

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 пгт Нагорск

Н.Д. Крыльо (Приказ от 30.08.2024 № 20)



**Примерное двухнедельное меню**  
для детей МКДОУ детский сад №3 пгт Нагорск,  
разработанное на основании:

1. Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (Екатеринбург 2011г.)
2. Сборника технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010
3. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: .С.К., 2005
4. Сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания г.Уфа 2014г

Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

с 02.09. 2024 г. по 28.02.2025 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд в гр.		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
		2-3 г.	3-7 лет	2-3 г / 3-7 л	2-3 г / 3-7 л.	2-3 г. / 3-7 л		
<b>Неделя 1</b>								
<b>1 день</b>								
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	180	4,5 / 5,4	4,4 / 5,2	31,7 / 38,1	186 / 223	7/4
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	50/5/20	4,9 / 6,7	6,2 / 8,4	14,2 / 19,3	133 / 181	2/13
	Чай с лимоном	150	180	0,1 / 0,1	0,01 / 0,01	6,7 / 8,1	26 / 32	11/10
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4 / 0,4	0,4 / 0,4	9,8 / 9,8	47 / 47	847
<i>Итого за завтрак (включая 2 завтрак)</i>		<b>455</b>	<b>535</b>	<b>10,4 / 12,9</b>	<b>12,2 / 15,5</b>	<b>50,7 / 62,2</b>	<b>358 / 442</b>	
обед	Салат из отварной свеклы с р/маслом	40	60	0,5 / 0,8	3,3 / 5,0	2,7 / 4,1	43 / 64	20/1
	Рассольник со сметаной	150	180	1,1 / 1,3	2,0 / 2,4	7,0 / 8,4	51 / 61	9/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	70	7 / 10	7/9,7	3,8/4,5	104 / 145	14/8
	Капуста тушеная	100	130	2,3 / 3,0	2,0 / 2,5	9,0 / 11,7	63 / 81	8/3
	Хлеб ржаной	30	50	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из чернослива и изюма	150	180	0,5 / 0,6	0,02 / 0,03	16,0 / 19,0	64 / 77	5/10
<i>Итого за обед</i>		<b>520</b>	<b>670</b>	<b>12,7 / 17,8</b>	<b>15,3 / 21</b>	<b>44,3 / 57,5</b>	<b>362 / 491</b>	
полдник	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	200	5,0 / 5,6	5,8 / 6,4	7,7 / 8,5	104 / 115	698
	Печенье	30	50	4,4 / 5,1	6 / 6,9	44,1 / 51,5	240 / 280	
	<i>Итого за полдник</i>		<b>210</b>	<b>250</b>	<b>9,9 / 10,7</b>	<b>11,8 / 13,3</b>	<b>51,8 / 60,0</b>	<b>344 / 395</b>
<i>Итого за день</i>		<b>1185</b>	<b>1455</b>	<b>33 / 41,4</b>	<b>39 / 50</b>	<b>147 / 180</b>	<b>1064 / 1328</b>	
<b>2 день</b>								
завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	180	5 / 6,5	5,6 / 6,7	20 / 29,8	152 / 194	8/4
	Какао с молоком	150	180	2,9 / 3,5	2,6 / 3,1	17,2 / 20,6	101 / 121	14/10
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	50/5/10	4,9 / 7,1	6,6 / 8,1	14,1 / 17,2	137 / 197	4/13
2 завтрак	Банан	100	100	1,5 / 1,5	0,5 / 0,5	21 / 21	96 / 96	006
<i>Итого за завтрак (включая 2 завтрак)</i>		<b>445</b>	<b>525</b>	<b>19,3 / 24,2</b>	<b>17,5 / 21,5</b>	<b>85,9 / 100,4</b>	<b>599 / 717</b>	

