



Российская Федерация

Управления образования Администрации 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.tvnyasadik.ru](http://madou13m.tvnyasadik.ru), эл.почта: [madou13m@mail.ru](mailto:madou13m@mail.ru)

УТВЕРЖДЕНО

Ис. Заведующего

МАДОУ №13 «Колосок»

*М.А. Тапанова* /Н.А. Тапанова/

Приказ № *33* ЗОД

от *29* *сентября* 2024г.

## ПРИМЕРНОЕ

### 10-дневное меню

для питания детей до 3 лет,  
посещающих МАДОУ «Детский сад  
№13 «Колосок» с 10- часовым  
режимом функционирования

**1 день 1 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>									
15/4	Каша пшеничная молочная	150	4,88	4,5	23,4	154,5	0,32		
30/10	Чай сладкий	180	0	0	8,19	31,5	0		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,03	0	0,01	0
<b>Итого за 'Завтрак</b>			<b>6,75</b>	<b>8,83</b>	<b>43,53</b>	<b>283,06</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>	<b>20,22</b>
10:00									
-	Печенье	10	0,7	0,9	7,3	40,1	0		
-	сок	150	1,44	0,16	14,5	61,7	0,05		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>2,14</b>	<b>1,06</b>	<b>21,8</b>	<b>101,8</b>	<b>0,05</b>		<b>7,27</b>
<b>Обед</b>									
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,3	2,7	42,4	0,76		
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,2	1,95	4,95	42	8,36		
5/8	Плов из отварного мяса говядины	160	11,9	11,6	27,7	265,6	5,7		
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	45,14		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>18,4</b>	<b>17,5</b>	<b>77,79</b>	<b>551,3</b>	<b>59,96</b>		<b>39,38</b>
<b>Полдник</b>									
-	Молоко кипяченое	150	4,35	4,4	6,75	83,25	0,8		
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,2	3,1	25,9	150,4	0,08		
<b>Итого за 'Полдник</b>			<b>8,55</b>	<b>7,5</b>	<b>32,65</b>	<b>233,65</b>	<b>0,88</b>		<b>16,69</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,8</b>	<b>34,9</b>	<b>175,8</b>	<b>1169,81</b>	<b>61,21</b>		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			<b>31,5</b>	<b>35,3</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0</b>		
Отклонение			4,34	-0,39	23,52	119,81	61,21		

**2 день 1 неделя**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	20	0,6	0,8	2,2	14,4	2		
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	17,1	2,3	212,9	0,2		
10/10	Чай сладкий	180	0	0	8,19	31,5	0		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,03	0		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,2</b>	<b>22,2</b>	<b>24,63</b>	<b>355,9</b>	<b>2,2</b>		<b>25,42</b>
10:00									
19/10	Кисель из клюквы с витамином С	150	0,15	0	18,3	73,8	39,15		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>18,3</b>	<b>73,8</b>	<b>39,15</b>		<b>5,27</b>
<b>Обед</b>									
4/2	Борщ со сметаной	150	1,35	3,23	6,45	60,75	14,58		
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	70	7,7	7,95	6,56	128,7	0,75		
43/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	0		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	180	0,27	0	16,56	63,9	45,07		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>17,9</b>	<b>14,8</b>	<b>81,46</b>	<b>540,3</b>	<b>60,4</b>		<b>38,59</b>
<b>Полдник</b>									
9/5	Запеканка из творога	130	22	12,5	17,1	271,7	0,3		
	Повидло яблочное	20	0,08		13	50,3	0,1		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>23,3</b>	<b>13,8</b>	<b>40,18</b>	<b>376,9</b>	<b>0,63</b>		<b>26,92</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,6</b>	<b>50,8</b>	<b>164,6</b>	<b>1347</b>	<b>102,38</b>		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			<b>31,5</b>	<b>35,3</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0</b>		
Отклонение			25,1	15,5	12,32	296,8	102,38		

