	10:00							
-	Сок	100	0,52	0,00	0,10	0,00	10,61	44,55
	Итого за '10:00'	100,00	0,52	0,00	0,10	0,00	10,61	44,55
	Обед							
	Огурчик консервированный	20	0,15	0,00	0,02	0,02	0,46	2,65
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,49	2,01	7,15	5,43	18,47	154,39
16/8	Биточки из мяса индейки паровые	70	9,89	9,13	11,65	0,07	4,49	162,69
	Пюре гороховое	130	12,56	0,04	4,12	1,30	35,96	220,00
15/10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,00	0,08	0,09	16,34	61,37
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Обед'	630,00	30,60	11,17	23,46	7,35	98,12	706,95
	Полдник							
	Пряники	55	3,88	0,00	2,27	0,00	38,59	186,55
12/10	Чай с молоком	200	1,89	1,93	1,89	0,02	16,52	87,49
	Итого за 'Полдник'	255,00	5,77	1,93	4,17	0,02	55,11	274,04
	Итого за день		47,25	18,32	37,92	8,88	226,27	#####
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		6,75	18,32	-7,08	8,88	30,52	55,10

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			7 день				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
9/5	Запеканка из творога	100	18,99	18,01	10,62	0,73	20,37	253,84
-	Повидло яблочное	10	0,04	0,00	0,00	0,00	6,60	25,15
-	Батон	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
10/10	Чай	180	0,17	0,00	0,04	0,05	12,38	47,93
	Итого за 'Завтрак '	310,00	20,74	18,01	11,26	1,37	50,01	380,83
	10:00							
-	Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
	Итого за '10:00 '	150,00	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
	Обед							
	Огурчик консервированный	30	0,23	0,00	0,03	0,03	0,68	3,98
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	3,37	2,08	4,12	2,14	7,21	77,17
	Жаркое по-домашнему	180	10,53	7,92	17,98	6,45	25,41	303,37
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
6/10	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84
	Итого за 'Обед '	640,00	19,66	10,00	22,80	9,29	85,43	610,94
	Полдник							
33	Булочка "Домашняя"	60	5,15	0,62	3,54	2,58	35,64	193,66
16	Молоко кипяченое	180	5,18	5,51	5,35	0,00	8,12	100,27
	Итого за 'Полдник '	240,00	10,33	6,12	8,88	2,58	43,76	293,93
	Итого за день		51,32	34,13	43,55	13,85	196,60	#####
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		10,82	34,13	-1,45	13,85	0,85	8,72

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			8				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,40	2,12	5,81	1,04	27,26	181,41
5/13	Сыр	5	1,32	1,32	1,33	0,00	0,00	17,53
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
14/10	Какао с молоком	180	3,48	2,61	3,13	0,68	17,97	108,67
	Итого за 'Завтрак '	410,00	13,32	6,09	15,10	2,91	66,61	448,46
	10:00							
-	Йогурт питьевой	100	4,10	4,10	1,50	0,00	5,90	55,62
	Итого за '10:00 '	100,00	4,10	4,10	1,50	0,00	5,90	55,62
	Обед							
	Огурчик консервированный	30	0,23	0,00	0,03	0,03	0,68	3,98
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	4,00	2,05	5,89	4,33	15,83	130,22
4/7	Рыба, тушенная с овощами (порционо)	80	10,98	10,97	6,77	7,08	6,13	126,21
3/3	Картофельное пюре	130	2,72	0,49	5,07	0,44	19,16	132,15
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	13,14	50,16
	Итого за 'Обед '	670,00	22,76	13,51	18,47	12,60	86,21	590,30
	Полдник							
	Пряники	60	4,23	0,00	2,48	0,00	42,10	203,51
12/10	Чай с молоком	180	1,31	1,31	1,29	0,02	14,25	71,02
	Итого за 'Полдник '	240,00	5,54	1,31	3,77	0,02	56,34	274,54
	Итого за день		45,72	25,00	38,84	15,53	215,07	1368,91
	Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		5,22	25,00	-6,16	15,53	19,32	18,91

