Утверждено:
Приказ заведующего от 03.10.2022 г 124-01
_____ Ярославцева Е.В.

Примерное десятидневное меню

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 8 «Сказка»

День 1

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.					
	Завтрак										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,71	3,5	5,59	0,35	33,41	209	0,62		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,42	3,13	3,52	0,07	14,85	102,1	0,57		
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0		
	Масло сливочное	10	0,06	0,06	5,38	0	0,1	49,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07		
	Итого за 'Завтрак'		**15,9**	**9,32**	**18,4**	**1,62**	**69,67**	**503**	**1,27**		**37,26**
	10:00										
-	Фрукты	100	0,52	0	0,52	0,52	14,97	62,81	12,9		
	Итого за '10:00'		**0,52**	**0**	**0,52**	**0,52**	**14,97**	**62,81**	**12,9**		**4,65**
	Обед										
13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	40	0,59	0	6,93	6,93	3,73	77,75	8,66		
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,36	0,11	2,23	0,22	10,54	66,17	4,56		
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	6,97	6,5	6,49	0,05	3,86	100,4	0,78		
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,29	0,02	2,36	0,66	34,1	178,3	0		
6/10	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	20,32		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
	Итого за 'Обед'		**19,2**	**6,64**	**18,7**	**8,54**	**101,5**	**632,4**	**34,32**		**46,84**
	Полдник										
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,72	10,34	10	0	1,68	135,6	0,14		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	0,52		
	Итого за 'Полдник'		**15,29**	**13,19**	**13,4**	**0,28**	**34,89**	**320,3**	**0,66**		**23,73**
	Итого за день		**50,91**	**29,14**	**51**	**10,96**	**221**	**1519**	**49,15**		
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		
	Отклонение		10,41	29,14	5,99	10,96	25,25	168,6	11,65		
	Содержание, % от калорийности		14		31		55				

День 2

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
	Завтрак										
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	19,92	18,97	11,91	1,52	20,47	269,9	0,27		
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0	5,55	31,74	0,1		
36/10	Какао с молоком	200	3,38	2,9	3,19	0,43	19,08	113,8	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
	Итого за 'Завтрак'		**26,75**	**22,67**	**23,47**	**2,21**	**63,99**	**571,1**	**0,89**		**42,31**
	10:00										
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,4	4,4	4,86	0	6,07	88,49	1,06		
	Итого за '10:00'		**4,4**	**4,4**	**4,86**	**0**	**6,07**	**88,49**	**1,06**		**6,55**
	Обед										
-	Огурец свежий	30	0,24	0	0,03	0,03	1,03	4,683	2,94		
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,77	0,09	3,9	3,9	13,51	94,41	5,19		
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	11,58	8,95	10,58	0,43	22,3	228	5,99		
21/10	Кисель с витамином С	200	1,02	0	0,06	0,06	13,4	50,43	20,32		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Хлеб ржаной	40	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	0		
	Итого за 'Обед'		**17,25**	**9,04**	**14,94**	**4,78**	**67,96**	**461**	**34,44**		**34,15**
	Полдник										
19/12	Полоска песочная	60	4,04	0,62	5,95	0,44	38,2	219,3	0,03		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,51	5,51	6,08	0	8,93	111,3	1,3		
	Итого за 'Полдник'		**9,55**	**6,13**	**12,03**	**0,44**	**47,13**	**330,6**	**1,33**		**24,49**
	Итого за день		**57,94**	**42,24**	**55,3**	**7,43**	**185,2**	**1451**	**37,72**		
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		
	Отклонение		17,44	42,24	10,3	7,43	-10,59	101,2	0,22		
	Содержание, % от калорийности		16		35		48				

