

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 571


Грудцына А.Г.

Приказ от «28» сентября 2024 г. № 41-ОБ

**20-дневное меню для питания детей от 3-7 лет
посещающих МАДОУ детский сад № 571
с 10,5 часовым пребыванием**

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
Неделя 1												
День1												
завтрак	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,5	6	30,2	186	94,3	2,4	0,2	0,2	0,4
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
	-	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,03	2,4	0,02	0	0,02	0
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5
Итого за завтрак			400	12,39	17,26	67,47	417,81	203,9	4,02	0,25	0,34	0,9
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,36	302,99	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,36	302,994	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
обед	-	Огулец порционный	50	0,04	0,05	1,25	34	11,5	0,3	0,015	0,02	5
	11/2	Суп рассольник с крупой и сметаной	180	1,7	4	12,5	89	20,1	0,7	0,1	0	4,8
	12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,7	12,5	2,9	171	9,9	1,7	0	0,1	0
	43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	11,1	0,6	0,1	0	0
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
Итого за обед	1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
			695	23,29	20,41	92,58	688,28	68,7	4,47	1,465	0,163	59,9
Полдник	4/6	Омлет с картофелем	100	6,4	4,9	8,7	103	50,2	1,3	0,1	0,2	1
	-	Кондитерское изделие***	40	3	3,92	29,76	168,9	11,6	0,84	3,2	0,04	0
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0
Итого за полдник			180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2
Итого за обед			345	12,35	10,25	57,9	382,87	109,6	2,24	3,3	0,34	1,2

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350

54

60

261

1800

900

10

0,9

1

50

Соотношение Б:Ж:У 1:0,9:0,7

Соотношение Б:Ж:У 1:0,9:0,7

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг	
Неделя 1													
День2													
завтрак	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185	87,8	0,9	0,1	0,1	0,4	
	-	Батон	30	0	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	
	-	Сыр	10	2,63	2,66	0,3	35,06	100	0,07	17	0	0,07	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			400	11,23	10,79	50,94	344,84	283,1	1,07	17,1	0,2	0,97	
2 завтрак	-	Фрукт**	180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17	
Итого за 2 завтрак			180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17	
обед	22/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	50	0,6	4,1	3,6	50	16,3	1,8	0	0	0,9	
	8/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,4	2,3	7,2	50	30,9	0,5	0	0	10	
	13/8	Бифтекс рубленый паровой	80	17,9	17,4	0,3	230	19,9	2,6	0,1	0,2	0,1	
	3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	134	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3	
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
	15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	3,7	0,2	0	0	80,1	
Итого за обед			695	27,75	28,16	73,83	683,28	111,7	6,97	1,45	0,343	100,4	
Полдник	6/5	Сырники из творога	100	17,1	9,5	20,8	237	135,9	0,6	0	0,2	0,2	
	-	Молоко стуженое	15	0,11	0,13	0,83	4,76	4,6	0,01	0,4	0	0	
	10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0	0	0	0	
Итого за полдник			295	17,21	9,63	29,83	272,76	140,7	0,61	0,4	0,2	0,2	

Итого за 2 день

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:0,7:0,8

1570 **58,19** **49,18** **189** **1461,08** **536,4** **11,25** **22,65** **8,043** **118,6**
1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

**Фрукт: яблоки, бананы, апельсины.

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
Неделя 1												
День 3												
завтрак	2/6	Омлет запеченный или паровой	150	11,7	15,75	2,8	196,5	103,35	2,55	0	0,45	0,15
	-	Икра кабачковая	40	0,76	2,8	2,8	36	16,4	0,28	0,01	0,02	2,8
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5
Итого за завтрак			400	18,27	22,55	42,73	398,28	226,95	4,43	0,06	0,59	3,45
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,36	302,99	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,36	302,994	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
обед	14/1	Салат из свежих огурцов с растительм маслом	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6
	25/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,2	2,4	11,5	73	47,7	0,5	0,1	0,1	4,4
	4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,5	36,7	349	21,3	2,2	0,1	0,1	1
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
	4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1
Итого за обед			685	22,65	24,36	94,13	696,28	95,8	4,17	1,45	0,243	55,1
Полдник	36/3	Гарнир овощей сборный	150	3,9	3,9	16,6	118	63,31	0,96	0,11	0,11	6,72
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0
	5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27	212	60,4	0,7	0,1	0,1	0,1
	11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	0,7
Итого за полдник			420	14,15	12,13	61,14	417,97	125,51	1,66	0,21	0,21	7,52

