

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ детским садом №17

  
М.И. Ткаченко

приказ от 17.01.2022г. № 13



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для питания детей 3 – 7 лет, посещающих  
муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №17  
(с 12 часовым пребыванием)

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Норма/факт (+/-5% по п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
			Белки	Жиры	Углеводы				
	<i>Вода питьевая детская (на весь день)</i>	300мл							
<b>Завтрак 8.15-8.50</b>	Каша гречневая с овощами	180	10,97	5,9	49,3	0,75	243	180	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,98	0	41,9	411	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,93	14,68	2,45	155,4	1	
<b><u>Итого за завтрак</u></b>		<b><u>400</u></b>	<b><u>13,42</u></b>	<b><u>13,83</u></b>	<b><u>73,96</u></b>	<b><u>3,2</u></b>	<b><u>440,3</u></b>		<b>20% (24%)</b>
<b>Второй завтрак 10.00-10.10</b>	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	2,0	43	418	<b>5 % (3%)</b>
<b><u>Итого за 2 завтрак</u></b>		<b><u>100</u></b>	<b><u>0.5</u></b>	<b><u>0.1</u></b>	<b><u>10.1</u></b>	<b><u>2,0</u></b>	<b><u>43</u></b>		
<b>Обед 12.15-12.50</b>	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	4,39	4,22	13,06	4,65	157,8	87	
	Каша пшеничная вязкая	130	5,84	4,23	19,06	0	196,3	331	
	Рыба запечённая в омлете	80	13,07	4,37	2,57	0,17	102	263	
	Капуста тушенная	50	1,25	2,24	5,75	9,99	48	143	
	Компот из свежих яблок витаминизированный, кислота лимонная 50 мг.	180	0,29	0,14	25,05	1,54	102,24	390	
	Хлеб пшеничной	20	2.4	0.3	14.5	0	70.5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	0	44.4		
<b><u>Итого обед</u></b>		<b><u>660</u></b>	<b><u>28,34</u></b>	<b><u>15,7</u></b>	<b><u>89,89</u></b>	<b><u>16,35</u></b>	<b><u>721,24</u></b>		<b>35% (39%)</b>
<b>Уплотненный полдник 16.15 -16.50</b>	Каша овсяная вязкая с морковью (Геркулесовая)	200	7,84	12,5	36,24	1,36	242,2	186	
	Хлеб пшеничной	40	2.4	0.3	14.5	0	70.5		
	Кефир	200	3,91	3,37	5,4	1,05	67,5	420	
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	59,92	0,06	258	452	
<b><u>Итого полдник</u></b>		<b><u>540</u></b>	<b><u>19,03</u></b>	<b><u>28,39</u></b>	<b><u>101,56</u></b>	<b><u>2,47</u></b>	<b><u>638,2</u></b>		<b>30% (34%)</b>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b><u>1700</u></b>	<b><u>58,29</u></b>	<b><u>58,02</u></b>	<b><u>275,51</u></b>	<b><u>24,02</u></b>	<b><u>1879,04</u></b>		

<b>ВТОРНИК 2 ДЕНЬ</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Норма/факт (+-5% по п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Вода питьевая детская (на весь день)	300мл							
<b>Завтрак 8.15-8.50</b>	Каша рисовая вязкая	160	5,21	6,79	36,85	3,24	199,6	183	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,98		41,9	411	
	Бутерброд с сыром	60	8,68	8,45	9,36		188,44	3	
<i><u>Итого за завтрак</u></i>		<u>400</u>	<u>13,89</u>	<u>15,24</u>	<u>58,19</u>	<u>3,24</u>	<u>429,94</u>		<b>20% (24%)</b>
<b>Второй завтрак 10.00-10.10</b>	Яблоки свежие	100	0.40	0.4	9.8	10,0	44	386	
<i><u>Итого за 2 завтрак</u></i>		<u>100</u>	<u>0.40</u>	<u>0.4</u>	<u>9.8</u>	<u>10,0</u>	<u>44</u>		<b>5% (3%)</b>
<b>Обед 12.15-12.50</b>	Борщ с картофелем (Свекольник)	200	1,63	4,0	11,29	7,03	158,8	64	
	Голубцы ленивые	150	14,12	9,04	20,26	20,03	289	315	
	Икра из баклажан	50	0,9	2,74	6,7	2,34	45,0	53	
	Компот из сухофруктов витаминизированный, кислота лимонная 50 мг..	180	0,40	0,02	24,99	1,54	101,70	394	
	Хлеб пшеничной	20	2.4	0.3	14.5		70.5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9		44.4		
	<i><u>Итого обед</u></i>		<u>620</u>	<u>20,55</u>	<u>16,3</u>	<u>87,64</u>	<u>30,94</u>	<u>709,6</u>	
<b>Уплотненный полдник 16.15 -16.50</b>	Сырники из творога	200	24,44,0	16,56	14,9	1,04	246	245	
	Соус сметанный	50	0,53	3,04	3,23	0,05	38,3	372	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107	416	
	Пряник	70	2,9	2,1	38,0	0	210,0		
	<i><u>Итого за у/полдник</u></i>		<u>520</u>	<u>31,54</u>	<u>24,89</u>	<u>71,95</u>	<u>2,52</u>	<u>611,3</u>	
<i><u>Итого за день</u></i>		<u>1640</u>	<u>57,38</u>	<u>56,83</u>	<u>227,58</u>	<u>46,7</u>	<u>1794,84</u>		