обед	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	40	60	0,3 / 0,4	4,0 / 6,0	0,9 / 1,3	40 / 60	14/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со смет	150	180	3,8 / 4,6	9,2 / 11,1	10,3 / 12,4	141 / 169	15/2
	Тефтели рыбные в соусе	80	100	8,5 / 10,2	4,6 / 5,6	8 / 10	109 / 142	11/7
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	3 / 3,7	3 / 3,4	32 / 37,1	158 / 197	45/3
	Хлеб ржаной	30	50	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4 / 0,44	0,02 / 0,02	13,7 / 16,4	54 / 65	6/10
<i>Итого за обед</i>		<b>550</b>	<b>700</b>	<b>15,5 / 21,3</b>	<b>18,2 / 23,7</b>	<b>62,2 / 81</b>	<b>477 / 624</b>	
полдник	Яйца вареные	40	40	5,1 / 5,1	4,6 / 4,6	0,3 / 0,3	63 / 63	424
	Чай	180	200	0,03 / 0,04	0,01 / 0,01	8,1 / 9,0	32 / 35	10/10
	Хлеб пшеничный	25	30	1,7 / 2,0	0,2 / 0,2	12,5 / 15,0	60 / 72	
	<i>Итого за полдник</i>		<b>245</b>	<b>270</b>	<b>6,8 / 7,1</b>	<b>4,8 / 4,8</b>	<b>20,9 / 24,3</b>	<b>155 / 170</b>
<i>Итого за день</i>		<b>1240</b>	<b>1495</b>	<b>42 / 53</b>	<b>41 / 50</b>	<b>169 / 206</b>	<b>1231 / 1511</b>	
<b>3 день</b>								
завтрак	Запеканка из творога	120	150	20,0 / 25,0	11,5 / 14,4	16,0 / 20,0	250 / 313	9/5
	Соус фруктовый (повидлю)	30	30	0,03 / 0,03	0,02 / 0,02	4,6 / 4,6	18 / 18	
	Чай с молоком	150	180	1,1 / 1,3	1,1 / 1,3	8,4 / 10,1	46 / 55	12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	50/10	3,2 / 3,9	6,4 / 7,7	19,5 / 23,4	151 / 181	1/13
2 завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,8 / 0,9	0	15,9 / 19,1	71 / 85	3
<i>Итого за завтрак (включая 2 завтрак)</i>		<b>500</b>	<b>600</b>	<b>13,2 / 15,7</b>	<b>9,8 / 11,5</b>	<b>64,4 / 76,8</b>	<b>402 / 481</b>	
обед	Салат из б/капусты с морковью и раст./маслом	40	60	0,6 / 0,8	3,3 / 5,0	2,7 / 4,1	43 / 64	5/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,1 / 3,8	3,0 / 3,6	12 / 14,2	88 / 106	17/2
	Гренки	10	20	0,9 / 1,7	0,1 / 0,2	5,3 / 10,71	26 / 52	34/2
	Бефстроганов из отв. мяса гов.	60	70	9,6 / 11,2	9,5 / 11	3,4 / 4	138 / 161	7/8
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5 / 4,6	2,5 / 3,3	21 / 28	125 / 163	43/3
	Хлеб ржаной	15	25	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из свежих плодов	150	180	0,2 / 0,3	0,01 / 0,01	13,0 / 15,5	51 / 61	631
<i>Итого за обед</i>		<b>525</b>	<b>665</b>	<b>18,9 / 24,3</b>	<b>18 / 22,6</b>	<b>65,9 / 90,6</b>	<b>505 / 668</b>	
полдник	Молоко	180	200	4,7 / 5,8	4,8 / 5,0	8,6 / 9,6	97 / 108	965
	Вафли	30	50	0,8 / 1,4	1,0 / 1,6	22,9 / 38,1	105 / 174	
<i>Итого за полдник</i>		<b>210</b>	<b>250</b>	<b>5,5 / 7,2</b>	<b>5,8 / 6,6</b>	<b>31,5 / 47,7</b>	<b>202 / 282</b>	
<i>Итого за день</i>		<b>1235</b>	<b>1515</b>	<b>37 / 47</b>	<b>34 / 41</b>	<b>162 / 215</b>	<b>1109 / 1431</b>	

**4 день**

завтрак	Суп молочный с лапшой	150	180	3 / 3,1	3 / 3,3	9 / 11	71 / 86	21/2
	Чай с лимоном	150	180	0,1 / 0,1	0,01 / 0,01	6,7 / 8,1	26 / 32	11/10
	Бутерброд с повидлом	40/20	50/20	1,2 / 1,4	1,8 / 2,1	13,5 / 15,8	50 / 58	2
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4 / 0,4	0,4 / 0,4	9,8 / 9,8	47 / 47	847
Итого за завтрак ( включая 2 завтрак)		460	530	9,4 / 11,5	10,7 / 13,4	41,4 / 50,2	297 / 369	