Итого за 3 день **1685** **56,87** **59,4** **234,36** **1815,524** **473,5** **15,3** **1,756** **1,079** **73,27**
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет 1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:1:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
Неделя 1												
День 4												
завтрак	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	180	5,7	6,7	26,2	182	94,2	1,1	0,1	0,1	0,4
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
	-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0,01	15	0	0
	1/6	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	11	0,05	0,01	0,09	0
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2
Итого за завтрак			415	11,9	14,83	51,55	346,31	160,8	1,86	15,16	0,31	0,6
2 завтрак	-	Фрукт**	180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17
Итого за 2 завтрак			180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17
обед	32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,5	5,6	6	77	11,5	0,5	0	0,1	3,2
	30/2	Уха рыбацкая	180	6,2	1,9	9,8	78	19,9	0,7	- 0,1	0,1	4,8
	1/9	Мясо кур отварное(порц, без кости)	80	18,9	17,9	0,2	237	21,4	1,6	0,1	0,1	0,9
	8/3	Капуста тушеная	130	3	2,5	15	81	71	1	0	1	27,1
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1
Итого за обед			695	34,95	28,46	75,93	698,28	145,5	5,07	1,45	1,343	81,1
Полдник	1/3	Картофель отварной	130	2,5	3,6	20,6	121	15,9	1,1	0,1	0,1	5,2
	-	Огурец консервированный	30	0,39	0,09	1,59	9,3	0,09	0,09	0	0	1,5
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0
	15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	3,7	0,2	0	0	80,1
Итого за полдник			365	4,74	3,92	47,83	245,27	19,69	1,39	0,1	0,1	86,8

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

**Фрукт: яблоки, бананы, апельсины.

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
Неделя 1												
День 5												
завтрак	21/2	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85	79,7	0,2	0	0,1	0,4
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
	-	Сыр	10	2,63	2,66	0,3	35,06	100	0,07	17	0	0,07
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5
Итого за завтрак			400	10,74	9,46	38,43	244,84	281,6	0,97	17,05	0,22	0,97
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,36	302,99	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,36	302,994	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
обед	-	Помидор порционный	50	0,55	0,1	1,9	14	7	0,45	0,03	0,02	12,5
	2/2	Борщ со сметаной	180	1,6	3,9	9,2	72	30,1	0,7	0	0	7,8
	36/8	Запеканка картофельная, фаршированная мясом говядины	200	15,3	14,3	31,3	342	16,25	1,46	0,1	0,2	18
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
	7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,4	0,1	18	64	9,1	0,3	0	0	63,1
Итого за обед			685	22,8	18,96	87,43	652,28	71,15	3,88	1,38	0,263	101,4
Полдник	9/5	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,4	209	140,7	0,5	0	0,2	0,2
	-	Джем	10	0,04	0	6,5	5,43	1,4	0,13	0,001	0,001	0,45
	-	Кисломолочный продукт в асс.*	180	5,2	5,8	8,5	105	216	0,2	0,1	0,3	2,3
Итого за полдник			290	22,14	15,4	28,4	319,43	358,1	0,83	0,101	0,501	2,95

Итого за 5 День **1555** **57,48** **44,18** **190,62** **1519,544** **736,1** **10,72** **18,57** **1,02** **112,5**
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет **1350** **54** **60** **261** **1800** **900** **10** **0,9** **1** **50**

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,8:0,7

*Кисломолочный продукт: ряженка, кефир, йогурт

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Ca	Fe	В-	В1,мг	С,мг
Неделя 2												
День1												
завтрак	11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185	87,8	0,9	0,1	0,1	0,3
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
	-	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,03	2,4	0,02	0	0,02	0
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5
Итого за завтрак			400	11,79	16,66	66,57	416,81	197,4	2,52	0,15	0,24	0,8
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,36	302,99	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,36	302,994	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
обед	-	Огурец порционный	50	0,04	0,05	1,25	36	11,5	0,3	0,015	0,02	5
	31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,6	3,9	10,6	79	23,1	0,5	0	0	5,8
	3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,7	15,7	21,9	286	26,1	2,8	0,1	0,1	10,7
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1	
Итого за обед			685	22,59	20,21	80,08	632,28	76,8	4,77	1,365	0,163	71,6
Поддник	-	Капуста в омлете	150	5,6	4,5	6,1	87,3	119	1,1	0,06	0,2	5,9
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0
	-	Кондитерское изделие***	40	3	3,92	29,76	168,9	11,6	0,84	3,2	0,04	0
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2
Итого за поддник			395	11,55	9,85	55,3	367,17	178,4	2,04	3,26	0,34	6,1

Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,7

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

Прием № карты пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг

Неделя 2

День3

завтрак	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,8	4,6	25,7	160	84,3	0,3	0,1	0,1	0,4
	-	Джем	10	0,04	0	6,5	5,43	1,4	0,13	0,001	0,001	0,45
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2
	Итого за завтрак		400	8,45	6,8	57,33	265,21	140,1	1,13	0,151	0,221	1,05

2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,36	302,99	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,36	302,994	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2

обед	21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	0,6	4,9	4,8	61	15,1	0,5	0	0	3,8
	28.2	Суп-пюре из овощей с крупой	180	2	3	13,1	84	13,5	0,7	0,1	0	3
		Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53	4,2	0,2	0	0	0
	31/8	Голубцы из мяса говядины с рисом	200	12,55	12,89	12,76	211,11	57	1,78	0	0,11	3,33
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
	4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1
	Итого за обед		705	22,1	21,55	86,29	633,39	105,2	4,35	1,35	0,153	55,23

Полдник	18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	34,2	0,9	0,1	0,1	10,6
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0
	7/12	Ватрушка с яблоками	65	4,4	5,6	31,7	190	25,1	0,9	0,1	0	0,4
	11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	0,7
	Итого за полдник		420	8,45	9,43	65,24	374,97	61,1	1,8	0,2	0,1	11,7

Итого за 3 день

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,9

1705 40,8 38,14 245,22 1576,564 331,6 12,32 1,737 0,51 75,18
1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Ca	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Неделя 2													
День 4													
завтрак	2/6	Омлет запеченный или паровой	150	11,7	15,75	2,8	196,5	103,35	2,55	0	0,45	0,15	
	1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,5	4,5	29	8,3	0,3	0	0	3,9	
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			400	18,71	21,25	44,43	391,28	218,85	4,45	0,05	0,57	4,55	
2 завтрак	-	Фрукт**	180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17	
Итого за 2 завтрак			180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17	
обед	-	Икра кабачковая	50	1	4,49	4,69	60,9	12,3	0,21	0,01	0,02	2,1	
	20/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,2	1,9	9,1	55	15,2	0,5	0	0	4,1	
	2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	9,7	10,5	1,8	140	11,2	0,8	0	0,1	0,5	
	44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	20,6	3,7	0,2	0,1	0,8	
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1	
Итого за обед			695	24,75	23,35	100,12	698,18	81	6,48	1,46	0,263	52,6	
Поддник	1/3	Картофель отварной	150	2,9	4,2	23,8	139	18,4	1,3	0,1	0,1	6	
	35/1	Сельдь с маслом	15	1,7	4,4	0,1	47	9	0,1	0	0	0	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
	15/10	Напиток из пшопника	180	0,2	0,1	16,3	59	3,7	0,2	0	0	80,1	
Итого за поддник			370	6,45	8,83	49,54	300,97	31,1	1,6	0,1	0,1	86,1	

Итого за 4 День **1645** **51,91** **54,03** **228,49** **1550,63** **331,9** **15,13** **5,31** **8,233** **160,3**

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет **1350** **54** **60** **261** **1800** **900** **10** **0,9** **1** **50**

