



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ Детский сад №1 "Аленка"
Мария Мингалева И.А.
Приказ № 24-09-16

10-дневное меню для воспитанников (3-7 лет)

1	2	3	4	5
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 Масло сливочное 10 Батон 30 Чай с молоком 200 10 час Сок 100 Обед Салат из моркови с растительным маслом 50 Уха с крупой рисовой 180 Биточки из мяса паровые 70 Каша гречневая рассыпчатая 130 Соус красный основной 20 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20 Напиток из шиповника 180 Полдник Омлет запеченный или паровой 100 Чай с лимоном 200	Запеканка из творога 150 Молоко сгущ. с сахар 10 Батон 30 Кофейный напиток с молоком 180 10 час Фрукты 100 Обед Салат из свеклы с солен.огурц.и м/р 50 Суп крестьянский с крупой со сметаной 180 Макароны изделия отварные 130 Гуляш из мяса говядины 70 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20 Кисель плодово-ягодный 180 Полдник Булочка "Дорожная" 50 Компот из изюма 200	Суп молочный с лапшой 180 Сыр (порциями) 10 Батон 30 Чай с лимоном 180 10 час Йогурт питьевой 100 Обед Салат из отварного картоф. с зелен.горош. и м/р 50 Суп куриный с клецками 180 Капуста тушеная с курой 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20 Напиток брусничный 180 Полдник Коржик молочный 50 Чай с молоком 200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180 Масло сливочное 10 Батон 30 Какао с молоком 180 10 час Фрукты 100 Обед Салат из моркови с растительным маслом 50 Борщ со сметаной 180 Биточки из рыбы 70 Каша рисовая рассыпчатая 130 Соус красный основной 10 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20 Компот из кураги и изюма 180 Полдник Ватрушка со сметаной 50 Чай 200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180 Сыр 5 Масло сливочное 5 Батон 30 Кофейный напиток с молоком 180 10 час Сок 100 Обед Суп картофельный с бобовыми 180 Гренки(сухарики) 30 Картофельное пюре 130 Печент по-строгановски 70 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20 Компот из сухофруктов 180 Полдник Манник 50 Молоко кипяченое 200
6	7	8	9	10
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 Яйцо отварное 20 Батон 30 Чай с молоком 180 10 час Сок 100 Обед Салат из свеклы с солен.огурц.и м/р 50 Щи из капусты со сметаной 180 Плов из мяса говядины 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Компот из сухофруктов 180 Полдник Запеканка из творога 100 Молоко сгущ. с сахар 10 Чай 180	Каша манная молочная с маслом сливочным 180 Сыр (порциями) 10 Батон 30 Какао с молоком 180 10 час Фрукты 100 Обед Суп картофельный с макаронными изделиями 180 Пюре гороховое 130 Биточки из мяса говядины паровые 70 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20 Напиток из шиповника 180 Полдник Булочка "Дорожная" 50 Кофейный напиток с молоком 200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180 Масло сливочное 10 Батон 30 Чай с лимоном 180 10 час Снежок 100 Обед Салат из капусты с морковью и яблоком с м/р 50 Суп-пюре из мяса птиц 180 Гренки(сухарики) 30 Каша гречневая рассыпчатая 130 Мясо кур отварное в соусе (гуляш) 70 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20 Кисель плодово-ягодный 180 Полдник Пирожок с начинкой из моркови 50 Напиток брусничный 200	Каша молочная ассорти (рис, пшено)с маслом сливочным 180 Масло сливочное 10 Батон 30 Кофейный напиток с молоком 180 10 час Фрукты 100 Обед Салат из отвар.свеклы и моркови с м/р 50 Рассольник с крупой и сметаной 180 Картофельное пюре 130 Рыба,тушеная с овощами (порц.) Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20 Компот из яблок и изюма 180 Полдник Булочка "Дорожная" 50 Напиток из шиповника 200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180 Сыр 5 Масло сливочное 5 Батон 30 Чай 200 10 час Сок 100 Обед Огурец соленный 30 Свекльник со сметаной 180 Макароны изделия отварные 130 Гуляш из мяса говядины 70 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 30 Компот из сухофруктов 180 Полдник Манник 50 Молоко кипяченое 200

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №1 «Аленка»

Врио И.А.Мингалева

Приказ № _____ Од от 24.09.26 г.



Примерное 10-дневное меню

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №1 «Аленка»

Группа питания: 3- 7лет

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 ЦГ и Э в Свердловской области 2018.