обед	Салат из моркови с раст./ маслом	40	60	0,3 / 0,4	4,0 / 5,9	1,0 / 1,4	40 / 60	10/1
	Щи из св. капусты со сметаной	150	180	1,2 / 1,4	1,9 / 2,3	5,0 / 6,0	42 / 50	30/2
	Ежики мясные	60	80	4 / 5,5	7,3 / 9,7	12 / 16	136 / 182	157
	Соус молочный	20	50	0,4 / 1,0	1,2 / 3,0	1,3 / 3,3	17 / 43	1/11
	Хлеб ржаной	30	50	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из кураги с изюмом	150	180	0,2 / 0,3	0,01 / 0,01	14 / 18,4	53 / 71	4/10
Итого за обед		440	600	12,6 / 16,9	16,5 / 23,3	61,6 / 77,1	410 / 575	

полдник	Сок фруктовый	180	200	0,9 / 1,0	0	19,1 / 21,2	85 / 94	3
	Булочка творожная	60	60	7,4 / 7,4	7,9 / 7,9	28 / 28	214 / 214	2/12
Итого за полдник		240	260	9,9 / 10	6,8 / 6,8	42,4 / 44,5	277 / 286	

**Итого за день 1140 1390 32 / 38 34 / 44 145 / 172 984 / 1230**

**5 день**

завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	180	4 / 4,8	4 / 4,6	21 / 24,7	134 / 160	5/4
	Какао с молоком	150	180	2,9 / 3,5	2,6 / 3,1	17,2 / 20,6	101 / 121	14/10
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	50/10	6,1 / 7,3	3,6 / 4,3	17,5 / 21,0	130 / 156	3/13
2 завтрак	Банан	100	100	1,5 / 1,5	0,5 / 0,5	21 / 21	96 / 96	006
Итого за завтрак ( включая 2 завтрак)		450	520	13,1 / 15,5	15,5 / 18,3	79,7 / 91,6	512 / 604	

обед	Салат из св. помидор с р/маслом	40	60	0,4 / 0,6	3,9 / 5,9	1,3 / 2,0	43 / 65	15/1
	Борщ со сметаной и курой	150/10/10	180/10/10	6,8 / 9,0	4,6 / 9,3	26 / 35	98 / 130	170
	Суфле из мяса кур паровое	50	70	1,0 / 14,0	11,0 / 16,0	2,2 / 3,1	150 / 211	8/9
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,7 / 4,6	3,2 / 4,0	16,0 / 20,0	109 / 137	3/4
	Хлеб ржаной	30	50	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из яблок и чернослива	150	180	0,2 / 0,3	0,03 / 0,04	9,0 / 13,5	53 / 63	3/10
Итого за обед		560	710	21,9 / 29,4	23,3 / 36,3	56 / 79,1	463 / 639	

полдник	Чай	180	200	0,03 / 0,04	0,01 / 0,01	8,1 / 9,0	32 / 35	10/10
	Печенье	30	50	4,4 / 5,1	6 / 6,9	44,1 / 51,5	240 / 280	