<b>СРЕДА 3 ДЕНЬ</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Норма/факт (+-5% по п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Вода питьевая детская (на весь день)	300мл							
<b>Завтрак 8.15-8.50</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,75	5,21	18,84	0,91	173,42	100	
	Салат из моркови и яблок	50	0,52	3,13	4,72	4,17	59,12	41	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,98	0	41,9	411	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,93	14,68	0	155,4	1	
<b><u>Итого за завтрак</u></b>		<b><u>420</u></b>	<b><u>8,72</u></b>	<b><u>22,27</u></b>	<b><u>48,22</u></b>	<b><u>5,08</u></b>	<b><u>429,84</u></b>		<b>20% (24%)</b>
<b>Второй завтрак 10.00-10.10</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	2,0	43	4	
<b><u>Итого за 2 завтрак</u></b>		<b><u>100</u></b>	<b><u>0,5</u></b>	<b><u>0,1</u></b>	<b><u>10,1</u></b>	<b><u>2,0</u></b>	<b><u>43</u></b>		<b>5% (3%)</b>
<b>Обед 12.15-12.50</b>	Суп картофельный	180	1,87	2,26	13,38	9,6	117,5	83	
	Плов из курицы	150	16,0	14,78	26,76	0,76	334	321	
	Салат из свеклы	60	0,86	3,66	5,04	0,30	53,57	30	
	Компот из свежих яблок витаминизированный, кислота лимонная 50 мг.	180	0,29	0,14	25,05	1,54	102,24	390	
	Хлеб пшеничной	20	2.4	0.3	14.5		70.5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9		44.4		
<b><u>Итого обед</u></b>		<b><u>610</u></b>	<b><u>22,52</u></b>	<b><u>21,34</u></b>	<b><u>94,63</u></b>	<b><u>12,2</u></b>	<b><u>712,21</u></b>		<b>35% (39%)</b>
<b>Уплотненный полдник 16.15 -16.50</b>	Соус томатный	40	0,562	2,494	3,434	3,847	33,847	366	
	Рагу овощное (2 вариант)	170	3,046	2,456	33,348	23,67	132,99	361	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	1,05	90	420	
	Булочка ванильная	100	0,87	7,43	70,638	0	236,58	450	
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15		118		
<b><u>Итого у/полдник</u></b>		<b><u>530</u></b>	<b><u>13,65</u></b>	<b><u>17,38</u></b>	<b><u>138,77</u></b>	<b><u>28,57</u></b>	<b><u>611,417</u></b>		<b>30% (34%)</b>
<b><u>Итого день</u></b>		<b><u>1650</u></b>	<b><u>45,39</u></b>	<b><u>61,09</u></b>	<b><u>291,72</u></b>	<b><u>47,85</u></b>	<b><u>1796,47</u></b>		