МЕНЮ 1й день

Сад

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	4,95	2,12	4,68	0,41	28,13	170,4
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86
Чай с молоком	200	1,46	1,45	1,43	0,03	15,83	78,91
Итого за 'Завтрак '		8,8	3,65	14,3	1,34	60,08	396,2

10:00

Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
Итого за '10:00 '		0,5	0	0,1	0	10,3	43,24

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	0	3,31	3,31	6,55	55,46
Уха из консервы с крупой рисовой	180	3,46	0,02	4,56	0,18	10,37	95,28
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,13	0,05	5,88	1,97	37,14	220,6
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,91	10,15	9,67	0,07	4,53	149,2
Соус красный основной	20	0,31	0,02	1,3	0,03	1,71	19,78
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	1,98	0,18	0	15,54	71,52
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68
Напиток из шиповника	180	0,2	0	0,08	0,09	16,34	61,37
Итого за 'Обед '		25,89	12,22	25,2	5,89	100,5	711,8

Полдник

Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,06	13,69	54,03
Омлет запеченный или паровой	100	7,46	7,93	7,65	0	2,65	108,9
Итого за 'Полдник '		7,69	7,93	7,7	0,06	16,34	163

Итого за день		42,88	23,8	47,3	7,28	187,2	1314
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4283-26 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350

МЕНЮ 2й день

Сад

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Запеканка из творога	150	28,48	27,01	15,9	1,09	30,55	381
Молоко сгущеное с сахаром	10	0,68	0,72	0,75	0	5,05	28,8
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,9
Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	16,11	95,6

Итого за 'Завтрак ' 34,18 30,34 20,2 2,06 67,7 586

10:00

Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за '10:00 '		0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,7

Обед

Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,62	0	4,12	4,12	3,85	52,8
Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,67	0	4,24	3,71	11,09	86,9
Макаронные изделия отварные	130	6,24	0,03	3,45	0,78	40,13	216
Гуляш из мяса говядины	70	10,42	9,92	11	0,06	3,76	155
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	1,98	0,18	0	15,54	71,5
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,7
Кисель плодово- ягодный	180	0	0	0	0	23,24	92,3

Итого за 'Обед ' 22,26 11,94 23,2 8,92 105,9 713

Полдник

Компот из изюма	200	0,25	0	0	0	23,05	87,9
Булочка "Дорожная"	50	4,86	0,94	8,64	2,17	35,6	238

Итого за 'Полдник ' 5,11 0,94 8,64 2,17 58,65 325

Итого за день 61,94 43,22 52,4 13,55 243,9 1673

Норма (СанПиН 40,5 0 45 0 195,8 1350

2.3/2.4.4283-26 3-7

лет)

МЕНЮ 3й день

Сад

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Суп молочный с лапшой	180	4,76	3,6	5,37	0,14	14,42	123,9
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86
Чай с лимоном	180	0,21	0	0,04	0,05	12,32	48,62

Итого за 'Завтрак ' **9,91 6,23 8,97 1,09 42,73 288,5**

10:00

Йогурт питьевой	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62
-----------------	-----	-----	-----	-----	---	-----	-------

Итого за '10:00 ' **4,1 4,1 1,5 0 5,9 55,62**

Обед

Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,5	0,62	5,58	5,02	6	78,73
Суп куриный с клецками	180	7,15	4,69	7,66	2,78	20,35	178
Капуста тушеная с курой	200	32,78	30,35	32,69	4,28	21,39	501,3
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	1,98	0,18	0	15,54	71,52
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68
Напиток брусничный	180	0,09	0	0,06	0,07	13,57	52,69

Итого за 'Обед ' **44,82 37,64 46,4 12,39 85,2 920,9**

Полдник

Чай с молоком	200	1,46	1,45	1,43	0,03	15,83	78,91
Коржик молочный	50	3,33	0,48	5,53	0,37	31,82	187,6

Итого за 'Полдник ' **4,79 1,93 6,96 0,39 47,65 266,6**

Итого за день **63,62 49,9 63,83 13,87 181,5 1532**

Норма (СанПиН 40,5 0 45 0 195,8 1350

2.3/2.4.4283-26 3-7

МЕНЮ 4й день

Сад

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,25	2,12	4,66	0	28,02	172,9
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86
Какао с молоком	180	3,48	2,61	3,13	0,68	17,97	108,7
Итого за 'Завтрак '		11,12	4,81	15,94	1,58	62,11	428,5