		Итого за полдник	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>0,4 / 0,4</b>	<b>1,8 / 1,8</b>	<b>21,6 / 22,5</b>	<b>90 / 93</b>	
		<i>Итого за день</i>	<b>1220</b>	<b>1480</b>	<b>35 / 45</b>	<b>41 / 56</b>	<b>157 / 193</b>	<b>1065 / 1336</b>	
<b>Неделя 2</b>									
<b>6 день</b>									
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>5,0 / 5,9</b>	<b>4,5 / 5,4</b>	<b>23 / 28</b>	<b>155 / 185</b>	<b>11/4</b>	
	Чай с молоком	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>1,1 / 1,3</b>	<b>1,1 / 1,3</b>	<b>8,4 / 10,1</b>	<b>46 / 55</b>	<b>12/10</b>	
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	<b>30/5/20</b>	<b>50/5/20</b>	<b>4,9 / 6,7</b>	<b>6,2 / 8,4</b>	<b>14,2 / 19,3</b>	<b>133 / 181</b>	<b>2/13</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,8 / 0,9</b>	<b>0</b>	<b>15,9 / 19,1</b>	<b>71 / 85</b>	<b>3</b>	
		Итого за завтрак (включая 2 завтрак)	<b>505</b>	<b>615</b>	<b>14,2 / 16,8</b>	<b>10,3 / 12,3</b>	<b>66,4 / 80,1</b>	<b>423 / 506</b>	
обед	Салат из отварной свеклы с р/маслом	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>0,5 / 0,8</b>	<b>3,3 / 5,0</b>	<b>2,7 / 4,1</b>	<b>43 / 64</b>	<b>20/1</b>	
	Суп молочный картофельный	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>1,9/ 2,3</b>	<b>2/ 2,3</b>	<b>8,8 / 10,6</b>	<b>61,5 / 73</b>	<b>25/2</b>	
	Гренки	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>0,9 / 1,7</b>	<b>0,1 / 0,2</b>	<b>5,3 / 10,71</b>	<b>26 / 52</b>	<b>34/2</b>	
	Плов из мяса говядины	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>13,0/ 15,0</b>	<b>13,0/ 15,0</b>	<b>31,0 / 34,6</b>	<b>314/ 349</b>	<b>4/8</b>	
	Хлеб ржаной	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>1,5 / 2,5</b>	<b>0,3 / 0,5</b>	<b>7,5 / 12,5</b>	<b>40 / 67</b>		
	Компот из чернослива и изюма	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,5 / 0,6</b>	<b>0,02 / 0,03</b>	<b>16,0 / 19,0</b>	<b>64 / 77</b>	<b>5/10</b>	
		Итого за обед	<b>515</b>	<b>645</b>	<b>18,5 / 22,5</b>	<b>20,1 / 24,5</b>	<b>66,7 / 81,6</b>	<b>542 / 654</b>	
полдник	Кисломолочный продукт (йогурт)	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>5,0 / 5,6</b>	<b>5,8 / 6,4</b>	<b>7,7 / 8,5</b>	<b>104 / 115</b>	<b>698</b>	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>2,0 / 3,3</b>	<b>0,2 / 0,3</b>	<b>15,0 / 25,0</b>	<b>72 / 120</b>		
		Итого за полдник	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>7,0 / 8,9</b>	<b>6,0 / 6,7</b>	<b>22,7 / 33,6</b>	<b>176 / 235</b>	
		<i>Итого за день</i>	<b>1230</b>	<b>1510</b>	<b>40 / 48</b>	<b>36 / 44</b>	<b>156 / 195</b>	<b>1141 / 1395</b>	
<b>7 день</b>									
завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>3,8 / 4,6</b>	<b>4,4 / 5,3</b>	<b>18,5 / 22,2</b>	<b>129 / 155</b>	<b>18/4</b>	
	Чай с лимоном	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,1 / 0,1</b>	<b>0,01 / 0,01</b>	<b>6,7 / 8,1</b>	<b>26 / 32</b>	<b>11/10</b>	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	<b>40/5/10</b>	<b>50/5/10</b>	<b>4,9/ 7,1</b>	<b>6,6 / 8,1</b>	<b>14,1 / 17,2</b>	<b>137 / 197</b>	<b>4/13</b>	
2 завтрак	Яблоко	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4 / 0,4</b>	<b>0,4 / 0,4</b>	<b>9,8 / 9,8</b>	<b>47 / 47</b>	<b>847</b>	
		Итого за завтрак (включая 2 завтрак)	<b>455</b>	<b>525</b>	<b>25,4 / 32,6</b>	<b>18,5 / 22,9</b>	<b>51,2 / 59,7</b>	<b>478 / 607</b>	
обед	Горошек зеленый с яйцом	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>2,2 / 2,9</b>	<b>1,7 / 2,3</b>	<b>1,8 / 2,4</b>	<b>32 / 42</b>	<b>2/1</b>	
	Суп с рыбными консервами	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>5,2 / 6,0</b>	<b>5,0 / 6,0</b>	<b>8,6 / 10,3</b>	<b>100 / 120</b>	<b>87</b>	
	Гуляш из мяса говядины	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>9/ 10,4</b>	<b>9,4/ 11</b>	<b>2,8/ 3,3</b>	<b>132/ 154</b>	<b>11/8</b>	
	Макаронные изделия отварные	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>3,5 / 4,6</b>	<b>2,5 / 3,3</b>	<b>21 / 28</b>	<b>125 / 163</b>	<b>43/3</b>	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>1,5 / 2,5</b>	<b>0,3 / 0,5</b>	<b>7,5 / 12,5</b>	<b>40 / 67</b>		
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,4 / 0,44</b>	<b>0,02 / 0,02</b>	<b>13,7 / 16,4</b>	<b>54 / 65</b>	<b>6/10</b>	