<b>ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Норма/факт (+-5% по п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Вода питьевая детская (на весь день)	300мл							
<b>Завтрак 8.15-8.50</b>	Каша пшенная вязкая с морковкой	180	7,49	11,27	39,35	1,36	249	186	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,98	0	41,9	411	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,93	14,68	2,45	155,4	1	
<b><u>Итого за завтрак</u></b>		<b><u>400</u></b>	<b><u>9.94</u></b>	<b><u>19.2</u></b>	<b><u>61.01</u></b>	<b><u>3.81</u></b>	<b><u>446.3</u></b>		<b>20% (24%)</b>
<b>Второй завтрак 10.00-10.10</b>									
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	2,0	43	418	<b>5% (3%)</b>
<b><u>Итого за 2 завтрак</u></b>		<b><u>100</u></b>	<b><u>0.5</u></b>	<b><u>0.1</u></b>	<b><u>10.1</u></b>	<b><u>2.0</u></b>	<b><u>43</u></b>		
<b>Обед 12.15-12.50</b>	Щи со свежей капустой и картофелем	180	1,39	3,9	6,79	13,1	107,8	73	
	Пюре картофельное	130	3,02	4,8	20,4	10,61	137,25	339	
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183	299	
	Икра морковная	50	1,41	2,76	7,41	4,03	60,06	55	
	Компот из свежих яблок витаминизированный, кислота лимонная 50 мг.	180	0,29	0,14	25,05	7,54	102,24	390	
	Хлеб пшеничной	20	2.4	0.3	14.5		70.5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9		44.4		
<b><u>Итого обед</u></b>		<b><u>660</u></b>	<b><u>22.05</u></b>	<b><u>21.34</u></b>	<b><u>96.61</u></b>	<b><u>29.4</u></b>	<b><u>705.25</u></b>		<b>35 % (39%)</b>
<b>Уплотненный полдник 16.15 -16.50</b>									
	Омлет с рисом	200	15,0	23,92	34,78	0,27	414	235	
	Салат из свежих помидор с луком репчатым	60	0,28	2,05	2,65	1,41	28,67	14	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	0	71		
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,3	419	
<b><u>Итого у/ полдник</u></b>		<b><u>510</u></b>	<b><u>24.2</u></b>	<b><u>32.48</u></b>	<b><u>64.0</u></b>	<b><u>6.04</u></b>	<b><u>626.97</u></b>		<b>30% (34%)</b>
<b><u>Итого день</u></b>		<b><u>1690</u></b>	<b><u>56.69</u></b>	<b><u>73.12</u></b>	<b><u>243.26</u></b>	<b><u>41.25</u></b>	<b><u>1839.85</u></b>		

<b>ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Норма/факт (+-5% по п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Вода питьевая детская (на весь день)	300мл							
<b>Завтрак 8.15-8.50</b>	Каша пшеничная вязкая с морковью	170	7,28	10,35	40,08	1,36	253	186	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,98	0	41,9	411	
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	1,45	156	2	
<u>Итого за завтрак</u>		<u>405</u>	<u>9,77</u>	<u>14,28</u>	<u>77,62</u>	<u>2,81</u>	<u>450,9</u>		<b>20% (24%)</b>
<b>Второй завтрак 10.00-10.10</b>	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	10,0	44		
<u>Итого за 2 завтрак</u>		<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>10,0</u>	<u>44</u>		<b>5% (3%)</b>
<b>Обед 12.15-12.50</b>	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,58	2,19	11,66	6,6	172,6	86	
	Жаркое по - домашнему	150	20,80	5,33	18,50	6,93	259	292	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	19,47	52,44	21	
	Компот из свежих яблок витаминизированный, кислота лимонная 50 мг.	180	0,29	0,14	25,05	1,54	102,24	390	
	Хлеб пшеничной	20	2,4	0,3	14,5		70,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9		44,4		
<u>Итого обед</u>		<u>610</u>	<u>27,01</u>	<u>11,21</u>	<u>85,02</u>	<u>34,54</u>	<u>701,18</u>		<b>35% (39%)</b>
<b>Уплотненный полдник 16.15 -16.50</b>	Запеканка из творога морковью	200	20,98	18,52	42,80	1,28	321,2	252	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107	416	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	0	63	227	
	Икра кабачковая	60	0,6	2,17	4,01	1,89	69,37	54	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,5	0	70,5		
<u>Итого у/полдник</u>		<u>520</u>	<u>27,73</u>	<u>28,78</u>	<u>77,41</u>	<u>4,6</u>	<u>631,07</u>		<b>30% (34%)</b>
<u>Итого день</u>		<u>1635</u>	<u>58,91</u>	<u>54,67</u>	<u>249,85</u>	<u>51,95</u>	<u>1827,15</u>		