10:00

Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5
Итого за '10:00 '		1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	0	3,31	3,31	6,55	55,46
Борщ со сметаной	180	1,54	0	3,78	3,76	9,16	73,86
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	0,03	2,91	0,45	33,48	173,3
Биточки (котлеты) из рыбы	70	11,9	11,14	4,11	0,09	5,61	107,3
Соус красный основной	20	0,31	0,02	1,3	0,03	1,71	19,78
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	1,98	0,18	0	15,54	71,52
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68
Компот из кураги и изюма	180	0,59	0	0,02	0,03	23,57	89,11
Итого за 'Обед '		21,39	13,17	15,84	7,89	104	629,1

Полдник

Чай	200	0,19	0	0,04	0,05	13,76	53,26
Ватрушка со сметаной	50	4,34	1,21	6,43	4,25	24,62	173,2
Итого за 'Полдник '		4,53	1,21	6,47	4,3	38,38	226,5

Итого за день

		38,54	19,18	38,75	14,27	227,2	1380
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4283-26 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350

МЕНЮ 5й день

Сад

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,4	2,12	5,81	1,04	27,26	181,4
Сыр	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53
Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86
Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	16,11	95,64

Итого за 'Завтрак' 11,77 6,09 14,26 2 59,42 408,5

10:00

Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
-----	-----	-----	---	-----	---	------	-------

Итого за '10:00' 0,5 0 0,1 0 10,3 43,24

Обед

Суп картофельный с бобовыми	180	3,99	0	4,01	4,01	17,5	118,1
Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,29	0,32	15,36	75,6
Картофельное пюре	130	2,67	0,54	3,66	0,46	19,36	120
Печень по- строгановски	70	8,92	8,25	9,95	4,45	2,04	133,7
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	1,98	0,18	0	15,54	71,52
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68
Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	12,26	46,59

Итого за 'Обед' 21,45 10,77 18,32 9,49 90,41 604,2

Полдник

Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,4
Манник	50	4,01	1,2	13,1	1,99	31,31	256,9

Итого за 9,76 7,32 19,04 1,99 40,33 368,3

'Полдник'

Итого за день 43,49 24,17 51,72 13,48 200,5 1424

Норма (СанПиН 40,5 0 45 0 195,8 1350

2.3/2.4.4283-26 3-7

лет)

МЕНЮ 6й день

Сад

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	4,95	2,12	4,68	0,41	28,13	170
Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,4
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,9
Чай с молоком	180	1,31	1,31	1,29	0,02	14,25	71
Итого за 'Завтрак'		11,11	5,96	9,17	1,33	58,51	354

10:00

Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,2
Итого за '10:00'		0,5	0	0,1	0	10,3	43,2

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,32	0	2,17	1,93	6,67	49,3
Плов из мяса говядины	200	14,8	11,9	16,5	8,52	36,71	353
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	1,98	0,18	0	15,54	71,5
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,7
Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	12,26	46,6
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,64	0	2,98	2,98	3,99	43,1
Итого за 'Обед'		20,07	13,89	22,1	13,67	83,52	602

Полдник

Чай	180	0,17	0	0,04	0,05	12,38	47,9
Запеканка из творога	100	18,99	18,01	10,6	0,73	20,37	254
Молоко сгущенное с сахаром	10	0,68	0,72	0,75	0	5,05	28,8
Итого за 'Полдник'		19,83	18,73	11,4	0,77	37,8	331

Итого за день

Итого за день		51,51	38,58	42,8	15,78	190,1	1330
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4283-26 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350

МЕНЮ 7й день

Сад

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,05	2,12	5,18	0,32	28,35	178,73
Сыр (порциями)	8	2,1	2,1	2,13	0	0	28,048
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
Какао с молоком	180	3,48	2,61	3,13	0,68	17,97	108,67
Итого за 'Завтрак'		12,94	6,84	11,33	1,89	62,31	396,31

10:00

Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5
Итого за '10:00'		1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,31	0	1,76	1,76	16,99	91,723
Пюре гороховое	130	12,56	0,04	4,33	1,3	35,96	221,96
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,91	10,15	9,67	0,07	4,53	149,17
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	1,98	0,18	0	15,54	71,524
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676
Напиток из шиповника	180	0,2	0	0,08	0,09	16,34	61,371
Итого за 'Обед'		29,29	12,18	16,27	3,47	97,7	634,43

Полдник

Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	17,9	106,27
Булочка "Дорожная"	50	4,86	0,94	8,64	2,17	35,6	237,5
Итого за 'Полдник'		7,87	3,84	11,52	2,25	53,5	343,77

Итого за день

Итого за день		51,6	22,85	39,62	8,1	236,2	1470
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4283-26 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350

МЕНЮ 8й день

Сад

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,64	2,12	6,62	1,95	26,51	185,1
Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1	52,85
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86
Чай с лимоном	180	0,21	0	0,04	0,05	12,32	48,62
Итого за 'Завтрак'		8,22	2,19	13,4	2,9	54,93	367,5