		Итого за обед	<b>520</b>	<b>650</b>	<b>12,8 / 15,9</b>	<b>15,9 / 20,5</b>	<b>35,1 / 46,2</b>	<b>335 / 433</b>	
полдник	Молоко		<b>180</b>	<b>200</b>	<b>4,7 / 5,8</b>	<b>4,8 / 5,0</b>	<b>8,6 / 9,6</b>	<b>97 / 108</b>	<b>965</b>
	Пирог открытый с повидлом		<b>60</b>	<b>70</b>	<b>3,7 / 4,3</b>	<b>1,9 / 2,2</b>	<b>33,0 / 38,0</b>	<b>165 / 192</b>	<b>459</b>
		Итого за полдник	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>6,5 / 8,8</b>	<b>6,3 / 7,4</b>	<b>31,3 / 47,5</b>	<b>208 / 292</b>	
		<i>Итого за день</i>	<i>1185</i>	<i>1425</i>	<i>45 / 57</i>	<i>41 / 51</i>	<i>118 / 153</i>	<i>1021 / 1332</i>	
<b>8 день</b>									
завтрак	Запеканка из творога		<b>120</b>	<b>150</b>	<b>20,0 / 25,0</b>	<b>11,5 / 14,4</b>	<b>16,0 / 20,0</b>	<b>250 / 313</b>	<b>9/5</b>
	Соус фруктовый (повидлю)		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>0,03 / 0,03</b>	<b>0,02 / 0,02</b>	<b>4,6 / 4,6</b>	<b>18 / 18</b>	
	Какао с молоком		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2,9 / 3,5</b>	<b>2,6 / 3,1</b>	<b>17,2 / 20,6</b>	<b>101 / 121</b>	<b>14/10</b>
	Хлеб пшеничный с маслом		<b>40/10</b>	<b>50/10</b>	<b>3,2 / 3,9</b>	<b>6,4 / 7,7</b>	<b>19,5 / 23,4</b>	<b>151 / 181</b>	<b>1/13</b>
2 завтрак	Банан		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5 / 1,5</b>	<b>0,5 / 0,5</b>	<b>21 / 21</b>	<b>96 / 96</b>	<b>006</b>
		Итого за завтрак (включая 2 завтрак)	<b>450</b>	<b>520</b>	<b>10,1 / 11,8</b>	<b>8,9 / 10,4</b>	<b>74,7 / 84,4</b>	<b>393 / 450</b>	
обед	Салат из моркови с раст./ маслом		<b>40</b>	<b>60</b>	<b>0,3 / 0,4</b>	<b>4,0 / 5,9</b>	<b>1,0 / 1,4</b>	<b>40 / 60</b>	<b>10/1</b>
	Суп крестьянский с крупой со сметаной		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>1,3 / 1,6</b>	<b>3,3 / 3,9</b>	<b>7,6 / 9,1</b>	<b>66 / 79</b>	<b>31/2</b>
	Жаркое по-домашнему		<b>140</b>	<b>200</b>	<b>5,5 / 7,8</b>	<b>5,5 / 7,9</b>	<b>25,0 / 36,3</b>	<b>183 / 261</b>	<b>436</b>
	Хлеб ржаной		<b>30</b>	<b>50</b>	<b>1,5 / 2,5</b>	<b>0,3 / 0,5</b>	<b>7,5 / 12,5</b>	<b>40 / 67</b>	
	Компот из свежих плодов		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,2 / 0,3</b>	<b>0,01 / 0,01</b>	<b>13,0 / 15,5</b>	<b>51 / 61</b>	<b>631</b>
		Итого за обед	<b>500</b>	<b>660</b>	<b>12,6 / 17,5</b>	<b>14,6 / 19,8</b>	<b>56,5 / 75,9</b>	<b>412 / 557</b>	
полдник	Чай		<b>180</b>	<b>200</b>	<b>0,03 / 0,04</b>	<b>0,01 / 0,01</b>	<b>8,1 / 9,0</b>	<b>32 / 35</b>	<b>10/10</b>
	Баранка		<b>40</b>	<b>50</b>	<b>0,3 / 0,36</b>	<b>0,51 / 0,64</b>	<b>28,1 / 35,1</b>	<b>127 / 159</b>	
		Итого за полдник	<b>220</b>	<b>250</b>	<b>8,8 / 9,8</b>	<b>8,1 / 9,4</b>	<b>36,1 / 37,4</b>	<b>255 / 281</b>	
		<i>Итого за день</i>	<i>1170</i>	<i>1430</i>	<i>31 / 39</i>	<i>32 / 40</i>	<i>167 / 198</i>	<i>1060 / 1288</i>	
<b>9 день</b>									
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>4 / 4,8</b>	<b>4 / 4,6</b>	<b>21 / 24,7</b>	<b>134 / 160</b>	<b>5/4</b>
	Чай с молоком		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>1,1 / 1,3</b>	<b>1,1 / 1,3</b>	<b>8,4 / 10,1</b>	<b>46 / 55</b>	<b>12/10</b>
	Бутерброд с повидлом		<b>40/20</b>	<b>50/20</b>	<b>1,2 / 1,4</b>	<b>1,8 / 2,1</b>	<b>13,5 / 15,8</b>	<b>50 / 58</b>	<b>2</b>
2 завтрак	Груша		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4 / 0,4</b>	<b>0,3 / 0,3</b>	<b>10,3 / 10,3</b>	<b>47 / 47</b>	<b>847</b>
		Итого за завтрак (включая 2 завтрак)	<b>460</b>	<b>530</b>	<b>14,2 / 16,8</b>	<b>10,3 / 12,3</b>	<b>66,4 / 80,1</b>	<b>423 / 506</b>	
обед	Салат из св/капусты с растительным маслом		<b>40</b>	<b>60</b>	<b>0,7 / 1,0</b>	<b>2,7 / 4,0</b>	<b>4,3 / 6,4</b>	<b>43 / 65</b>	<b>17/1</b>
	Свекольник со сметаной		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>1,3 / 1,6</b>	<b>3,3 / 4,0</b>	<b>8,0 / 10,0</b>	<b>70 / 83</b>	<b>5/2</b>

