



Российская Федерация

Управления образования Администрация Сысертского городского округа

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №13 «Колосок»  
адрес: 624005, Свердловская область Сысертский район, п. Октябрьский, ул. Чапаева 3, тел.: (343) 383-60-09  
оф.сайт: madou13m.tvovsadik.ru, эл.почта: madou13m@mail.ru

**УТВЕРЖДЕНО**

Ио Заведующего

МАДОУ №13 «Колосок»

/Н.А.Ласкина/

Приказ № 17 -ОД

от 11 сентября 2021г.



## Примерное десятидневное меню от 3 до 7 лет

П.Октябрьский  
2021 год

**1 день 1 неделя**

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Вита-мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
<b>Завтрак</b>									
15/4	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6	31,2	206	0,42		
30/10	Чай сладкий	200	0	0	9,1	35	0		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,0 2	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,0 6	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>11,9</b>	<b>9,74</b>	<b>58,3</b>	<b>373,1</b>	<b>0,49</b>		<b>20,73</b>
10:00									
-	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	1,1		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>5,8</b>	<b>5,9</b>	<b>9</b>	<b>111</b>	<b>1,1</b>		<b>6,17</b>
<b>Обед</b>									
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,1	64	1,16		
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56	11,15		
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0		
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0		
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>24,4</b>	<b>23,2</b>	<b>95,43</b>	<b>696,2</b>	<b>62,47</b>		<b>38,68</b>
<b>Полдник</b>									
19/10	Кисель из клюквы с витамином С	200	0,1	0	24,5	96	51,2		
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1		
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>5,4</b>	<b>3,9</b>	<b>56,9</b>	<b>284</b>	<b>51,3</b>		<b>15,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,5</b>	<b>42,7</b>	<b>219,6</b>	<b>1464,6</b>	<b>115,3</b>		

**2 день 1 неделя**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки	Жиры	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			, г	, г					
			всего	всего					
<b>Завтрак</b>									
1/1	Горошек зеленый	50	1,5	1,9	5,6	36	4,9		
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,75	13,1	1,75	163,8	0,14		
12/1 0	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,5</b>	<b>24,8</b>	<b>36,68</b>	<b>423,8</b>	<b>5,3</b>		<b>23,55</b>
10:00									
-	сок	200	1	0,2	20,2	85,68	2		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>85,68</b>	<b>2</b>		<b>4,76</b>
<b>Обед</b>									
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	5,47		
4/2	Борщ с картофелем	200	1,8	4,3	8,6	81	19,45		
16/8	Кнели рыбные паровые	80	11,4	5,8	4	114	0,63		
3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,3	0	18,4	71	50,08		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>21,8</b>	<b>20,9</b>	<b>81,83</b>	<b>611,2</b>	<b>86,37</b>		<b>33,96</b>
<b>Полдник</b>									
9/5	Запеканка из творога	90	16,9	9,6	13,2	209	0,23		
	Повидло яблочное	20	0,08		13	50,3	0,1		
30/1 0	Чай сладкий	200	0	0	9,1	35	0		
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>17</b>	<b>9,6</b>	<b>35,3</b>	<b>294,3</b>	<b>0,33</b>		<b>16,35</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,2</b>	<b>55,4</b>	<b>174</b>	<b>1415</b>	<b>94</b>		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,8</b>	<b>1350</b>	<b>0</b>		
Отклонение			14,7	10,4	-21,8	65,01	94		