10:00

Снежок	100	3,2	0	2,5	0	11,7	81,17
Итого за '10:00'		3,2	0	2,5	0	11,7	81,17

Обед

Суп-пюре из картофеля	180	2,31	1,04	2,64	0,23	12,06	80,17
Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,29	0,32	15,36	75,6
Мясо кур отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,8
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	1,98	0,18	0	15,54	71,52
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68
Кисель плодово- ягодный	180	0	0	0	0	23,24	92,34
Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	50	0,78	0	2,51	2,51	5,88	46,85
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,13	0,05	5,88	1,97	37,14	220,6
Итого за 'Обед'		24,25	11	19,6	5,29	119,3	735,5

Полдник

Напиток брусничный	200	0,1	0	0,07	0,08	15,08	58,55
Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	50	3,18	0,72	2,29	1,02	18,19	104,5

Итого за 'Полдник' 3,28 0,72 2,36 1,1 33,27 163

Итого за день 38,95 13,91 37,8 9,29 219,2 1347
Норма (СанПиН 40,5 0 45 0 195,8 1350

2.3/2.4.4283-26 3-7
лет)

МЕНЮ 9й день

Сад

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,2	2,7	6,04	0,66	28,46	188
Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1	52,9
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,9
Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	16,11	95,6

Итого за 'Завтрак' 10,28 5,37 15,3 1,62 60,67 417

10:00

Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,7
--------	-----	-----	---	-----	-----	------	------

Итого за '10:00' 0,4 0 0,4 0,4 11,6 48,7

Обед

Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	0,64	0	4,94	4,94	4,78	63,5
Рассольник с крупой и сметаной	180	1,77	0	3,9	3,9	13,51	94,4
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	1,98	0,18	0	15,54	71,5
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,7
Компот из кураги и изюма	180	0,59	0	0,02	0,03	23,57	89,1
Рыба, тушенная с овощами (порционно)	70	9,6	9,6	5,46	5,67	5,36	106
Картофельное пюре	130	2,7	0,47	3,18	0,44	19,13	115

Итого за 'Обед' 18,61 12,06 17,9 15,21 90,24 578

Полдник

Напиток из шиповника	200	0,23	0	0,09	0,11	18,15	68,2
Булочка "Дорожная"	50	4,86	0,94	8,64	2,17	35,6	238

**Итого за
'Полдник'** 5,08 0,94 8,73 2,28 53,75 306

Итого за день 34,37 18,37 42,4 19,51 216,3 1350

Норма (СанПиН 40,5 0 45 0 195,8 1350

2.3/2.4.4283-26 3-7
лет)

МЕНЮ 10й день

Сад

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,25	2,12	4,66	0	28,02	172,9
Сыр	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53
Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86
Чай	200	0,19	0	0,04	0,05	13,76	53,26

Итого за 'Завтрак' 9,1 3,47 10,56 0,95 57,83 357,6

10:00

Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
-----	-----	-----	---	-----	---	------	-------

Итого за '10:00' 0,5 0 0,1 0 10,3 43,24

Обед

Огурчик консервированный	30	0,23	0	0,03	0,03	0,68	3,979
Борщ с картофелем	180	1,57	0	3,94	3,79	12,43	87,44
Гуляш из мяса говядины	70	10,42	9,92	10,99	0,06	3,76	154,8
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	1,98	0,18	0	15,54	71,52
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68
Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	12,26	46,59
Макаронные изделия отварные	130	4,59	0,03	2,58	0,57	29,56	159,4

Итого за 'Обед' 20,12 11,93 17,94 4,7 82,57 562,4

Полдник

Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,4
Манник	50	4,01	1,2	13,1	1,99	31,31	256,9

Итого за 9,76 7,32 19,04 1,99 40,33 368,3

'Полдник'

Итого за день 39,48 22,72 47,64 7,65 191 1332

Норма (СанПиН 40,5 0 45 0 195,8 1350

2.3/2.4.4283-26 3-7

лет)

