



Перспективное
10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждениях возрастной группы 3-7 лет, с 10,5 часовым пребыванием

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. -
Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Приложение №9
Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Приложение №11
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					

Неделя 1/ день 1

завтрак

101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-1о/2022н	омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,8	0,2
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
	Итого	410	16,21	21,54	47,44	448,46	6,01

2й- завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

54-2з/54-3з/2022н; 70/217м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
ТТК 77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	660	24,76	22,543	92,32	679,31	7,75

полдник

54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
192/82017м	биточки или котлеты манные с повидлом 70/30	100	2,53	4,05	31,62	173,05	0,15
	Итого	280	4,13	5,15	44,2	239,67	0,15
	Всего на день	1450	45,6	49,2	194,1	1409,8	53,9
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	ккал	С
неделя 1 / день 2							
завтрак							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89	0,64
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	8,47	11,69	45,06	319,69	2,24
2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
обед							
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
ТТК 77-2/2022	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	3,20	10,10	126,40	0,70
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1,00	1,14	15,88	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	685	25,16	15,20	99,10	634,30	13,16
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
327/2017М	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	280	16,6	8,3	35,6	282,9	1,9
	Всего на день	1475	50,6	35,6	189,5	1283,9	27,3
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	
--------------------------	--	-------------	-----------	---------------	-----------	--



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2						
неделя 1 / день 4							
завтрак							
54-22н/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3н/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	11,53	13,60	48,71	363,36	2,12
2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
обед							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
240/20217м	фрикадельки рыбные	70	5,84	2,10	6,44	68,02	2,98
54-5сс/2022н	соус молочный натуральный	20	0,41	1,05	1,42	16,77	0,00
54-6г/2022н	рис отварной	130	3,25	4,11	31,63	176,40	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	685	15,74	15,50	89,01	557,65	11,99
полдник							
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	210	8,57	8,56	35,22	252,00	0,19
	Всего на день	1405	36,2	38,1	182,7	1220,0	24,3
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 1 / день 5							
завтрак							
54-28к/2022м	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	Итого	410	9,6	13,9	54,7	382,6	0,5
2й-завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40
обед							
54-2з/2022н;	овощи по сезону нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
70/2017м		180	1,43	5,96	12,13	107,88	7,06
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	70	9,96	8,82	8,57	153,50	0,70
297/2017м	фрикадельки из кур	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
203/2017м	макаронные отварные с маслом	30	0,87	1,5	1,76	24,03	0,01
330/2017м	соус сметанный	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	690	21,29	20,833	96,13	656,7	11,216
	Итого						
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	260	4,58	3,99	56,72	281,28	1,05
	Всего на день	1460	36,0	38,7	217,7	1362,96	52,75
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 2 / день 6							
завтрак							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89	0,64
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-21гн/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68
	Итого	410	11,32	10,85	50,67	344,41	1,80
2й-завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
обед							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	180	3,47	3,30	13,53	97,70	2,79
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	180	16,72	22,08	16,58	331,92	5,37
54-13кн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	640	25,06	28,59	74,16	650,80	11,58
полдник							
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	240	4,50	4,81	38,76	216,28	1,60
	Всего на день	1390	41,38	44,25	173,69	1253,89	54,98
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	



заведующий **СМП** **рус** **ланс** **кая**

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б	Ж	У		
1	2						
неделя 2 / день 7							
завтрак							
54-16к/2022з	каша "Дружба" с маслом и сахаром	180	7,05	8,3	35,58	244,8	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	12,46	15,18	62,09	434,4	2,12
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
ГТК 77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	70	7,92	11,27	6,61	159,55	0,07
54-6г/2022н	рис отварной	130	3,25	4,11	31,63	176,40	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	665	17	23	89	626	12,7
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
327/2017М	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	280	16,58	8,26	35,55	282,86	1,90
	Всего на день	1455	46	46	197	1390	27
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
		39,15-41,85	43,5-46,5	189-22-202,27	1305-1395		



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 2 /день 8							
завтрак							
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	Итого	410	9,64	13,86	54,73	382,58	0,48
2й- завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40
обед							
54-2з/2022н	овощи по сезону в нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
261/2017м	печень тушенная в соусе	70	9,28	7,86	2,46	117,70	20,68
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26	0,00
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	660	24,85	18,56	90,77	638,29	29,25
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	230	8,75	7,74	53,38	318,2	0,22
	Всего на день	1400	43,74	40,16	208,98	1381,47	69,95
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	



Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 2 / день 9							
завтрак							
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	8,57	10,24	54,94	346,20	2,56
2й- завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40
обед							
54-2з/54-3з/2022н	овощи по сезону нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	5,18	5,45	12,53	119,89	7,60
54-12м/2022н	плов из птицы	200	13,90	10,85	22,90	244,85	0,60
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	660	23,68	17,093	77,16	553,42	11,57
полдник							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	260	5,22	2,91	52,07	255,35	1,05
	Всего на день	1430	37,97	30,24	194,27	1 197,37	55,18
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

Согласовано:

заведующий МДОУ

«Детский сад № 10 «Солнышко»

г. Волгоград

«10» июля 2022 г.

Подпись: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

г. Волгоград

«10» июля 2022 г.

Подпись: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

Секретарь: _____

М.П. «10» июля 2022 г.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 2 / день 10							
завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	400	11,12	15,56	57,09	413,24	1,50
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	180	1,73	4,63	11,04	95,99	5,94
239/54-3сс/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 60/30	90	8,69	5,31	10,66	122,72	0,70
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	680	19,50	16,78	89,37	586,30	12,20
полдник							
218/2017м	вареники ленивые с молоком сгущенным 80/20	100	11,30	6,98	23,20	200,81	0,39
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	250	15,65	10,73	29,20	275,81	0,58
	Итого	1430	46,67	43,47	185,46	1322,35	24,28
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	14295	430,33	395,28	1944,48	13070,50	444,35
	Средний суточный рацион	1429,5	43,03	39,53	194,45	1307,05	44,43
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	норма
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПиН 2020		54	60	261	1800	70-75%
	Распределение ЭЦ		выполнено в %				72,61