### 3 день 1 неделя

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			г	г					
			всего	всего					
Завтрак									
16/4	Каша молочная ассорти (рис пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,4	19,2	131,3	0,4		
13/10	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,7	2,6	12,06	80,1	0,5		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,6	0	21,04	0,04		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>9,86</b>	<b>9,31</b>	<b>43,14</b>	<b>296,4</b>	<b>0,94</b>		<b>21,17</b>
10:00									
-	Фрукты(банан)	200	0,8	0,8	16	97,13	19,95		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>16</b>	<b>97,13</b>	<b>19,95</b>		<b>6,94</b>
Обед									
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	40	0,67	2,67	4,13	42,67	12,02		
9/2	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,05	51	3,21		
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	60	8,55	8,33	3,9	124,5	0		
18/3	Рагу из овощей	120	1,84	2,96	10,8	77,6	9,35		
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	45,14		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>16,9</b>	<b>16,5</b>	<b>68,32</b>	<b>497,1</b>	<b>69,72</b>		<b>35,51</b>
Полдник									
5/12	Ватрушка с творогом	50	6,5	6,2	20,2	163,2	0,09		
-	Кисло-молочные продукты	150	6,5	7,17	8,96	130,6	1,58		
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>13</b>	<b>13,4</b>	<b>29,16</b>	<b>293,8</b>	<b>1,67</b>		<b>20,99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,6</b>	<b>40</b>	<b>156,6</b>	<b>1184</b>	<b>92,28</b>		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			<b>31,5</b>	<b>35,3</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0</b>		
Отклонение			9,07	4,76	4,37	134,5	92,28		

**4 день 1 неделя**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	20	0,6	0,8	2,2	14,4	2		
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	17,1	2,3	212,9	0,2		
30/10	Чай сладкий	180	0	0	8,19	31,5	0		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,03	0		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,2</b>	<b>22,2</b>	<b>24,63</b>	<b>355,9</b>	<b>2,2</b>		<b>25,42</b>
<b>10:00</b>									
-	Печенье	10	0,7	0,9	7,3	40,1	0		
-	сок	150	1,44	0,16	14,5	61,7	1,8		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>2,14</b>	<b>1,06</b>	<b>21,8</b>	<b>101,8</b>	<b>1,8</b>		<b>7,27</b>
<b>Обед</b>									
19/2	Суп картофельный с рыбой с перловой крупой	180	6,9	3,7	14,7	121,3	13,8		
2/9	Котлеты из мяса кур	60	10,7	8,77	8,93	158,3	0,23		
8/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,32	10,88	75,2	26,72		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	180	0,27	0	16,56	63,9	45,07		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,1</b>	<b>15,4</b>	<b>77,04</b>	<b>555,2</b>	<b>85,82</b>		<b>39,65</b>
<b>Полдник</b>									
13/5	Запеканка с творогом и морковью	130	17,7	15,3	16,5	276,9	1,6		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
-									
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>19</b>	<b>16,6</b>	<b>26,58</b>	<b>331,8</b>	<b>1,83</b>		<b>23,70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,3</b>	<b>55,2</b>	<b>150,1</b>	<b>1345</b>	<b>91,65</b>		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			<b>31,5</b>	<b>35,3</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0</b>		
Отклонение			29,8	20	-2,2	294,6	91,65		

**5 день 1 неделя**

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
<b>Завтрак</b>									
7/4	Каша рисовая молочная	150	4,5	4,35	31,8	186	0,39		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,03	0		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>7,63</b>	<b>9,94</b>	<b>53,82</b>	<b>338</b>	<b>0,62</b>		<b>24,14</b>
<b>10:00</b>									
-	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10		
15/10	Напиток из шиповника	180	0,15	0,08	12,47	51,24	66,48		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>0,55</b>	<b>0,48</b>	<b>22,27</b>	<b>95,64</b>	<b>76,48</b>		<b>6,83</b>
<b>Обед</b>									
17/2	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	180	3,9	3,6	14,3	106,2	11,08		
11/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,94	9,42	2,82	132	0,27		
3/4	Каша гречневая вязкая	120	4,88	4,32	21,36	145,6	0		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,27	0	16,5	63,9	45,05		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22,3</b>	<b>18</b>	<b>80,95</b>	<b>584,2</b>	<b>56,4</b>		<b>41,73</b>
<b>Полдник</b>									
-	Печенье	30	2,16	2,88	21,84	124,1	0		
-	Кисло-молочные продукты	180	7,83	8,64	10,8	157,4	1,9		
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>9,99</b>	<b>11,5</b>	<b>32,64</b>	<b>281,5</b>	<b>1,9</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>40,5</b>	<b>39,9</b>	<b>189,7</b>	<b>1299</b>	<b>135,4</b>		<b>20,11</b>
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590- 20)			<b>31,5</b>	<b>35,3</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0</b>		
Отклонение			9,01	4,65	37,43	249,3	135,4		

