

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий\_\_\_\_\_ Яремчук И.В.**

**МКДОУ Детский сад №10**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_**

**Примерное меню для детей 1,5-3 лет**

**(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10 часов,  
всесезонное), 4-разовое питание**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

**МЕНЮ для детей 1,5-3 лет**

| №ТК   | Наименование блюда                                 | Выход,<br>г | Белки, г    |                   | Жиры, г     |                    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------|----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|--------------------|------------------|---------------|
|       |                                                    |             | всего       | в<br>т.ч.<br>жив. | всего       | в<br>т.ч.<br>раст. |                  |               |
|       |                                                    |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | 1 день                                             |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | Завтрак                                            |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 7/4   | Каша рисовая молочная жидкая с<br>маслом сливочным | 150         | 3,8         | 2,2               | 5,2         | 0,2                | 24,1             | 157,6         |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком                         | 180         | 3,0         | 2,6               | 2,9         | 0,1                | 8,6              | 71,1          |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                            | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
|       | Масло сливочное                                    | 5           | 0,0         | 0,0               | 3,6         | 0,0                | 0,1              | 33,0          |
| 4/13  | Сыр(порциями)                                      | 10          | 2,4         | 2,4               | 2,5         | 0,0                | 0,0              | 32,3          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>365</b>  | <b>10,5</b> | <b>7,2</b>        | <b>14,3</b> | <b>0,4</b>         | <b>42,2</b>      | <b>338,8</b>  |
|       | 10:00                                              |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Сок(детский)(витаминизиров.)                       | 150         | 0,8         | 0,0               | 0,2         | 0,0                | 15,5             | 64,9          |
|       | <b>Итого за '10:00'</b>                            | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,0</b>        | <b>0,2</b>  | <b>0,0</b>         | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |
|       | Обед                                               |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 32/1  | Огурец соленый                                     | 30          | 0,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 1,5              | 7,6           |
| 31/2  | Суп-пюре из разных овощей                          | 150         | 1,9         | 0,7               | 3,0         | 0,1                | 8,6              | 66,7          |
| -     | Гренки(сухарики)                                   | 10          | 0,8         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 4,8              | 23,6          |
| 12/7  | Биточки (котлеты) из рыбы                          | 70          | 13,6        | 12,9              | 4,6         | 0,1                | 5,6              | 118,8         |
| 32/3  | Рагу овощей                                        | 120         | 2,0         | 0,0               | 2,8         | 2,8                | 13,9             | 85,0          |
| 37/10 | Напиток из<br>шиповника(витаминизиров.)            | 150         | 0,2         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 11,0             | 53,7          |
| -     | Хлеб ржаной(обогащ.)                               | 30          | 2,3         | 0,0               | 0,4         | 0,4                | 14,6             | 67,7          |
|       | <b>Итого за 'Обед'</b>                             | <b>560</b>  | <b>21,1</b> | <b>13,6</b>       | <b>11,1</b> | <b>3,7</b>         | <b>60</b>        | <b>423,1</b>  |
|       | Полдник                                            |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 38/10 | Молоко кипяченое                                   | 180         | 5,2         | 5,2               | 5,8         | 0,0                | 8,5              | 105,7         |
| 17/12 | Булочка с повидлом                                 | 50          | 3,7         | 0,8               | 3,4         | 3,1                | 30,7             | 165,2         |
|       | <b>Итого за 'Полдник'</b>                          | <b>230</b>  | <b>8,9</b>  | <b>6</b>          | <b>9,2</b>  | <b>3,1</b>         | <b>39,2</b>      | <b>270,9</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                               | <b>1315</b> | <b>41,3</b> | <b>26,8</b>       | <b>37,2</b> | <b>7,2</b>         | <b>156,9</b>     | <b>1097,7</b> |
|       |                                                    |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | 2 день                                             |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | Завтрак                                            |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 26/2  | Суп молочный с крупой                              | 150         | 5,3         | 4,7               | 6,3         | 0,1                | 15,6             | 139,6         |
| 36/10 | Чай                                                | 180         | 2,6         | 2,6               | 2,8         | 0,0                | 13,0             | 85,7          |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                            | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
|       | Масло сливочное                                    | 5           | 0,0         | 0,0               | 3,6         | 0,0                | 0,1              | 33,0          |
| 1/6   | Яйцо вареное                                       | 20          | 2,5         | 2,5               | 2,3         | 0,0                | 0,1              | 31,4          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>375</b>  | <b>11,7</b> | <b>9,8</b>        | <b>15,1</b> | <b>0,2</b>         | <b>38,2</b>      | <b>334,5</b>  |
|       | 10:00                                              |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Фрукты                                             | 100         | 0,4         | 0,0               | 0,4         | 0,4                | 11,6             | 48,7          |
|       | <b>Итого за '10:00'</b>                            | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,0</b>        | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>         | <b>11,6</b>      | <b>48,7</b>   |
|       | Обед                                               |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Свежие огурцы/нарезка                              | 30          | 0,2         | 0,0               | 0,0         | 0,0                | 1,0              | 4,7           |
| -     | Суп с печенью со сметаной                          | 150         | 1,9         | 0,7               | 3,0         | 0,1                | 8,6              | 66,7          |