**3 день 1 неделя**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			г	г					
			всего	всего					
<b>Завтрак</b>									
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	195	0,42		
13/10	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3	2,9	13,4	89	0,52		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак</b>			<b>14,4</b>	<b>11,9</b>	<b>62,1</b>	<b>416,1</b>	<b>1,01</b>		
									<b>23,12</b>
<b>10:00</b>									
-	Фрукты(банан)	150	0,6	0,6	12,01	73,03	15		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,01</b>	<b>73,03</b>	<b>15</b>		<b>4,06</b>
<b>Обед</b>									
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	60	1	4	6,2	64	18,03		
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	4,29		
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0		
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	11,69		
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>21,4</b>	<b>22,1</b>	<b>81,43</b>	<b>617,2</b>	<b>84,17</b>		<b>34,29</b>
<b>Полдник</b>									
-	Печенье	35	2,6	3,4	26,04	147,8	0		
-	Кисло-молочные продукты	200	8,7	9,6	12	174,9	2,1		
<b>Итого за</b>			<b>11,3</b>	<b>13</b>	<b>38,04</b>	<b>322,7</b>	<b>2,1</b>		
<b>'Полдник '</b>									<b>17,93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,7</b>	<b>47,6</b>	<b>193,6</b>	<b>1429</b>	<b>102,28</b>		
Норма			<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,8</b>	<b>1350</b>	<b>0</b>		
(Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)									
Отклонение			7,15	2,6	-2,22	79,05	102,28		

**4 день 1 неделя**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
<b>Завтрак</b>									
1/1	Горошек зеленый	50	1,5	1,9	5,6	36	4,9		
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,75	13,1	1,75	163,8	0,14		
-	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	1,1		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0		
<b>Итого за 'Завтрак</b>			<b>19,9</b>	<b>29,3</b>	<b>34,48</b>	<b>473,8</b>	<b>6,14</b>		
									<b>26,32</b>
<b>10:00</b>									
-	сок	200	1	0,2	20,2	85,68	2		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>85,68</b>	<b>0</b>		<b>4,76</b>
<b>Обед</b>									
19/2	Суп картофельный с рыбой с перловой крупой	200	7,7	4,1	16,33	134,8	15,35		
2/9	Котлеты из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	0,3		
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	33,4		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,3	0	18,4	71	50,08		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,6</b>	<b>19,4</b>	<b>89,06</b>	<b>661</b>	<b>99,13</b>		<b>36,72</b>
<b>Полдник</b>									
13/5	Запеканка с творогом и морковью	100	13,6	11,8	12,7	213	1,23		
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26		
-									
<b>Итого за</b>			<b>15</b>	<b>13,2</b>	<b>23,9</b>	<b>274</b>	<b>1,49</b>		
<b>'Полдник '</b>									<b>15,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,5</b>	<b>62</b>	<b>167,6</b>	<b>1494</b>	<b>106,76</b>		
Норма			<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,8</b>	<b>1350</b>	<b>0</b>		
(Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)									
Отклонение			26	17	-28,2	144,5	106,76		

**5 день1 неделя**

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
<b>Завтрак</b>									
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42		
-	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	1,1		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак</b>			<b>17,6</b>	<b>17</b>	<b>54,2</b>	<b>445,1</b>	<b>1,59</b>		<b>24,73</b>
10:00									
-	Фрукты(яблоко)	150	0,6	0,6	0,6	73,02	15		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>73,02</b>	<b>15</b>		<b>4,06</b>
<b>Обед</b>									
29/1	Салат из отварных овощей с раст.маслом	60	0,9	6	5,2	78	1,97		
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	13,16		
35/8	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	3,53		
1/11	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,3	17,3	0,05		
3/3	Рис отварной	150	3,7	3,4	37,1	197	0		
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,1</b>	<b>17,9</b>	<b>104,3</b>	<b>700,5</b>	<b>68,87</b>		<b>38,92</b>
<b>Полдник</b>									
-	Печенье	35	2,6	3,4	26,04	147,8	0		
-	Кисло-молочные продукты	200	8,7	9,6	12	174,9	2,1		
<b>Итого за</b>			<b>11,3</b>	<b>13</b>	<b>38,04</b>	<b>322,7</b>	<b>2,1</b>		<b>17,93</b>
<b>'Полдник '</b>									
<b>Итого за день</b>			<b>57,6</b>	<b>48,5</b>	<b>197,2</b>	<b>1541</b>	<b>87,56</b>		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,8</b>	<b>1350</b>	<b>0</b>		
Отклонение			17,1	3,5	1,37	191,3	87,56		