**6 день 2 неделя**

Но- мер реп.	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	150	2,49	2,7	8,9	70,9	0,31		
14/10	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,6	121,5	0,46		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,03	0		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>7,87</b>	<b>10,2</b>	<b>41,44</b>	<b>289,5</b>	<b>0,77</b>		<b>20,68</b>
<b>10:00</b>									
-	Печенье	10	0,7	0,9	7,3	40,1	0		
-	сок	150	1,44	0,16	14,5	61,7	1,8		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>2,14</b>	<b>1,06</b>	<b>21,8</b>	<b>101,8</b>	<b>1,8</b>		<b>7,27</b>
<b>Обед</b>									
8/1	Салат из белокочанной яблоком и растительным маслом	40	0,4	2,6	4,3	41,6	9,5		
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,2	1,95	4,95	42	8,36		
36/8	Запеканка картоф. Фаршированная отв мясом говядины	200	15,4	14,1	28	303,2	14,4		
1/11	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,3	17,3	0,05		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	180	0,27	0	16,56	63,9	45,07		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22</b>	<b>20,5</b>	<b>81,08</b>	<b>604,5</b>	<b>77,38</b>		<b>43,18</b>
<b>Полдник</b>									
-	Молоко кипяченое	150	4,35	4,4	6,75	83,25	415,5		
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,2	3,1	25,9	150,4	320,57		
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>8,55</b>	<b>7,5</b>	<b>32,65</b>	<b>233,7</b>	<b>736,07</b>		<b>16,69</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,5</b>	<b>39,2</b>	<b>177</b>	<b>1229</b>	<b>816,02</b>		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			<b>31,5</b>	<b>35,3</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0</b>		
Отклонение			9,04	3,94	24,72	179,4	816,02		

**7 день 2 неделя**

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	20	0,6	0,8	2,2	14,4	2		
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	17,1	2,3	212,9	0,2		
30/10	Чай сладкий	180	0	0	8,19	31,5	270,48		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,6	0	21,04	0,04		
<b>Итого за 'Завтрак ' 10:00</b>			<b>16,7</b>	<b>20,2</b>	<b>24,57</b>	<b>343,9</b>	<b>272,72</b>		<b>24,56</b>
19/10	Кисель из клюквы с витамином С	150	0,15	0	18,3	73,8	39,15		
<b>Итого за '10:00 ' Обед</b>			<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>18,3</b>	<b>73,8</b>	<b>39,15</b>		<b>5,27</b>
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,3	2,7	42,24	0,76		
31/2	Суп крестьянский с крупой сос метаной	180	1,6	4	9	79,2	14,9		
2/9	Котлеты из мяса кур	60	10,7	8,77	8,93	158,3	0,23		
18/3	Рагу из овощей	120	1,84	2,96	10,8	77,6	9,35		
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	45,14		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед ' Полдник</b>			<b>19,5</b>	<b>19,7</b>	<b>73,87</b>	<b>558,6</b>	<b>70,38</b>		<b>39,90</b>
9/5	Запеканка из творога	130	22	12,5	17,1	271,7	0,3		
	Повидло яблочное	20	0,08		13	50,3	0,1		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
<b>Итого за 'Полдник ' Итого за день</b>			<b>23,3</b>	<b>13,8</b>	<b>40,18</b>	<b>376,9</b>	<b>0,63</b>		<b>26,92</b>
<b>Отклонение</b>			<b>28,2</b>	<b>18,3</b>	<b>4,67</b>	<b>303,2</b>	<b>382,88</b>		

**8 день 2 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>									
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,83	20,63	133,5	0,32		
13/10	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,7	2,6	12,06	80,1	0,5		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,03	0		
	<b>Итого за 'Завтрак ' 10:00</b>		<b>8,55</b>	<b>10,8</b>	<b>44,63</b>	<b>310,7</b>	<b>0,82</b>		<b>22,19</b>
-	Фрукты(банан)	200	0,8	0,8	16	97,13	19,95		
	<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>16</b>	<b>97,13</b>	<b>19,95</b>		<b>6,94</b>
<b>Обед</b>									
19/2	Суп картофельный с рыбой с перловой крупой	180	6,9	3,7	14,7	121,3	13,8		
14/8	Котлеты из мяса говядины паровые	60	8,55	8,33	3,9	124,5	0		
8/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,32	10,88	75,2	26,72		
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,09	16,3	63,9	63,07		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>23</b>	<b>15,1</b>	<b>71,75</b>	<b>521,4</b>	<b>103,59</b>		<b>37,24</b>
<b>Полдник</b>									
6/12	Ватрушка со сметаной	50	4,3	6,47	23,64	171,7	0,08		
-	Кисло- молочные продукты	150	6,5	7,17	8,96	130,6	1,58		
-									
	<b>Итого за 'Полдник ' '</b>		<b>10,8</b>	<b>13,6</b>	<b>32,6</b>	<b>302,3</b>	<b>1,66</b>		<b>21,59</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,1</b>	<b>40,3</b>	<b>165</b>	<b>1232</b>	<b>126,02</b>		
	Норма (Дошкольные организации. 3- 7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		<b>31,5</b>	<b>35,3</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0</b>		
	Отклонение		11,6	5,01	12,73	181,5	126,02		