| №ТК   | Наименование блюда                            | Выход,<br>г | Белки, г    |                   | Жиры, г     |                    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------|-----------------------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|--------------------|------------------|---------------|
|       |                                               |             | всего       | в<br>т.ч.<br>жив. | всего       | в<br>т.ч.<br>раст. |                  |               |
| -     | Печень говяжья                                | 30          | 6,7         | 6,7               | 4,8         | 0,0                | 0,0              | 70,0          |
| 16/8  | Биточки (котлеты) из мяса<br>говядины паровые | 60          | 8,6         | 8,0               | 7,1         | 0,1                | 3,9              | 114,0         |
| 11/3  | Капуста тушеная                               | 120         | 2,8         | 0,0               | 2,3         | 2,6                | 13,9             | 80,9          |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                       | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
| -     | Хлеб ржаной(обогащ.)                          | 35          | 2,0         | 0,0               | 0,4         | 0,4                | 12,5             | 58,0          |
| 6/10  | Компот из сухофруктов                         | 150         | 0,8         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 14,2             | 53,7          |
|       | <b>Итого за 'Обед'</b>                        | <b>595</b>  | <b>24,1</b> | <b>15,4</b>       | <b>17,8</b> | <b>3,4</b>         | <b>62,5</b>      | <b>488,1</b>  |
|       | Полдник                                       |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 8/5   | Запеканка(сырники) из творога                 | 130         | 22,0        | 21,1              | 13,7        | 2,1                | 17,6             | 284,0         |
| 29/10 | Чай с лимоном(витаминизиров.)                 | 150         | 0,1         | 0,0               | 0,0         | 0,0                | 7,4              | 29,0          |
|       | <b>Итого за 'Полдник'</b>                     | <b>280</b>  | <b>22,1</b> | <b>21,1</b>       | <b>13,7</b> | <b>2,2</b>         | <b>24,9</b>      | <b>313,0</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                          | <b>1350</b> | <b>58,3</b> | <b>46,3</b>       | <b>47</b>   | <b>6,2</b>         | <b>137,2</b>     | <b>1184,3</b> |
|       |                                               |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | 3 день                                        |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | Завтрак                                       |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 5/4   | Каша манная молочная с маслом<br>сливочным    | 150         | 4,2         | 1,7               | 4,3         | 0,2                | 23,3             | 146,7         |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                       | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
|       | Масло сливочное                               | 8           | 0,1         | 0,1               | 5,8         | 0,0                | 0,1              | 52,9          |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком                    | 180         | 2,8         | 2,6               | 2,9         | 0,1                | 13,0             | 86,7          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                     | <b>358</b>  | <b>8,4</b>  | <b>4,4</b>        | <b>13,1</b> | <b>0,4</b>         | <b>45,7</b>      | <b>331,1</b>  |
|       | 10:00                                         |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Сок(детский)(витаминизиров.)                  | 100         | 0,3         | 0,0               | 0,2         | 0,0                | 16,6             | 67,0          |
|       | <b>Итого за '10:00'</b>                       | <b>100</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0,0</b>        | <b>0,2</b>  | <b>0,0</b>         | <b>16,6</b>      | <b>67,0</b>   |