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ДЕНЬ</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Норма/факт (+5% по п. 8.1.2.3. СанПин 2.3/2.4.3590-20)
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Вода питьевая детская (на весь день)	300мл							
<b>Завтрак 8.15-8.50</b>	Макаронные изделия отварные с сахаром	150	6,91	0,98	37,37		139,07	218	
	Бутерброд со маслом сливочным	40	2,45	7,93	14,68	2,45	155,4	1	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107	416	
	Салат Летний	50	0,52	3,12	4,76	8,5	34,99	41	
<i>Итого за завтрак</i>		<u>420</u>	<u>13,55</u>	<u>15,22</u>	<u>72,63</u>	<u>12,38</u>	<u>436,46</u>		<b>20% (24%)</b>
<b>Второй завтрак 10.00-10.10</b>	Яблоки свежие	100	0,40	0,4	9,8	10,0	44	386	<b>5% (3%)</b>
<i>Итого за 2 завтрак</i>		<u>100</u>	<u>0,40</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>10,0</u>	<u>44</u>		
<b>Обед 12.15-12.50</b>	Суп картофельный с клёцками	180	1,01	1,478	13,65	3,4	107,88	91	
	Клёцки мучные	20	0,78	0,64	7,8	0	44	128	
	Каша пшённая рассыпчатая	150	5,77	5,0	32,8	0,88	198,9	186	
	Тефтели рыбные тушеные	70	9,57	3,72	9,68	0,12	111	277	
	Салат из свеклы с зелёным горошком	50	1,19	2,03	4,72	3,89	38	35	
	Компот из сухофруктов витаминизированный, кислота лимонная 50 мг.	180	0,40	0,02	24,99	0,68	101,70	394	
	Хлеб пшеничной	20	2,4	0,3	14,5	0	70,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	0	44,4		
<i>Итого обед</i>		<u>670</u>	<u>22,22</u>	<u>13,388</u>	<u>118,04</u>	<u>8,97</u>	<u>716,38</u>		<b>35% (39%)</b>
<b>Уплотненный полдник 16.15 -16.50</b>	Салат овощной с яблоками	50	1,74	0,673	8,31	10,68	85,63	19	
	Каша овсяная (Геркулес) вязкая	200	7,84	12,5	36,24	1,36	259	186	
	Пирожок с повидлом	100	3,94	4,58	48,43	0,06	251,83	437	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,98	0	41,9	411	
<i>Итого полдник</i>		<u>550</u>	<u>11,78</u>	<u>17,08</u>	<u>94,65</u>	<u>1,42</u>	<u>638,36</u>		<b>30% (34%)</b>
<i>Итого за день</i>		<u>1740</u>	<u>47,95</u>	<u>46,08</u>	<u>295,12</u>	<u>32,77</u>	<u>1835,2</u>		

<b>ВТОРНИК 7 ДЕНЬ</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Норма/факт (+-5% по п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Вода питьевая детская (на весь день)	300мл							
<b>Завтрак 8.15-8.50</b>	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,97	5,47	17,08	0,91	182,2	101	
	Бутерброд с сыром	60	6,68	7,92	9,36	0	188,44	3	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,98	0	41,9	411	
<i><u>Итого за завтрак</u></i>		<u>420</u>	<u>12,65</u>	<u>13,39</u>	<u>13,42</u>	<u>0,91</u>	<u>412,54</u>		<b>20% (24%)</b>
<b>Второй завтрак 10.00-10.10</b>	Кефир	100	2,61	2,25	3,6	0,7	45	420	3
<i><u>Итого за 2 завтрак</u></i>		<u>100</u>	<u>2,61</u>	<u>2,25</u>	<u>3,6</u>	<u>0,7</u>	<u>45</u>		<b>5% (3%)</b>
<b>Обед 12.15-12.50</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,15	2,72	13,71	0,7	153,8	88	
	Тефтели мясные	80	10,295	9,837	7,05	0	127,62	287	
	Капуста тешёная	150	3,46	5,201	40,88	17,474	210,16	143	
	Компот из сухофруктов витаминизированный, кислота лимонная 50 мг..	180	0,40	0,02	24,99	1,54	101,70	394	
	Хлеб пшеничной	20	2.4	0.3	14.5		70.5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9		44.4		
<i><u>Итого обед</u></i>		<u>630</u>	<u>19,8</u>	<u>18,278</u>	<u>111,03</u>	<u>19,01</u>	<u>708,18</u>		<b>35% (39%)</b>
<b>Уплотненный полдник 16.15 -16.50</b>	Ленивые вареники (отварные)	160	22,59	16,54	23,32	0,29	232,0	244	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107	416	
	Пряник	70	2,9	2,1	38,0	0	230	489	
	Яблоки свежие	100	0,40	0,4	9,8	10,0	44	386	
<i><u>Итого полдник</u></i>		<u>510</u>	<u>25,56</u>	<u>22,23</u>	<u>86,94</u>	<u>11,78</u>	<u>613,0</u>		<b>30% (34%)</b>
<i><u>Итого день</u></i>		<u>1660</u>	<u>51,63</u>	<u>56,14</u>	<u>237,94</u>	<u>32,4</u>	<u>1778,72</u>		