	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	<b>50</b>	<b>75</b>	7 / 10,5	7,8 / 11,7	9 / 13,7	134,7 / 202,5	<b>288/355</b>
	Каша гречневая вязкая	<b>120</b>	<b>150</b>	3,7 / 4,6	3,2 / 4,0	16,0 / 20,0	109 / 137	<b>3/4</b>
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>50</b>	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из кураги с изюмом	<b>150</b>	<b>180</b>	0,2 / 0,3	0,01 / 0,01	14 / 18,4	53 / 71	<b>4/10</b>
	<i>Итого за обед</i>	<b>540</b>	<b>695</b>	<b>10,6 / 13,6</b>	<b>15,2 / 19,3</b>	<b>58,5 / 76,9</b>	<b>421 / 544</b>	
полдник	Сок фруктовый	<b>180</b>	<b>200</b>	0,9 / 1,0	0	19,1 / 21,2	85 / 94	<b>3</b>
	Омлет запеченый или паровой	<b>60</b>	<b>70</b>	5,9 / 6,8	7,9 / 9,2	1,0 / 1,2	98 / 115	<b>2/6</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>30</b>	2,0 / 2,0	0,2 / 0,2	15,0 / 15,0	72 / 72	
	<i>Итого за полдник</i>	<b>270</b>	<b>300</b>	<b>0,3 / 0,4</b>	<b>0,5 / 0,65</b>	<b>36,2 / 44,1</b>	<b>159 / 194</b>	
	<i>Итого за день</i>	<b>1270</b>	<b>1525</b>	<b>25 / 31</b>	<b>26 / 32</b>	<b>161 / 201</b>	<b>1003 / 1244</b>	
<b>10 день</b>								
завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	<b>150</b>	<b>180</b>	3,7 / 4,5	4,4 / 5,3	19,0 / 23	131 / 158	<b>16/4</b>
	Чай	<b>180</b>	<b>200</b>	0,03 / 0,04	0,01 / 0,01	8,1 / 9,0	32 / 35	<b>10/10</b>
	Хлеб пшеничный с сыром	<b>40/10</b>	<b>50/10</b>	6,1 / 7,3	3,6 / 4,3	17,5 / 21,0	130 / 156	<b>3/13</b>
2 завтрак	Сок фруктовый	<b>150</b>	<b>180</b>	0,8 / 0,9	0	15,9 / 19,1	71 / 85	<b>3</b>
	<i>Итого за завтрак (включая 2 завтрак)</i>	<b>530</b>	<b>620</b>	<b>8,4 / 10,1</b>	<b>12,2 / 14,6</b>	<b>57,2 / 66,8</b>	<b>375 / 441</b>	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с раст./маслом	<b>40</b>	<b>60</b>	0,3 / 0,4	4,0 / 5,9	1,0 / 1,4	43 / 65	<b>18/1</b>
	Суп –лапша на курином бульоне	<b>150</b>	<b>180</b>	1,4 / 1,7	2,1 / 2,5	8,0 / 10,0	59 / 70	<b>20/2</b>
	Котлеты, биточки рубленые из птицы	<b>60</b>	<b>70</b>	3,0 / 3,5	4,2 / 4,9	9,0 / 10,6	88 / 102	<b>172</b>
	Рагу из овощей с соусом молочным	<b>100</b>	<b>130</b>	2 / 3	3,5 / 4,6	10 / 13,0	79 / 103	<b>19/3</b>
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>50</b>	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из яблок и чернослива	<b>150</b>	<b>180</b>	0,2 / 0,3	0,03 / 0,04	9,0 / 13,5	53 / 63	<b>3/10</b>
	<i>Итого за обед</i>	<b>530</b>	<b>670</b>	<b>10,7 / 15,1</b>	<b>10,8 / 14,7</b>	<b>51,3 / 74,7</b>	<b>378 / 516</b>	
полдник	Молоко	<b>180</b>	<b>200</b>	4,7 / 5,8	4,8 / 5,0	8,6 / 9,6	97 / 108	<b>965</b>
	Пряники	<b>30</b>	<b>50</b>	1,8 / 3,0	1,5 / 2,4	22,7 / 37,9	111 / 184	
	<i>Итого за полдник</i>	<b>240</b>	<b>270</b>	<b>8,4 / 10,1</b>	<b>6,7 / 7,2</b>	<b>41,6 / 47,6</b>	<b>262 / 300</b>	
	<i>Итого за день</i>	<b>1300</b>	<b>1560</b>	<b>27 / 35</b>	<b>30 / 37</b>	<b>150 / 189</b>	<b>1015 / 1257</b>	
Пищевые вещества								

