

**Перспективное
10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 лет, с 10,5 часовым пребыванием**

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тугельяна. - М.: Делти плюс, 2017. - 544с.

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.: Делти принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян 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 макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:
заведующий МДОУ

_____ /

Утверждено организацией
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Жортоножко Е. Ю.

«Бизнес Консалтинг»
№1
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОГРН 1163443062705 ИНН 2459068785

Согласовано:
заведующий МДОУ _____

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жортоножко Е. Ю.

«Бизнес Консалтинг»
ООО
ИНН 1180000000
ОГРН 1041180000000
Юридический адрес: 118000, г. Москва, ул. ...

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

Неделя 1/ день 1

завтрак								
54-1а/2022н	Омлет натуральный	100	8,47	12	2,2	150,27	0,14	
3/2017м	Бутерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03	
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	352	14,95	18,11	42,26	391,42	1,19	
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)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05	
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,15	9,91	88,95	4,26	
268/2017м	котлеты биточки, шинцели мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,8	0,05	
128/2017м	картофельное пюре	110	2,42	7,04	13,94	128,86	13,69	
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67	
702/2010м	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00	
701/2010м	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00	
	Итого	530	15,54	19,129	61,76	489,05	19,72	
ПОЛДНИК								
54-4гч/2022н	чай с молоком	150	1,33	0,92	10,48	55,52	0	
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,20	4,68	29,22	177,00	0,00	
	Итого	210	5,53	5,6	39,7	232,52	0	
	Всего на День	1192	36,5	42,8	153,8	1155,4	60,9	
	Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395		

Согласовано:
заведующий МДОУ _____

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений **возрастной группы 1-3 года**

Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е. Ю.

ОТВЕТСТВЕННО
ПОДПИСАНО
16.09.2022
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ
СМЕРТНОСТЬ

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность/ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	
неделя 1 / день 2							

завтрак							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,40	13,39	100,75	0,64
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-3гн/2022н	чай с лимонном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	365	6,82	6,53	32,73	259,03	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							
54-13э/2022н	свегла отварная с растительным маслом	30	0,40	1,35	2,30	22,95	2,85
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	1,14	3,47	10,74	78,75	5,83
295/2017м	котлеты рубленые из птицы	50	10,10	2,28	7,21	89,76	0,50
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	110	2,70	3,52	26,76	149,22	0,00
331/2017м	соус сметанный с томатом	20	0,28	0,99	1,40	16,02	0,01
54-1жн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	553	17,68	12,03	83,81	514,19	9,73

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
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	250	20,8	12,0	32,2	319,8	1,1
	Всего на день	1268	45,7	31,0	158,6	1140,0	23,0

Соль йодированная							
		5					
Норма по СанПин 75%+-5%			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

Согласовано:
заведующий МДОУ _____

Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е. Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	
неделя 1 / день 3							

завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
2/2017м	булгурод с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	375	8,9	10,0	55,2	346,0	1,9

2й-завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

обед							
54-27э/2022н	морковь отварная дольками	30	0,39	1,02	2,052	18,95	0,78
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изд	150	2,02	1,95	14,17	83,25	4,95
54-3м/2022н	голубцы с мясом (ленивые) 2*70	140	11,76	10,65	8,96	178,73	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1	1,17	16,02	0,01
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	150	0,08	0,00	21,80	88,50	1,35
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	530	17,515	15,04	68,702	482,19	7,09

полдник							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-2гн/2022н	какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	76,3	0,56
	Итого	230	8,54	5,61	52,23	293,57	0,59
	Всего на день	1235	35,5	30,6	186,2	1164,2	49,6
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	30.45-32.55	34.07-36.42	147.17-157.33	1015-1395

Согласовано:
заведующий МДОУ _____

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жортоножко Е.Ю.
«Бизнес Консалтинг»
Общество с ограниченной
ответственностью
№1
ДЛЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО
ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФЕРМЕНТОВ
83443905 ДНП
63443905 ДНП

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	
неделя 1 / день 4							

завтрак							
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	150	5,10	5,60	18,50	144,80	0,40
3/2017м	Бутерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	372	9,68	11,38	42,29	310,30	2,03

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	30	0,51	1,50	2,53	25,68	0,90
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	153	1,32	4,24	8,26	76,47	5,30
229/20217м	рыба, тушеная с овощами	50	8,25	4,50	3,75	88,30	2,18
128/2017м	картофельное пюре	110	2,42	7,04	13,94	128,86	13,69
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	533	15,39	17,80	56,73	448,55	22,74

ПОЛДНИК							
401/2017м	оладьи с повидлом	80	5,62	5,56	28,93	188,24	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	230	9,97	9,31	34,93	263,24	0,19
	Всего на день	1235	35,4	38,9	143,8	1069,1	35,0
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395
--------------------------	-------------	-------------	---------------	-----------

Согласовано:
заведующий МДОУ _____

10-ти дневное меню для воспитанников Детских дошкольных учреждений возрастной группы 3 года



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг) с 1-3 года
			Б	Ж	У		
1			1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 1 / День 5							

завтрак							
182/2017м	каша жидкая молочная жидкая пшенная с маслом и сахаром	150	6,19	4,85	28,22	181,28	0,40
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22
	Итого	365	12,0	10,2	50,5	384,0	0,6
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							
54-23/2022н	овощи по сезону нарезке (огурец)	30	0,25	0,05	0,75	4,25	1,68
101/2017м	суп картофельный с крутой (пшено)	150	1,19	4,97	10,10	89,89	5,88
203/2017м	макаронны отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
297/2017м	фрикадельки из кур	50	7,11	6,30	6,12	109,64	0,50
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1	1,17	16,02	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	550	16,08	16,07	77,621	519,19	8,61