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:1:0,7

**Фрукты: яблоки, бананы, апельсины.

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг	
Неделя 2													
День 5													
завтрак	14/4	Каша ячневая молочная с маслом	180	5,4	4,7	30,3	176	104,6	0,7	0,1	0,1	0,4	
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0	
	-	Сыр	10	2,63	2,66	0,3	35,06	100	0,07	17	0	0,07	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			400	13,04	10,86	57,63	335,84	306,5	1,47	17,15	0,22	0,97	
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,36	302,99	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2	
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,36	302,994	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2	
обед	19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом растительным маслом	50	1,3	6,6	2,3	71	19,4	4,1	0	0,1	0,9	
	5/2	Свекольник со сметаной	180	1,6	3,9	12,4	98	28,6	1	0	0	4,9	
	9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11	1,6	6,4	107,89	47,3	0,6	0,1	0,1	0,5	
	3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	134	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3	
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,4	0,1	18	64	9,1	0,3	0	0	63,1		
Итого за обед			695	21,95	16,46	85,53	635,17	145,3	7,87	1,45	0,343	78,7	
Подлник	8/3	Капуста тушеная	130	3	2,5	15	81	71	1	0	1	27,1	
	-	Кренделек "Золотистый" с куркумой	80	8,8	6,5	56,4	313	49,9	0,9	0,1	0,1	0,2	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
Итого за подлник			415	14,75	10,43	90,84	504,97	168,7	2	0,1	1,2	27,5	

Итого за 5 день

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

1690 51,54 38,11 270,36 1778,974 645,7 16,38 18,74 1,799 114,4
1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Ca	Fe	В- 1	В1,мг	С,мг
Неделя 3												
День1												
завтрак	4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4	5,3	20,2	143	112,8	0,3	0	0,1	0,5
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
	-	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,03	2,4	0,02	0	0,02	0
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5
Итого за завтрак			400	9,89	16,56	57,47	374,81	222,4	1,92	0,05	0,24	1
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,36	302,99	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,36	302,994	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
обед	-	Огулец порционный	50	0,04	0,05	1,25	34	11,5	0,3	0,015	0,02	5
	11/2	Суп рассольник с крупой и сметаной	180	1,7	4	12,5	89	20,1	0,7	0,1	0	4,8
	9/8	Печень по-строгановски	80	10,1	10,5	2,1	144	21,6	3,4	0,1	1	7,3
	43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	11,1	0,6	0,1	0	0
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
Итого за обед			695	21,69	18,41	91,78	661,28	80,4	6,17	1,565	1,063	67,2
Подник	6/5	Сырники из творога	100	17,1	9,5	20,8	237	135,9	0,6	0	0,2	0,2
	-	Молоко стуженое	15	0,11	0,13	0,83	4,76	4,6	0,01	0,4	0	0
	-	Кисломолочный продукт в асс. *	180	5,2	5,8	8,5	105	216	0,2	0,1	0,3	2,3
Итого за подник			295	22,41	15,43	30,13	346,76	356,5	0,81	0,5	0,5	2,5

Итого за 1 день **1570** **55,79** **50,76** **215,74** **1685,844** **684,5** **13,94** **2,151** **1,839** **77,9**

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет 1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:1:0,8

*Кисломолочный продукт: ряженка, кефир, йогурт

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг	
Неделя 3													
День2													
завтрак	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185	87,8	0,9	0,1	0,1	0,4	
	-	Батон	30	0	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	
	-	Сыр	10	2,63	2,66	0,3	35,06	100	0,07	17	0	0,07	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			400	11,23	10,79	50,94	344,84	283,1	1,07	17,1	0,2	0,97	
2 завтрак	-	Фрукт**	180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17	
Итого за 2 завтрак			180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17	
обед	20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	4,1	4,5	53	16	0,6	0	0	1	
	8/2	Пиц из свежей капусты со сметаной	180	1,4	2,3	7,2	50	30,9	0,5	0	0	10	
	13/8	Бифштекс рубленый паровой	80	17,9	17,4	0,3	230	19,9	2,6	0,1	0,2	0,1	
	3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	134	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3	
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	3,7	0,2	0	0	80,1		
Итого за обед			695	27,85	28,16	74,73	686,28	111,4	5,77	1,45	0,343	100,5	
Подлник	7/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,4	2	6,6	90	0,93	0,08	0,09	0,15	0,1	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
	-	Кондитерское изделие***	40	3	3,92	29,76	168,9	11,6	0,84	3,2	0,04	0	
	10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0	0	0	0	
Итого за подлник			345	16,05	6,05	53,9	345,87	12,73	0,92	3,29	0,19	0,1	

Итого за 2 День

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1620 **57,13** **45,6** **213,97** **1537,19** **408,1** **10,36** **25,54** **8,033** **118,6**