<b>СРЕДА 8 ДЕНЬ</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Норма/факт (+-5% по п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Вода питьевая детская (на весь день)	300мл							
<b>Завтрак 8.15-8.50</b>	Суп молочный с пшеном	180	5,79	5,47	18,57	0,91	207,4	101	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,98	0	41,9	411	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,93	14,68	2,45	155,4	1	
<i><u>Итого за завтрак</u></i>		<u>400</u>	<u>8,24</u>	<u>13,4</u>	<u>43,23</u>	<u>3,36</u>	<u>404,7</u>		<b>20% (23%)</b>
<b>Второй завтрак 10.00-10.10</b>	Кефир	100	2,61	2,25	3,6	0,7	45	420	
<i><u>Итого за 2 завтрак</u></i>		<u>100</u>	<u>2,61</u>	<u>2,25</u>	<u>3,6</u>	<u>0,7</u>	<u>45</u>		<b>5% (3%)</b>
<b>Обед 12.15-12.50</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,39	3,9	6,79	13,1	105,8	73	
	Суфле куриное	70	3,8	8,22	6,98	0	149,89	327	
	Соус молочный густой	20	0,73	2,31	5,52	0,01	32,38	371	
	Макароны отварные	130	3,7	0,75	31,0	0	134,0	218	
	Икра свекольная	50	1,41	2,76	7,41	4,03	60,06	55	
	Компот из сухофруктов витаминизированный, кислота лимонная 50 мг..	180	0,40	0,02	24,99	1,54	101,70	394	
	Хлеб пшеничной	20	2,4	0,3	14,5		70,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9		44,4		
<i><u>Итого обед</u></i>		<u>670</u>	<u>14,93</u>	<u>18,46</u>	<u>107,09</u>	<u>18,68</u>	<u>698,76</u>		<b>35% (40%)</b>
<b>Уплотненный полдник 16.15 -16.50</b>	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	16,042	23,28	7,476	0,271	156,24	233	
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	0	71		
	Яблоки свежие	100	0,40	0,4	9,8	10,0	44	386	
	Молоко кипяченое	180	6,11	5,44	10,11	2,73	113,3	419	
	Печенье	70	7,2	11,6	64,4	0,44	208		
<i><u>Итого у/ полдник</u></i>		<u>540</u>	<u>32,12</u>	<u>41,02</u>	<u>106,28</u>	<u>13,441</u>	<u>592,5</u>		<b>30% (34%)</b>
<i><u>Итого день</u></i>		<u>1710</u>	<u>47,9</u>	<u>75,13</u>	<u>260,2</u>	<u>36,18</u>	<u>1740,96</u>		