**6 день 2 неделя**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			г	г					
			всего	всего					
<b>Завтрак</b>									
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12	95	0,42		
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>10,2</b>	<b>15,5</b>	<b>53,03</b>	<b>393,1</b>	<b>0,94</b>		<b>21,84</b>
10:00									
-	сок	200	1	0,2	20,2	85,68	2		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>85,68</b>	<b>2</b>		<b>4,76</b>
<b>Обед</b>									
8/1	Салат из белокочанной яблоком и растительным маслом	60	0,6	4	6,5	63	14,41		
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56	11,15		
36/8	Запеканка картоф. Фаршированная отв мясом говядины	250	19,2	17,6	35	379	18		
1/11	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,3	17,3	0,05		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,29	46,52	2		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,7</b>	<b>26,1</b>	<b>89,52</b>	<b>712</b>	<b>45,61</b>		<b>39,56</b>
<b>Полдник</b>									
8/12	Оладьи	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1		
	Молоко сгущеное	20	1,6	1,8	10,8	64,2	0,52		
10/10	Чай сладкий	200	0	0	9,1	35	0		
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>6,9</b>	<b>5,7</b>	<b>52,3</b>	<b>287,2</b>	<b>0,62</b>		<b>15,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,7</b>	<b>47,5</b>	<b>215,1</b>	<b>1478</b>	<b>49,17</b>		

Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	40,5	45	195,8	1350	0
Отклонение	4,22	2,53	19,25	128	49,17

**7 день 2 неделя**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			г	г					
			всего	всего					
<b>Завтрак</b>									
1/1	Горошек зеленый	50	1,5	1,9	5,6	36	4,9		
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,75	13,1	1,75	163,8	0,14		
13/10	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3	2,9	13,4	89	0,52		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак</b>			<b>19,7</b>	<b>21,7</b>	<b>38,75</b>	<b>420,8</b>	<b>5,63</b>		
									<b>23,38</b>
10:00									
-	Фрукты(яблоко)	150	0,6	0,6	0,6	73,02	15		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>73,02</b>	<b>15</b>		<b>4,06</b>
<b>Обед</b>									
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,1	64	1,16		
31/2	Суп крестьянский с крупой сос метаной	200	1,8	4,4	10,1	88	16,61		
2/9	Котлеты из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	0,3		
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	11,69		
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	70,08		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>24,4</b>	<b>25,6</b>	<b>86,53</b>	<b>681,2</b>	<b>99,84</b>		<b>37,84</b>
Подник									
6/5	Сырники из творога	100	17,1	9,5	20,3	237	0,18		
	Повидло яблочное	20	0,08		13	50,3	0,1		
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26		
<b>Итого за</b>			<b>18,6</b>	<b>10,9</b>	<b>44,5</b>	<b>348,3</b>	<b>0,54</b>		
<b>'Подник '</b>									<b>19,35</b>



<b>Итого за день</b>	<b>63,2</b>	<b>58,7</b>	<b>170,4</b>	<b>1523</b>	<b>121,01</b>
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,8</b>	<b>1350</b>	<b>0</b>
Отклонение	22,7	13,7	-25,4	173,4	121,01