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:0,8:0,8

**Фрукт: яблоки, бананы, апельсины

***Кондитерские изделия: печенье, пряники, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг

Неделя 3

День3

завтрак	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,7	6,7	26,2	182	94,2	1,1	0,1	0,1	0,4
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
	-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0,01	15	0	0
	1/6	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	11	0,05	0,01	0,09	0
Итого за завтрак	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2
			415	9,35	12,53	51,4	314,81	149,8	1,81	15,15	0,22	0,6

2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,36	302,99	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
-----------	---	---------------	-----	-----	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-----

Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,36	302,994	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
---------------------------	--	--	------------	------------	-------------	--------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	------------

обед	30/1	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.отрупом раст.маслом	50	0,7	7,5	5,3	89	9,7	0,4	0	0	2,1
	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,6	1	11	57	7,6	0,4	0	0	2,1
	1/8	Мясо говядины отварное	80	21,5	15,4	0,6	227	13,3	2,83	0,04	0,12	0,12
	8/3	Капуста тушеная	130	3	2,5	15	81	71	1	0	1	27,1
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
Итого за обед	4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1
			695	32,05	26,96	76,23	678,28	117	5,8	1,29	1,163	76,52

Подник	36/3	Гарнир овощей сборный	150	3,9	3,9	16,6	118	63,31	0,96	0,11	0,11	6,72
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0
	6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	40,07	0,6	0,07	0,07	0,1
Итого за подник	11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	0,7
			420	11,25	12,43	64,84	428,97	105,18	1,56	0,18	0,18	7,52

Итого за 3 День **1710** **54,45** **52,28** **228,83** **1725,054** **397,2** **14,21** **16,66** **1,599** **91,84**

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350

54

60

261

1800

900

10

0,9

1

50

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:1:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг	
Неделя 3													
День 4													
завтрак	2/6	Омлет запеченный или паровой	150	11,7	15,75	2,8	196,5	103,35	2,55	0	0,45	0,15	
	-	Икра кабачковая	40	0,4	0	2,7	12	6,8	0,3	0	0	0,9	
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			400	17,91	19,75	42,63	374,28	217,35	4,45	0,05	0,57	1,55	
2 завтрак	-	Фрукт**	180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17	
Итого за 2 завтрак			180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17	
обед	-	Помидор порционный	50	0,55	0,1	1,9	14	7	0,45	0,03	0,02	12,5	
	27/2	Суп-пюре из разных овощей	180	2,4	3,2	10,1	73	47,3	0,5	0,1	0,1	5,6	
	4/9	Плов из мяса кур	200	19,1	17,5	34,9	368	23,2	1,9	0,1	0,1	1,5	
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1	
Итого за обед			685	27,4	21,36	91,83	680,28	99,2	4,12	1,48	0,263	64,7	
Полдник	1/3	Картофель отварной	130	2,5	3,6	20,6	121	15,9	1,1	0,1	0,1	5,2	
	-	Огурец консервированный	30	0,39	0,09	1,59	9,3	0,09	0,09	0	0	1,5	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
	15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	3,7	0,2	0	0	80,1	
Итого за полдник			365	4,74	3,92	47,83	245,27	19,69	1,39	0,1	0,1	86,8	

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:0,9:0,8

**Фрукт: яблоки, бананы, апельсины

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг	
Неделя 3													
День 5													
завтрак	21/2	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85	79,7	0,2	0	0,1	0,4	
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0	
	-	Сыр	10	2,63	2,66	0,3	35,06	100	0,07	17	0	0,07	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			400	10,74	9,46	38,43	244,84	281,6	0,97	17,05	0,22	0,97	
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,36	302,99	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2	
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,36	302,994	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2	
обед	14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6	
	2/2	Борщ со сметаной	180	1,6	3,9	9,2	72	30,1	0,7	0	0	7,8	
	36/8	Запеканка картофельная, фаршированная мясом говядины	200	15,3	14,3	31,3	342	16,25	1,46	0,1	0,2	18	
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
	7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,4	0,1	18	64	9,1	0,3	0	0	63,1	
Итого за обед			685	22,65	23,76	87,13	688,28	75,55	3,73	1,35	0,243	93,5	
Подльник	9/5	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,4	209	140,7	0,5	0	0,2	0,2	
	-	Джем	10	0,04	0	6,5	5,43	1,4	0,13	0,001	0,001	0,45	
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
Итого за подльник			290	18,24	10,9	30	269,43	189,9	0,73	0,001	0,301	0,85	