**9 день 2 недели**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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	150	4,88	4,5	23,4	154,5	0,32		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,6	0	21,04	0,04		
<b>Итого за 'Завтрак ' 10:00</b>			<b>9,55</b>	<b>8,07</b>	<b>45,36</b>	<b>294,5</b>	<b>0,59</b>		<b>21,03</b>
-	Печенье	10	0,7	0,9	7,3	40,1	0		
-	сок	150	1,44	0,16	14,5	61,7	1,8		
<b>Итого за '10:00 ' Обед</b>			<b>2,14</b>	<b>1,06</b>	<b>21,8</b>	<b>101,8</b>	<b>1,8</b>		<b>7,27</b>
4/2	Борщ с картофелем	150	1,35	3,23	6,45	60,75	14,58		
14/7	Суфле рыбное	60	8,85	2,55	1,95	66,75	0,05		
1/11	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,3	17,3	0,05		
3/3	Рис отварной	120	3	2,7	30	157,6	0		
6/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	180	0,27	0	16,56	63,9	45,07		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед ' Полдник</b>			<b>18,2</b>	<b>10,3</b>	<b>82,23</b>	<b>502,8</b>	<b>59,75</b>		<b>35,91</b>
13/5	Запеканка с творогом и морковью	130	17,7	15,3	16,5	276,9	1,6		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
<b>Итого за 'Полдник ' Итого за день</b>			<b>19</b>	<b>16,6</b>	<b>26,58</b>	<b>331,8</b>	<b>1,83</b>		<b>23,70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,9</b>	<b>36</b>	<b>176</b>	<b>1231</b>	<b>63,97</b>		
<b>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590- 20)</b>			<b>31,5</b>	<b>35,3</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0</b>		
<b>Отклонение</b>			<b>17,4</b>	<b>0,74</b>	<b>23,72</b>	<b>180,9</b>	<b>63,97</b>		

**10 день 2 неделя**

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	150	4,8	5,55	20,4	151,5	0,32		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,6	0	21,04	0,04		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>9,47</b>	<b>9,12</b>	<b>42,36</b>	<b>291,5</b>	<b>0,59</b>		<b>20,82</b>
<b>10:00</b>									
-	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10		
15/10	Напиток из шиповника	180	0,15	0,08	12,47	51,24	66,48		
<b>Итого за '10:00 '</b>			<b>0,55</b>	<b>0,48</b>	<b>22,27</b>	<b>95,64</b>	<b>76,48</b>		<b>6,83</b>
<b>Обед</b>									
29/1	Салат из отварных овощей с раст.маслом	40	0,4	4	3,47	52	1,31		
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,5	0,9	10,2	56,7	11,8		
9/8	Печень по-строгановски	60	7,55	7,9	1,5	108	5,5		
3/3	Пюре картофельное	120	2,48	3,36	16,48	108	8,59		
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	45,14		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>16,7</b>	<b>16,8</b>	<b>74,09</b>	<b>526</b>	<b>72,34</b>		<b>37,57</b>
<b>Полдник</b>									
-	Печенье	30	2,16	2,88	21,84	124,1	0		
-	Кисло-молочные продукты	180	7,83	8,64	10,8	157,4	1,9		
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>9,99</b>	<b>11,5</b>	<b>32,64</b>	<b>281,5</b>	<b>1,9</b>		<b>20,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,7</b>	<b>37,9</b>	<b>171,4</b>	<b>1195</b>	<b>151,31</b>		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			<b>31,5</b>	<b>35,3</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0</b>		
Отклонение			5,24	2,65	19,11	144,7	151,31		