### 8 день 2 неделя

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			г	г					
<b>Завтрак</b>									
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42		
30/10	Чай сладкий	200	0	0	9,1	35	0		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0		
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>8,15</b>	<b>13,4</b>	<b>54,73</b>	<b>376,1</b>	<b>0,42</b>		<b>20,89</b>
	10:00								
-	Фрукты(банан)	150	0,6	0,6	12,01	73,03	15		
	<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,01</b>	<b>73,03</b>	<b>15</b>		<b>4,06</b>
<b>Обед</b>									
14/1	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	60	0,5	5,9	3,5	62,5	9,47		
19/2	Суп картофельный с рыбой с перловой крупой	200	7,7	4,1	16,33	134,8	15,35		
14/8	Котлеты из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0		
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	33,4		
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	70,08		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>28,3</b>	<b>24,8</b>	<b>85,56</b>	<b>678,5</b>	<b>128,3</b>		<b>37,69</b>
<b>Полдник</b>									
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1		
-	Кисло-молочные продукты	200	8,7	9,6	12	174,9	2,1		
	<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>14</b>	<b>13,5</b>	<b>44,4</b>	<b>362,9</b>	<b>2,2</b>		<b>20,16</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51</b>	<b>52,3</b>	<b>196,7</b>	<b>1490</b>	<b>145,92</b>		

Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	40,5	45	195,8	1350	0
Отклонение	10,5	7,29	0,9	140,5	145,92

### 9 день 2 неделя

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			г	г					
			всего	всего					
<b>Завтрак</b>									
11/4	Каша пшениая молочная	200	6,5	6	31,2	206	0,42		
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,3</b>	<b>11,1</b>	<b>60,4</b>	<b>399,1</b>	<b>0,75</b>		<b>22,17</b>
10:00									
-	сок	200	1	0,2	20,2	85,68	2		
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>85,68</b>	<b>2</b>		<b>4,76</b>
<b>Обед</b>									
4/2	Борщ с картофелем	200	1,8	4,3	8,6	81	19,45		
35/8	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	3,53		
1/11	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,3	17,3	0,05		
3/3	Рис отварной	150	3,7	3,4	37,1	197	0		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,3	0	18,4	71	50,08		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,1</b>	<b>15,1</b>	<b>96,43</b>	<b>639,5</b>	<b>73,11</b>		<b>35,53</b>
<b>Полдник</b>									
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212	0,12		
9/10	Кисель из клюквы	200	0,1	0	24,5	96	51,2		
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>8,6</b>	<b>8,1</b>	<b>50,7</b>	<b>308</b>	<b>51,32</b>		<b>17,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50</b>	<b>34,5</b>	<b>227,7</b>	<b>1432</b>	<b>127,18</b>		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			40,5	45	195,8	1350	0		
Отклонение			9,45	-10,5	31,93	82,26	127,18		

**10 день 2 неделя**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			г	г					
			всего	всего					
<b>Завтрак</b>									
9/5	Запеканка из творога	200	16,9	9,6	13,2	209	0,23		
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26		
-	Батон	30	2,77	1,08	18	97,02	0		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,2</b>	<b>19,3</b>	<b>42,53</b>	<b>433,1</b>	<b>0,49</b>		<b>24,06</b>
10:00									
-	Фрукты(яблоко)	150	0,6	0,6	0,6	73,02	15		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>73,02</b>	<b>15</b>		<b>4,06</b>
<b>Обед</b>									
17/2	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200	4,3	4	15,9	118	12,32		
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	3,76	176	0,36		
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,05	20,02	137	0		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,23	16,81	80,6	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71	50,08		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,9</b>	<b>21,3</b>	<b>86,91</b>	<b>652,2</b>	<b>62,76</b>		<b>36,23</b>
<b>Полдник</b>									
-	Печенье	35	2,6	3,4	26,04	147,8	0		
-	Кисло-молочные продукты	200	8,7	9,6	12	174,9	2,1		
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>11,3</b>	<b>13</b>	<b>38,04</b>	<b>322,7</b>	<b>2,1</b>		<b>17,93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,9</b>	<b>54,2</b>	<b>168,1</b>	<b>1481</b>	<b>80,35</b>		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,8</b>	<b>1350</b>	<b>0</b>		
Отклонение			18,4	9,24	-27,7	131	80,35		