Итого за 5 день

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:0,9:0,7

1555 **53,43** **44,48** **191,92** **1505,544** **572,3** **10,47** **18,44** **0,8** **102,5**
1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Ca	Fe	B1	B2,мг	C,мг	
Неделя 4													
День1													
завтрак	7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,4	5,2	39,3	223	101,4	0,5	0,1	0,1	0,5	
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0	
	-	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,03	2,4	0,02	0	0,02	0	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			400	11,29	16,46	76,57	454,81	211	2,12	0,15	0,24	1	
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,36	302,99	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2	
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,36	302,994	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2	
обед	-	Огурец порционный	50	0,04	0,05	1,25	34	11,5	0,3	0,015	0,02	5	
	16/2	Суп картофельный с крупой	180	2,4	4	16,5	105	16,9	0,9	0,1	0	4,7	
	3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,7	15,7	21,9	285	26,1	2,8	0,1	0,1	10,7	
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
	1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1	
Итого за обед			685	23,39	20,31	85,98	655,28	70,6	5,17	1,465	0,163	70,5	
Полдник	-	Капуста в омлете	150	5,6	4,5	6,1	87,3	119	1,1	0,06	0,2	5,9	
	-	Кондитерское изделие***	20	1,5	1,96	14,88	84,45	5,8	0,42	1,6	0,02	0	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0	
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
Итого за полдник			375	10,05	7,89	40,42	282,72	172,6	1,62	1,66	0,32	6,1	

**Фрукт: яблоки, бананы, апельсины

***Кондитерские изделия: печенье, пряники, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Неделя 4												
День 2												
завтрак	9/5	Запеканка творожная	150	25,3	14,4	20,1	313	211	0,8	0,1	0,3	0,3
	2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55	41,8	0,1	0	0	0,2
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5
Итого за завтрак			410	31,51	20,3	54,63	492,78	354,7	1,6	0,15	0,42	1
2 завтрак	-	Фрукт**	180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17
Итого за 2 завтрак			180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17
обед	23/1	Салат из отварной свеклы с соевым и огурцами и растительным маслом	50	0,6	4,1	3,8	51	14,9	0,5	0	0	1,2
	17/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,6	16,7	106	25,5	1,3	1,1	0	4,1
	4/7	Рыба, тушеная с овощами	100	9,7	5,2	4,9	132	33,9	0,7	0,1	0,1	1,2
	3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	134	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
	15/10	Напиток из пшопника	180	0,2	0,1	16,3	59	3,7	0,2	0	0	80,1
Итого за обед			715	21,95	17,26	88,13	642,28	118,9	4,57	2,55	0,243	95,9
Полдник	43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	6,1	34,1	219	100,8	0,8	0,1	0,1	0
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0
	10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0	0	0	0
Итого за полдник			365	9,45	6,23	51,64	305,97	101	0,8	0,1	0,1	0

Итого за 2 день **1670** **64,91** **44,39** **228,8** **1601,23** **575,5** **9,57** **6,5** **8,063** **113,9**
Информация Санпин дети от 3 до 7 лет 1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,7

**Фрукт: яблоки, бананы, апельсины

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Са	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Неделя 4												
День3												
завтрак	2/6	Омлет запеченный или паровой	150	11,7	15,75	2,8	196,5	103,35	2,55	0	0,45	0,15
	1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,5	4,5	29	8,3	0,3	0	0	3,9
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2
Итого за завтрак			400	16,51	19,45	32,43	325,28	166,05	3,55	0,05	0,57	4,25
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,36	302,99	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,36	302,994	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2
обед	-	Помидор порционный	50	0,55	0,1	1,9	14	7	0,45	0,03	0,02	12,5
	12/2	Суп картофельный со сметаной	180	1,2	1,9	9,1	55	15,2	0,5	0	0	4,1
	8/8	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,1	12,9	6,5	192	62,5	1,7	0,1	0,1	0,9
	44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	20,6	3,7	0,2	0,1	0,8
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
	4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1
Итого за обед			695	27,6	21,36	101,43	702,28	120,7	7,52	1,58	0,263	63,4
Подник	18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	34,2	0,9	0,1	0,1	10,6
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0
	8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	29,9	0,6	0,1	0	0,1
	11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	0,7
Итого за подник			415	9,35	7,73	67,34	372,97	65,9	1,5	0,2	0,1	11,4