День 3

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
	Завтрак										
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,4	0,42		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07		
	Итого за 'Завтрак'		**15,03**	**7,9**	**19,35**	**1,65**	**65,82**	**495,5**	**1,01**		**36,70**
	10:00										
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05		
	Итого за '10:00'		**4,35**	**4,35**	**4,8**	**0**	**6**	**87,45**	**1,05**		**6,48**
	Обед										
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,61	0	2,39	2,39	3,73	37,08	13,54		
31/2	Суп-пюре из разных овощей	180	2,31	0,8	3,57	0,17	10,37	80	4,96		
4/9	Плов из мяса кур	200	14,06	10,81	11,28	2,18	38,33	310	0,97		
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,72	0	0,03	0,03	23,24	88,19	20,18		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
	Итого за 'Обед'		**22,99**	**11,6**	**18,02**	**5,51**	**111,1**	**682,2**	**39,65**		**50,53**
	Полдник										
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,43	0	6,09	6,09	10,54	100	3,95		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	0		
	Итого за 'Полдник'		**4,16**	**0**	**6,37**	**6,37**	**39,14**	**227,4**	**3,95**		**16,84**
	Итого за день		**42,57**	**19,51**	**44,14**	**13,93**	**227,7**	**1454**	**54,61**		
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		
	Отклонение		2,07	19,51	-0,86	13,93	31,92	103,7	17,11		
	Содержание, % от калорийности		12		28		60				

День 4

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
	Завтрак										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233	0,52		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
	Итого за 'Завтрак'		**13,68**	**5,8**	**18,7**	**1,63**	**67,75**	**485**	**1,04**		**35,93**
	10:00										
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,83	4,83	5,33	0	6,67	97,17	1,17		
	Итого за '10:00'		**4,83**	**4,83**	**5,33**	**0**	**6,67**	**97,17**	**1,17**		**7,20**
	Обед										
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,96	0,58		
14/2	Суп картофельный с крупой	180	2,42	0	3,95	4,49	16,45	108,9	4,68		
11/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	11,29	11,07	4,07	0,87	4,76	99,54	2,02		
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	5,45		
2/10	Компот из яблок и кураги с витамином С	200	0,41	0	0,17	0,17	17,65	68,79	21,68		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
-	Хлеб ржаной	40	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	0		
	Итого за 'Обед'		**20,29**	**11,61**	**14**	**8,21**	**81,35**	**520,3**	**34,41**		**38,54**
	Полдник										
5/5	Лапшевник с творогом, фруктовым повидлом	150	11,58	7,91	9,73	3,52	34,87	272,8	0,08		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,51	5,51	6,08	0	8,93	111,3	1,3		
	Итого за 'Полдник'		**17,09**	**13,42**	**15,8**	**3,52**	**43,8**	**384,1**	**1,38**		**28,45**
	Итого за день		**55,89**	**35,67**	**53,9**	**13,35**	**199,6**	**1487**	**38**		
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		
	Отклонение		15,39	35,67	8,86	13,35	3,82	136,6	0,5		
	Содержание, % от калорийности		15		33		51				

День 5

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
	Завтрак										
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,58	3,43	5,44	0,25	20,68	152,8	0,62		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	0		
	Итого за 'Завтрак'		**16,52**	**11,43**	**20,76**	**0,59**	**54,24**	**467,6**	**1,14**		**34,64**
	10:00										
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
	Итого за '10:00'		**0,4**	**0**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**48,68**	**10**		**3,61**
	Обед										
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	40	0,46	0	2,38	2,38	4,38	38,78	0,63		
3/2	Борщ со сметаной	180	1,41	0	1,06	1,2	11,14	56,49	4,89		
1/9	Котлета из мяса говядины, паровая	80	18,11	18,08	15,24	0	0,27	210,5	0,67		
41/3	Горошница	150	4,39	0,05	4,35	0,54	33,48	185,1	0,38		
21/10	Кисель с витамином С	200	1,03	0	0,06	0,06	19,45	75,03	20,32		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
	Итого за 'Обед '		**30,68**	**18,14**	**23,83**	**4,93**	**104,2**	**732,9**	**26,89**		**54,29**
	Полдник										
17/12	Растегай с рыбой	60	4,64	0,78	4,44	4,24	37,21	204,1	0,09		
-	Компот из сухофруктов	200	5,4	0	2	0	32,4	153,1	3,2		
	Итого за 'Полдник'		**10,04**	**0,78**	**6,44**	**4,24**	**69,61**	**357,2**	**3,29**		**26,46**
	Итого за день		**57,65**	**30,34**	**51,43**	**10,15**	**239,6**	**1606**	**41,32**		
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		
	Отклонение		17,15	30,34	6,43	10,15	43,86	256,4	3,82		
	Содержание, % от калорийности		15		30		55				