полдник							
218/2017м	вареники ленивые с молоком стученым	80	9,04	5,58	23,19	179,14	0,32
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	Итого	230	13,39	9,33	30,39	259,39	3,28
	Всего на День	1245	42,0	35,6	168,6	1204,96	52,51
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+-5%

30,45-32,55

34,07-36,42

147,17-157,33

1015-1395

Согласовано:
 Заверяющий МДОУ _____

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 / день 6							

завтрак							
253/2011м	Макароны отварные с маслом и сахаром	130	4,81	4,15	26,26	161,64	0
2/2017м	Бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	355	6,95	7,31	56,48	319,52	1,50

2й-завтрак							
338/2017м	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00

обед							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	30	0,40	1,35	2,30	22,95	2,85
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	150	2,89	2,74	11,27	81,42	2,33
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	150	13,93	18,40	13,82	276,60	4,47
360/2017м	Кисель из повидла с витамином С	150	0,08	0,00	21,80	88,50	1,35
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	520	19,99	22,91	69,74	566,21	11,00

полдник							
430/2017м	Булочка "Российская"	60	4,20	4,68	29,22	177,00	0,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	1,33	0,92	10,48	55,52	0
	Итого	210	5,53	5,60	39,70	232,52	0,00
	Всего на день	1185	32,87	36,22	175,72	1165,25	22,50
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395
--------------------------	-------------	-------------	---------------	-----------

Согласовано:
заведующий МДОУ _____

Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	
Неделя 2 / день 7							
завтрак							
54-21к/2022з	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	150	3,9	4,1	21,5	138,5	1,29
3/2017м	бутерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	372	8,48	9,88	45,29	304	2,92
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							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,51	1,50	2,53	25,68	0,90
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	1,14	3,47	10,74	78,75	5,83
268/2017м	котлетты биточки, шинцели мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,8	0,05
128/2017м	картофельное пюре	110	2,42	7,04	13,94	128,86	13,69
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	533	14	21	64	498	21,1
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
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	250	20,75	12,01	32,21	319,78	1,07
	Всего на день	1255	43	43	152	1165	65
Соль йодированная							
		5					
Норма по СанПин 75%+- 5%			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

Согласовано:
заведующий МДОУ _____

Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность/ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 /день 8							

завтрак							
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	18,92	130,37	0,40
1/2017м	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	365	6,60	7,43	38,06	287,45	1,42

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							
54-27з/2022н	морковь отварная дольками	30	0,39	1,02	2,052	18,95	0,78
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	153	1,32	4,24	8,26	76,47	5,30
261/2017м	печень тушенная в соусе	50	6,62	6,73	1,57	84,07	14,70
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	110	2,70	3,52	26,76	149,22	0,00
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	533	14,09	15,93	74,04	486,20	21,32
ПОЛДНИК							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	Итого	230	8,75	7,74	54,58	323,45	2,99
	Всего на день	1228	29,84	31,50	176,48	1144,10	35,73
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395
--------------------------	-------------	-------------	---------------	-----------

Согласовано:
заведующий МДОУ _____

Общество с ограниченной
ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С		
1		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	
неделя 2 / день 9								
завтрак								
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	150	5,10	5,60	18,50	144,80	0,40	
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48	
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60	
	Итого	375	7,34	8,76	48,92	303,88	2,48	
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/54-3з/2022н	овощи по сезону в нарезке (помидор)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05	
54-5с/2022н	сулг картофеля с мясными фрикадельками	150	6,41	4,54	10,44	108,37	6,33	
54-12м/2022н	плов из птицы	150	10,42	8,13	17,17	183,64	0,60	
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	150	0,08	0,00	21,80	88,50	1,35	
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00	
	Итого	520	19,945	13,139	71,1	483,45	9,33	
полдник								
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03	
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	1,33	0,92	10,48	55,52	0	
	Итого	230	6,37	3,83	53,21	272,79	0,03	
	Всего на день	1225	34,16	25,73	183,33	1102,52	51,84	
	Соль йодированная	5						

Норма по СанПиН 75%+- 5%

30,45-32,55

34,07-36,42

147,17-157,33

1015-1395

Согласовано:
заведующий МДОУ _____

Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е. Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	
неделя 2 / день 10							

завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2гч/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	365	9,39	9,92	44,11	345,23	1,44

2й-завтрак	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
338/2017м	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

обед							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	30	0,40	1,35	2,30	22,95	2,85
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	150	1,44	3,85	9,20	80,00	4,95
128/2017м	картофельное пюре	110	2,42	7,04	13,94	128,86	13,69
239/331/2017м	тефтели рыбные запеченные в соусе сметанном с томатом 40/20	60	5,80	6,86	14,50	81,81	0,40
54-5хн/2022н	котлет из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	540	12,95	19,62	68,19	442,86	22,56

полдник							
54-2г/2022н	запеканка творожная с морковью и сметаной	140	12,80	9,70	26,55	243,85	0,31
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	Итого	290	17,15	13,45	33,75	324,10	3,27
	Итого	1295	39,89	43,39	155,85	1159,19	37,27
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	12363	375,13	358,56	1653,94	11469,20	433,49
	Средний суточный рацион	1236,3	37,51	35,86	165,39	1146,92	43,35

Норма по СанПин 75%+- 5%	30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395
--------------------------	-------------	-------------	---------------	-----------

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 1-3 лет по проекту СанПиН 2020		42	47	203	1400	75%
Распределение ЭЦ	Выполнено в %					81,92