<b>ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Норма/факт (+/-5% по п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Вода питьевая детская (на весь день)	300мл							
<b>Завтрак 8.15-8.50</b>	Каша манная с яблоками	180	5,52	5,92,	29,63	1,99	224	193	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,98	0	41,9	411	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,93	14,68	2,45	155,4	1	
<i><u>Итого за завтрак</u></i>		<u>400</u>	<u>7,97</u>	<u>13,85</u>	<u>54,29</u>	<u>4,44</u>	<u>421,3</u>		<b>20% (24%)</b>
<b>Второй завтрак 10.00-10.10</b>	Кефир	100	2,61	2,25	3,6	0,7	45	420	
<i><u>Итого за 2 завтрак</u></i>		<u>100</u>	<u>2,61</u>	<u>2,25</u>	<u>3,6</u>	<u>0,7</u>	<u>45</u>		<b>5% (3%)</b>
<b>Обед 12.15-12.50</b>	Суп картофельный с мясными фрикальками	180	3,1	1,99	11,67	12,42	86,43	89	
	Фрикадельки мясные	15	8,79	1,86	0,159	0,1	53,042	129	
	Рыба тушеная с овощами	80	8,74	4,07	2,2	2,59	80	261	
	Каша пшенная рассыпчатая	130	6,66	5,78	37,89	1,02	199,5	186	
	Салат из свеклы	50	0,86	3,66	5,04	0,31	56,57	30	
	Компот из сухофруктов витаминизированный, кислота лимонная 50 мг..	180	0,40	0,02	24,99	0,68	101,70	394	
	Хлеб пшеничной	20	2,4	0,3	14,5		70,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9		44,4		
<i><u>Итого обед</u></i>		<u>675</u>	<u>32,05</u>	<u>17,88</u>	<u>106,35</u>	<u>17,12</u>	<u>692,14</u>		<b>35% (39%)</b>
<b>Уплотненный полдник 16.15 -16.50</b>	Шницель из капусты	150	4,31	10,3	19,16	0	188,06	160	
	Соус сметанный	40	0,53	1,04	3,23	0,05	18,3	372	
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	0	118		
	Пирожок печёный с картошкой и луком из дрожжевого теста	80	3,78	2,18	24,55	0,4	133,2	454	
	Фарш картофельный с луком	25	0,52	1,01	4,1	2,52	27,6	500	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82		107	416	
<i><u>Итого у/ полдник</u></i>		<u>515</u>	<u>16,76</u>	<u>18,22</u>	<u>91,01</u>	<u>2,97</u>	<u>592,16</u>		<b>30% (34%)</b>
<i><u>Итого день</u></i>		<u>1690</u>	<u>59,39</u>	<u>52,2</u>	<u>255,25</u>	<u>25,23</u>	<u>1750,6</u>		

<b>ПЯТНИЦА 10 ДЕНЬ</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Норма/факт (+5% по п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Вода питьевая детская (на весь день)	<u>300мл</u>							
<b>Завтрак 8.15-8.50</b>									
	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,81	5,08	16,0	0,91	226,4	101	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,98	0	41,9	411	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,93	14,68	0	155,4	1	
<i><u>Итого за завтрак</u></i>		<u>400</u>	<u>7.26</u>	<u>13.01</u>	<u>41.46</u>	<u>0.91</u>	<u>423.7</u>		<b>20% (24%)</b>
<b>Второй завтрак 10.00-10.10</b>	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	2,0	43	418	
<i><u>Итого за 2 завтрак</u></i>		<u>100</u>	<u>0.5</u>	<u>0.1</u>	<u>10.1</u>	<u>2,0</u>	<u>43</u>		<b>5% (3%)</b>
<b>Обед 12.15-12.50</b>	Борщ с картофелем	180	1,63	4,01	11,29	7,03	158,8	64	
	Гуляш из отварной говядины	70	7,2	6,21	4,6	1,76	140,0	293	
	Картофель отварной	130	1,05	6,0	24,05	25,96	134,86	136	
	Икра баклажанная	50	0,9	2,74,	6,7	2,34	45,0	53	
	Компот из сухофруктов витаминизированный, кислота лимонная 50 мг..	180	0,40	0,02	24,99	1,54	101,70	394	
	Хлеб пшеничной	20	2.4	0.3	14.5	0	70.5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	0	44.4		
<i><u>Итого обед</u></i>		<u>650</u>	<u>14.68</u>	<u>19.48</u>	<u>96.03</u>	<u>38.63</u>	<u>695.26</u>		<b>35% (39%)</b>
<b>Уплотненный полдник 16.15 -16.50</b>	Сырники из моркови	200	28,18	23,1	42,24	2,18	335,0	247	
	Соус сметанный	30	0,53	3,04	3,23	0,05	38,3	372	
	Сухарик ванильный	35	3,6	5,8	32,2	0	108,0		
	Ряженка	160	6,0	5,25	8,4	1,4	63,0	420	
	Яблоко свежее	100	0,40	0,4	9,8	10	44	386	
<i><u>Итого у/ полдник</u></i>		<u>525</u>	<u>38.71</u>	<u>37.59</u>	<u>133.46</u>	<u>13.63</u>	<u>588.3</u>		<b>30% (34%)</b>
<i><u>Итого день</u></i>		<u>1725 1675</u>	<u>56.15</u>	<u>70.18</u>	<u>281.35</u>	<u>55.17</u>	<u>1750.26</u>		