День 6

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.					
	Завтрак										
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,05	2,93	5,77	0,46	31,21	196,4	0,52		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	19,14	114,3	0,52		
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0		
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07		
	Итого за 'Завтрак'		**15,25**	**8,54**	**20,1**	**2,11**	**71,8**	**519,7**	**1,11**		**38,49**
	10:00										
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
	Итого за '10:00'		**0,4**	**0**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**48,68**	**10**		**3,61**
	Обед										
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,54	0	4,18	4,18	2,1	46,93	12,08		
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	180	1,88	0,11	3,56	3,4	11,18	81,13	11,82		
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	8,27	8,01	8,06	0,03	2,07	113,7	0,34		
3/3	Картофельное пюре	150	3,42	0,86	4,01	0,51	22,5	138,5	5,48		
21/10	Кисель из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0	0,06	0,06	13,4	50,43	20,32		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Итого за 'Обед'		**20,42**	**8,97**	**20,6**	**8,92**	**86,68**	**597,7**	**50,04**		**44,27**
	Полдник										
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	130	8,81	8,56	8,24	1,43	4,47	124,7	1,21		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
27/10	Чай	200	0,11	0	0,03	0,03	9,86	38,08	0		
	Итого за 'Полдник'		**11,56**	**8,56**	**8,75**	**1,93**	**31,01**	**240,1**	**1,21**		**17,79**
	Итого за день		**47,62**	**26,07**	**49,9**	**13,36**	**201,1**	**1406**	**62,36**		
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		
	Отклонение		7,12	26,07	4,86	13,36	5,34	56,14	24,86		
	Содержание, % от калорийности		14		33		53				

День 7

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
	Завтрак										
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	21,53	20,41	13,1	1,73	20,79	288,7	0,3		
-	Повидло яблочное	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3	0,1		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
	Итого за 'Завтрак'		**26,15**	**23,33**	**23,7**	**1,94**	**57,89**	**546,2**	**0,92**		**40,46**
	10:00										
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,46	4,46	4,92	0	6,15	89,69	1,08		
	Итого за '10:00'		**4,46**	**4,46**	**4,92**	**0**	**6,15**	**89,69**	**1,08**		**6,64**
	Обед										
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,59	0	2,72	2,72	3,82	39,83	0,82		
34/2	Уха рыбацкая	180	4,25	3,1	2,61	0,22	11,18	83,66	1,24		
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	60/20	10,81	10,53	9,53	1,64	6,59	155,5	0,08		
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9	0		
6/10	Компот из ягод с витамином С	200	0,12	0	0,04	0,04	11,94	46,52	2		
-	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	0,07	0,07	4,69	22,39	0		
-	Хлеб ржаной	20	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	0		
	Итого за 'Обед'		**23,66**	**13,62**	**16,8**	**6,53**	**76,86**	**538,2**	**4,14**		**39,87**
	Полдник										
3/12	Шаньга с картофелем	60	4,96	0,94	5,7	5,54	30,22	191,2	1,28		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0	9,42	117,4	1,37		
	Итого за 'Полдник'		**10,78**	**6,76**	**12,1**	**5,54**	**39,65**	**308,6**	**2,65**		**22,86**
	Итого за день		**65,05**	**48,17**	**57,5**	**14**	**180,6**	**1483**	**8,78**		
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		
	Отклонение		24,55	48,17	12,5	14	-15,2	132,7	-28,72		
	Содержание, % от калорийности		18		36		46				

День 8

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
	Завтрак										
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,01	2,88	6,99	0,3	32,13	210,2	0,52		
36/10	Какао с молоком	200	3,33	2,9	3,16	0,39	23,53	130,3	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07		
	Итого за 'Завтрак'		**12,37**	**8,49**	**20,2**	**0,83**	**65,17**	**486,4**	**1,11**		**36,03**
	10:00										
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
	Итого за '10:00'		**0,4**	**0**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**48,68**	**10**		**3,61**
	Обед										
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	40	0,61	0	2,45	2,45	4,74	42,49	1,38		
18/2	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	180	2,31	0	1,76	1,76	16,99	91,72	4,41		
3/9	Рагу из отварного мяса кур	240	10,55	7,86	10,4	5,62	13,01	181,5	14,76		
6/10	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6	20,32		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
	Итого за 'Обед'		**19,76**	**7,86**	**15,4**	**10,63**	**93,36**	**570,2**	**40,86**		**42,24**
	Полдник										
23/12	Манник	60	5,57	1,29	4,79	3,2	44,78	241,4	0,06		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	5,8	6,4	0	8	116,6	1,4		
	Итого за 'Полдник'		**11,37**	**7,09**	**11,2**	**3,2**	**52,78**	**358**	**1,46**		**26,52**
	Итого за день		**43,9**	**23,44**	**47,2**	**15,06**	**222,9**	**1463**	**53,43**		
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		
	Отклонение		3,4	23,44	2,18	15,06	27,15	113,3	15,93		
	Содержание, % от калорийности		12		30		58				