	Выход готового изделия (блюда) в гр.		Б	Ж	У	Энергетическая ценность
	2-3 г.	3-7 лет				
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ (за 1 день фактически)</b>	<b>1217,5</b>	<b>1478,5</b>	<b>32,7 / 42,5</b>	<b>35,4 / 45,0</b>	<b>153,3 / 196,4</b>	<b>1059 / 1356</b>
<i>ЗАВТРАК, ВКЛЮЧАЯ 2 ЗАВТРАК</i>	<i>471</i>	<i>552</i>				
<i>ОБЕД</i>	<i>520</i>	<i>666,5</i>				
<i>ПОЛДНИК</i>	<i>226,5</i>	<i>260</i>				

<b>Норма</b>						
	Выход готового изделия (блюда) в гр.		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	2-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	
<b>Норма:</b> <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ (ЗА 1 ДЕНЬ В ДОУ)</b>	<b>1100</b>	<b>1350</b>	<b>31,5 / 40,5</b>	<b>35,2 / 45</b>	<b>152,2 / 195,7</b>	<b>1050 / 1350</b>
<i>ЗАВТРАК + 2 ЗАВТРАК</i>	<i>350 + 100</i>	<i>400 + 100</i>				
<i>ОБЕД</i>	<i>450</i>	<i>600</i>				
<i>ПОЛДНИК</i>	<i>200</i>	<i>250</i>				