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			9				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,76	3,60	5,37	0,14	14,42	123,92
5/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	16,11	95,64
	Итого за 'Завтрак '	410,00	13,18	8,84	11,82	1,40	51,85	362,43
	10:00							
-	Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
	Итого за '10:00 '	150,00	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
	Обед							
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0,00	4,13	4,13	4,48	55,11
31/2	Суп-пюре из разных овощей	180	2,31	0,80	3,57	0,17	10,37	80,00
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	18,11	18,08	15,24	0,00	0,27	210,51
32/3	Рагу из овощей	130	2,17	0,00	3,45	3,45	15,03	95,68
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,00	0,18	0,18	6,26	29,01
3	Компот из изюма	180	0,23	0,00	0,00	0,00	20,75	79,08
	Итого за 'Обед '	675,00	27,14	18,88	26,83	8,19	75,92	638,94
	Полдник							
23/12	Манник	60	3,91	1,09	4,62	3,00	34,00	190,17
16	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,24	92,34
	Итого за 'Полдник '	240,00	3,91	1,09	4,62	3,00	57,24	282,51
	Итого за день		44,83	28,81	43,86	13,19	202,41	1356,90
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		4,33	28,81	-1,14	13,19	6,66	6,90

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			10				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,98	2,07	5,10	0,28	27,94	176,05
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39
-	Батон	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86
12/10	Чай с молоком	180	1,04	1,11	1,08	0,00	13,52	65,39
	Итого за 'Завтрак '	410,00	10,88	5,73	9,38	1,18	57,59	353,69
	10:00							
-	Сок	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,23	42,95
	Итого за '10:00'	100,00	0,50	0,00	0,10	0,00	10,23	42,95
	Обед							
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,82	0,00	3,01	3,01	5,00	48,46
4/2	Борщ с картофелем	180	3,96	1,99	4,85	3,55	16,92	121,47
4/8	Плов из мяса индейки	170	10,99	8,38	12,13	4,33	31,53	277,91
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,89	0,00	0,05	0,05	20,19	76,31
	Итого за 'Обед '	640,00	20,63	10,37	20,55	11,45	100,74	652,38
	Полдник							
	Пряники	50	3,13	0,00	2,49	0,00	40,85	194,30
38/10	Молоко кипяченое	180	4,45	4,45	4,92	0,00	7,22	89,97
	Итого за 'Полдник'	230,00	7,58	4,45	7,41	0,00	48,07	284,27
	Итого за день		39,58	20,55	37,43	12,63	216,63	1333,30
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		-0,92	20,55	-7,57	12,63	20,88	-16,70

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			11				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,08	2,08	6,76	1,31	33,99	217,17
5/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
11/10	Чай с лимоном	180	0,21	0,00	0,04	0,05	12,32	48,62
	Итого за 'Завтрак '	430,00	15,54	7,25	12,97	2,56	67,77	440,06
	10:00							
-	Сок	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,30	43,24
	Итого за '10:00 '	100,00	0,50	0,00	0,10	0,00	10,30	43,24
	Обед							
21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	0,64	0,00	4,94	4,94	4,78	63,45
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,65	0,00	4,24	3,71	10,95	86,22
3/6	Лапшевник с мясом говядины	150	12,94	8,27	12,01	4,05	33,49	293,35
9	Соус красный основной	10	0,15	0,01	0,59	0,01	0,85	9,31
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,00	0,18	0,18	6,26	29,01
15/10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,00	0,08	0,09	16,34	61,37
	Итого за 'Обед '	625,00	19,23	8,27	22,30	13,25	91,43	632,27
	Полдник							
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	23,01	126,23
-	Снежок	180	5,76	0,00	4,50	0,00	21,06	146,11
	Итого за 'Полдник '	210,00	8,01	2,25	7,44	0,00	44,07	272,33
	Итого за день		43,28	17,78	42,81	15,81	213,57	1387,90
	Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		2,78	17,78	-2,19	15,81	17,82	37,90

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			12				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
26/2	Суп молочный с крупой	180	6,38	5,64	7,59	0,11	18,76	167,46
-	Батон	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	16,11	95,64
	Итого за 'Завтрак '	390,00	10,71	8,33	18,04	0,77	45,66	383,07
	10:00							
-	Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
	Итого за '10:00 '	150,00	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
	Обед							
35/1	Сельдь с луком	30	3,47	3,33	5,60	3,94	1,10	68,00
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,46	0,00	4,95	4,42	9,35	85,48
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	170	12,84	10,58	11,91	1,97	24,85	256,28
9	Соус красный основной	10	0,15	0,01	0,65	0,01	0,85	9,89
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,00	0,18	0,18	6,26	29,01
3	Компот из изюма	180	0,23	0,00	0,00	0,00	20,75	79,08
	Итого за 'Обед '	625,00	21,79	13,92	23,55	10,78	81,92	617,28
	Полдник							
3	Сдоба с повидлом	60	5,11	1,06	4,81	4,52	37,46	211,16
12/10	Чай с молоком	180	1,31	1,31	1,29	0,02	14,25	71,02
	Итого за 'Полдник '	240,00	6,42	2,36	6,10	4,54	51,71	282,18
	Итого за день		39,52	24,61	48,29	16,69	196,69	#####
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		-0,98	24,61	3,29	16,69	0,94	5,55