День 9

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
	Завтрак										
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,3	0,42		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
	Итого за 'Завтрак'		**12,4**	**5,28**	**17,3**	**1,65**	**65,83**	**466,3**	**0,94**		**34,54**
	10:00										
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,36	4,36	4,82	0	6,02	87,73	1,05		
	Итого за '10:00'		**4,36**	**4,36**	**4,82**	**0**	**6,02**	**87,73**	**1,05**		**6,50**
	Обед										
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,63	0	2,39	2,39	3,69	37,02	15,09		
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,72	0,09	2,72	2,19	11,72	75,57	8,67		
8/7	Рыба, запеченная в омлете	80	14,68	14,48	9,89	3,81	1,98	155,6	0,02		
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,6	0	7,12	7,12	38,22	231,9	0		
5/10	Компот из свежих яблок и изюма с витамином С	200	0,25	0	0,16	0,16	18,08	70,61	54		
-	Хлеб пшеничный	40	0,66	0	0,07	0,07	4,69	22,39	0		
-	Хлеб ржаной	40	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	0		
	Итого за 'Обед'		**22,21**	**14,57**	**22,5**	**15,86**	**82,54**	**612,4**	**77,78**		**45,37**
	Полдник										
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	0	6,13	6,13	10,35	101	4,75		
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	39		
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0		
	Итого за 'Полдник'		**4,27**	**0**	**6,71**	**6,71**	**41,63**	**234,1**	**43,75**		**17,34**
	Итого за день		**43,25**	**24,22**	**51,3**	**24,22**	**196**	**1400**	**123,51**		
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		
	Отклонение		2,75	24,22	6,32	24,22	0,27	50,46	86,01		
	Содержание, % от калорийности		13		34		53				

День 10

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					
	Завтрак										
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	2,88	9,12	2,43	34,17	245,8	0,52		
36/10	Какао с молоком	200	3,41	2,9	3,21	0,45	17,33	107,4	0,52		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0		
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0		
	Итого за 'Завтрак'		**16,38**	**8,4**	**22,14**	**3,14**	**70,53**	**540,2**	**1,04**		**40,01**
	10:00										
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		
	Итого за '10:00'		**0,4**	**0**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**48,68**	**10**		**3,61**
	Обед										
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	0	1,23	1,23	3,35	25,26	2,94		
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	180	1,73	0,11	3,91	3,81	11,11	83,39	9,31		
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	14,05	10,94	10,7	1,58	31,42	275,5	14,56		
17/10	Компот из сухофруктов и шиповника с витамином С	200	0,93	0	0,11	0,11	23,29	88,27	40,24		
-	Хлеб пшеничный	40	0,66	0	0,07	0,07	4,69	22,39	0		
-	Хлеб ржаной	40	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	0		
	Итого за 'Обед'		**18,95**	**11,04**	**16,14**	**6,92**	**78,04**	**514,1**	**67,05**		**38,08**
	Полдник										
-	Коржик молочный	60	4,5	4,5	5,88	0	46,02	253,4	0		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0	9,42	117,4	1,37		
	Итого за 'Полдник'		**10,31**	**10,31**	**12,29**	**0**	**55,44**	**370,8**	**1,37**		**27,46**
	Итого за день		**46,04**	**29,76**	**50,98**	**10,46**	**215,6**	**1474**	**79,46**		
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)		40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5		
	Отклонение		5,54	29,76	5,98	10,46	19,86	123,7	41,96		
	Содержание, % от калорийности		13		32		55				