Итого за 3 день
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет
Соержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,9

1690 55,26 48,9 237,56 1703,524 377,9 17,61 1,866 0,969 86,25
1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
Неделя 4												
День 4												
завтрак	19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-Батон	180	5,4	5,4	25,5	169	105,5	0,6	0,1	0,1	0,5
	-	Масло сливочное	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0
	14/10	Какао с молоком	10	0,08	7,26	0,14	66,03	2,4	0,02	0	0,02	0
Итого за завтрак			180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5
Итого за завтрак			400	11,29	16,66	62,77	400,81	215,1	2,22	0,15	0,24	1
2 завтрак	-	Фрукт**	180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17
Итого за 2 завтрак			180	2	0,6	34,4	160,2	0,9	2,6	3,7	7,3	17
обед	27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,9	3,4	6,7	60	5,6	0,3	0	0	1,6
	20/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,2	1,9	9,1	55	15,2	0,5	0	0	4,1
	5/9	Биточки из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	33,9	1,2	0,1	0,1	0,3
	8/3	Капуста тушеная	130	3	2,5	15	81	71	1	0	1	27,1
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0
Итого за обед			695	24,75	20,06	87,83	632,28	147,4	4,27	1,35	1,143	78,2
Подник	1/3	Картофель отварной	130	2,5	3,6	20,6	121	15,9	1,1	0,1	0,1	5,2
	35/1	Сельдь с маслом	15	1,7	4,4	0,1	47	9	0,1	0	0	0
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,13	9,34	55,97	0	0	0	0	0
Итого за подник			180	0,2	0,1	16,3	59	3,7	0,2	0	0	80,1
Итого за подник			350	6,05	8,23	46,34	282,97	28,6	1,4	0,1	0,1	85,3

Итого за 4 день

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,9:0,8

1625 44,09 45,55 231,34 1476,26 392 10,49 5,3 8,783 181,5
1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

** Фрукт: яблоки, бананы, апельсины

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Ca	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Неделя 4													
День 5													
завтрак	11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185	87,8	0,9	0,1	0,1	0,3	
	-	Батон	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0	
	-	Сыр	10	2,63	2,66	0,3	35,06	100	0,07	17	0	0,07	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			400	13,54	11,56	56,63	344,84	289,7	1,67	17,15	0,22	0,87	
2 завтрак	-	сок фруктовый	180	1,8	0,36	36,36	302,99	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2	
Итого за 2 завтрак			180	1,8	0,36	36,36	302,994	25,2	5,04	0,036	0,036	7,2	
обед	-	Икра кабачковая	50	1	4,49	4,69	60,9	12,3	0,21	0,01	0,02	2,1	
	5/2	Свекольник со сметаной	180	1,6	3,9	12,4	98	28,6	1	0	0	4,9	
	10/7	Кнели рыбные паровые	80	11,4	5,8	4	146,69	0,74	0,08	0,13	0,63	114	
	3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	134	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3	
	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,26	18,68	111,94	0	0	0	0	0	
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,34	8,7	0,97	1,25	0,043	0	
Итого за обед	7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,4	0,1	18	64	9,1	0,3	0	0	63,1	
			695	22,05	18,55	85,52	663,87	91,64	3,46	1,49	0,793	193,4	
Полдник	22/2	Суп молочный с крупой	180	3,2	3,8	13	98	97,7	0,2	0	0	0,5	
	2/12	Булочка «Творожная»	60	7,4	7	25,5	143	26	0,7	0,1	0,1	0,4	
	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	7,9	29,1	214	44,1	0,6	0,1	0,1	0,1	
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
Итого за полдник			445	13,55	20	77,7	510	215,6	1,6	0,2	0,3	1,2	
Итого за 5 Денб			1720	50,94	50,47	256,21	1821,704	622,1	11,77	18,88	1,349	202,7	
Среднее за 20 Дней			1524,5	49,059	47,0815	195,301	1409,3705						
Информация СанПин Дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	

Содержание, % от калорийности
Соотношение Б.Ж.У 1:1:1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643137

Владелец Грудцына Анна Геннадьевна

Действителен с 17.03.2025 по 17.03.2026