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			13				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
15	Зеленый горошек (поджаривание)	15	0,71	0,00	0,03	0,03	1,88	9,09
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	8,95	9,52	9,18	0,00	3,19	130,71
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
-	Батон	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
14/10	Какао с молоком	180	3,48	2,61	3,13	0,68	17,97	108,67
	Итого за 'Завтрак '	345,00	14,76	12,21	20,18	1,31	33,83	368,43
	10:00							
-	Йогурт питьевой	100	4,10	4,10	1,50	0,00	5,90	55,62
	Итого за '10:00 '	100,00	4,10	4,10	1,50	0,00	5,90	55,62
	Обед							
9	Соус красный основной	10	0,15	0,01	0,65	0,01	0,85	9,89
15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0,49	0,00	5,96	5,96	2,34	64,51
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	4,03	2,05	6,02	4,33	15,86	131,66
21/7	Суфле из рыбы (минтай) с соусом	70	10,88	10,59	4,68	0,03	3,23	98,35
3/3	Картофельное пюре	130	2,68	0,54	4,08	0,46	19,37	123,88
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	0,00	0,00	12,26	46,59
	Итого за 'Обед '	690,00	22,86	13,18	22,02	11,43	85,18	622,45
	Полдник							
6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,24	1,49	7,92	5,10	29,87	211,09
16	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,24	92,34
	Итого за 'Полдник '	240,00	5,24	1,49	7,92	5,10	53,11	303,43
	Итого за день		46,95	30,98	51,62	17,83	178,02	1349,94
	Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		6,45	30,98	6,62	17,83	-17,73	-0,06

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			14				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,64	2,12	6,62	1,95	26,51	185,14
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
5/13	Сыр	5	1,32	1,32	1,33	0,00	0,00	17,53
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39
-	Батон	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
10/10	Чай	180	0,17	0,00	0,04	0,05	12,38	47,93
	Итого за 'Завтрак '	410,00	11,24	6,02	14,51	2,60	49,76	368,93
	10:00							
-	Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
	Итого за '10:00 '	150,00	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02
	Обед							
-	Огурец соленый	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20
	Суп куриный с клецками	180	7,09	4,69	7,35	2,43	19,83	172,86
31	Капуста тушеная с курой	150	19,56	17,59	18,67	2,20	15,43	301,10
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,00	0,18	0,18	6,26	29,01
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78
	Итого за 'Обед '	575,00	30,11	22,28	26,41	5,02	72,48	630,78
	Полдник							
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,27	13,25	10,70	2,07	11,96	197,37
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0,00	5,55	31,74
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	13,14	50,16
	Итого за 'Полдник '	290,00	14,20	13,97	11,64	2,16	30,65	279,28
	Итого за день		56,15	42,27	53,16	10,38	170,29	1352,01
	Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 3- 7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		15,65	42,27	8,16	10,38	-25,46	2,01

	МАДОУ "Детский сад №1 "Аленка"			15				
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	5,37	1,19	29,29	187,60
5/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
-	Батон	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13,00	85,68
	Итого за 'Завтрак '	390,00	12,68	7,30	11,47	1,81	52,95	362,24
	10:00							
-	Сок	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,30	43,24
	Итого за '10:00 '	100,00	0,50	0,00	0,10	0,00	10,30	43,24
	Обед							
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,90	0,00	3,11	3,11	6,58	57,20
2/2	Борщ со сметаной	180	1,54	0,00	3,78	3,76	9,16	73,86
9/8	Печень по-строгановски	80	10,19	9,43	11,37	5,09	2,33	152,83
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,15	0,03	2,76	0,45	33,16	170,51
3	Компот из изюма	180	0,23	0,00	0,00	0,00	20,75	79,08
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,00	0,18	0,18	6,26	29,01
	Итого за 'Обед '	675,00	19,64	9,45	21,46	12,84	96,99	652,04
	Полдник							
	Пряники	55	3,88	0,00	2,27	0,00	38,59	186,55
16	Молоко кипяченое	180	5,18	5,51	5,35	0,00	8,12	100,27
	Итого за 'Полдник '	235,00	9,05	5,51	7,62	0,00	46,71	286,82
	Итого за день		41,88	22,26	40,65	14,65	206,95	1344,35
	Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,50	0,00	45,00	0,00	195,75	1350,00
	Отклонение		1,38	22,26	-4,35	14,65	11,20	-5,65