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, без физ.норм

Наименование	Норма	1 Сад	2 Сад	3 Сад	4 Сад	5 Сад	6 Сад	7 Сад	8 Сад	9 Сад	10 Сад	Факт. за 10 дн.	Средне е в день	Выпол нение, % от дн.нор мы
Пищевая ценность														
Белки, г		43,5	51,5	51,6	38,9	34,4	39,5	42,9	61,9	63,6	38,5	466,3	46,6	
в т.ч.жив., г		24,2	38,6	22,9	13,9	18,4	22,7	23,8	43,2	49,9	19,2	276,8	27,7	
Жиры, г		51,7	42,8	39,6	37,8	42,4	47,6	47,3	52,4	63,8	38,8	464,2	46,4	
в т.ч. раст., г		13,5	15,8	8,1	9,3	19,5	7,6	7,3	13,6	13,9	14,3	122,9	12,3	
Углеводы, г		200,5	190,1	236,2	219,2	216,3	191,0	187,2	243,9	181,5	227,1	2092,8	209,3	
Моно-и дисахара, г		74,4	84,8	91,8	65,5	95,1	74,7	73,8	101,8	86,4	94,8	843,1	84,3	
Крахмал, г		116,4	94,5	126,2	138,6	105,3	106,3	97,7	129,7	82,9	117,6	1115,2	111,5	
Пищевые волокна, г		9,7	10,8	18,2	15,1	15,8	10,0	15,7	12,3	12,2	14,7	134,5	13,5	
Витамины В1, мг		0,8	0,4	0,9	0,6	0,6	0,5	0,6	0,5	0,6	0,6	6,1	0,6	
Витамины		1,6	0,8	0,8	0,5	0,6	0,7	0,8	0,8	0,9	0,6	8,1	0,8	

[illegible]

Ведомость контроля за рационом питания, СанПиН 2.3/2.4.4283-26 3-7 лет

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1 (11.09. 2026, Сад)	2 (14.09. 2026, Сад)	3 (15.09. 2026, Сад)	4 (16.09. 2026, Сад)	5 (17.09. 2026, Сад)	6 (18.09. 2026, Сад)	7 (21.09. 2026, Сад)	8 (22.09. 2026, Сад)	9 (23.09. 2026, Сад)	10 (24.09. 2026, Сад)	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы , %
Хлеб ржаной	43,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	200,0	20,0	-23,0	-53,5
Хлеб пшеничный	70,0	66,0	30,0	40,5	66,0	30,0	30,0	40,5	30,0	30,0	40,5	403,5	40,4	-29,7	-42,4
Мука пшеничная	25,0	14,5		39,2	25,3	39,2	16,0	2,0	42,7	45,4	35,3	259,6	26,0	1,0	3,8
Мука картофельная	3,0													-3,0	
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45,0	62,7	89,5	107,3	91,3	34,2	60,9	94,9	82,2	10,8	45,9	679,7	68,0	23,0	51,0
Картофель	187,0	213,7	24,0	67,2	67,2	228,0	42,0	48,0	24,0	119,4	24,0	857,4	85,7	-101,3	-54,2
Овощи свежие	228,0	19,8	175,0	16,8	132,0	156,9	128,3	71,1	117,5	325,3	134,6	1277,4	127,7	-100,3	-44,0

зелень															
Фрукты (плоды) свежие	100,0			113,5	31,3	115,0		23,1	100,0	23,6	100,0	506,5	50,7	-49,4	-49,4
Соки	100,0	100,0	100,0				100,0	100,0				400,0	40,0	-60,0	-60,0
Сухофрукты	10,0					18,2			15,3		18,2	51,7	5,2	-4,8	-48,3
Сахар	50,0	44,0	55,0	56,5	47,7	57,7	46,4	50,1	64,3	60,9	52,1	534,7	53,5	3,5	6,9
Кондитерские изделия	20,0													-20,0	
Кофе (кофейный напиток)	1,2	1,8		2,0		1,8			1,8			7,4	0,7	-0,5	-38,3
Какао	0,6			4,5							4,5	9,0	0,9	0,3	50,0
Чай	0,2		1,4		0,9		1,0	1,5		1,4	1,0	7,1	0,7	0,5	254,5
Мясо	60,5	58,3	87,0	75,0			76,1	75,0	76,1			447,5	44,7	-15,8	-26,0
Птица	27,0				80,5					314,3		394,8	39,5	12,5	46,2
Рыба	39,0					100,6					78,3	179,0	17,9	-21,1	-54,1
Колбасные изделия	7,0													-7,0	
Молоко	450,0	390,3	140,3	274,5	113,7	210,6	283,0	176,2	137,5	181,0	187,5	2094,6	209,5	-240,5	-53,5
Творог	40,0		97,6						146,5			244,1	24,4	-15,6	-39,0
Сметана	10,0													-10,0	
Сыр	6,0	5,4		8,7			5,4			10,9		30,4	3,0	-3,0	-49,3
Масло	21,0	15,9	3,6	14,5	24,3	15,8	15,4	30,9	7,8	6,2	19,1	153,4	15,3	-5,7	-26,9

[illegible]