|       | Обед                                          |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 32/1  | Салат из отварной свеклы                      | 40          | 0,6         | 0,0               | 2,4         | 2,4                | 3,6              | 35,9          |
| 10/2  | Рассольник домашний со сметаной               | 150         | 1,3         | 0,0               | 3,6         | 3,7                | 9,4              | 74,3          |
| -     | Мясо говядины отварное                        | 25          | 6,7         | 6,7               | 4,8         | 0,0                | 0,0              | 70,0          |
| 5/9   | Биточки (котлеты) из мяса кур                 | 70          | 10,4        | 9,4               | 8,9         | 1,3                | 6,5              | 147,5         |
| 3/3   | Картофельное пюре                             | 120         | 2,5         | 0,4               | 2,9         | 0,4                | 17,7             | 106,1         |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                       | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
| -     | Хлеб ржаной(обогащ.)                          | 30          | 2,0         | 0,0               | 0,4         | 0,4                | 12,5             | 58,0          |
| 10/10 | Компот из кураги и изюма                      | 150         | 0,5         | 0,0               | 0,0         | 0,0                | 17,4             | 66,1          |
|       | <b>Итого за 'Обед'</b>                        | <b>605</b>  | <b>25,3</b> | <b>16,5</b>       | <b>23,8</b> | <b>8,3</b>         | <b>76,5</b>      | <b>602,7</b>  |
|       | Полдник                                       |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 5/5   | Лапшевник с творогом                          | 130         | 10,5        | 6,7               | 8,8         | 3,5                | 33,1             | 253,5         |
| -     | Молоко сгущенное                              | 5           | 0,4         | 0,4               | 0,4         | 0,0                | 2,8              | 15,9          |
| 27/10 | Чай (вариант 2)                               | 150         | 0,1         | 0,0               | 0,0         | 0,0                | 3,7              | 14,4          |
|       | <b>Итого за 'Полдник'</b>                     | <b>285</b>  | <b>11</b>   | <b>7,1</b>        | <b>9,2</b>  | <b>3,5</b>         | <b>39,6</b>      | <b>283,8</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                          | <b>1338</b> | <b>45</b>   | <b>28,0</b>       | <b>46,3</b> | <b>12,2</b>        | <b>178,4</b>     | <b>1284,6</b> |
|       | 4 день                                        |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | Завтрак                                       |             |             |                   |             |                    |                  |               |

| №ТК   | Наименование блюда                                | Выход,<br>г | Белки, г     |                   | Жиры, г      |                    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------|---------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|--------------------|------------------|---------------|
|       |                                                   |             | всего        | в<br>т.ч.<br>жив. | всего        | в<br>т.ч.<br>раст. |                  |               |
|       |                                                   |             |              |                   |              |                    |                  |               |
| 20/4  | Каша молочная ассорти с маслом сливочным          | 150         | 4,7          | 2,2               | 5,3          | 0,5                | 22,5             | 154,5         |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                           | 20          | 1,3          | 0,0               | 0,1          | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
|       | Масло сливочное                                   | 5           | 0,0          | 0,0               | 3,2          | 0,0                | 0,1              | 29,3          |
| -     | Яйцо отварное                                     | 20          | 5,1          | 5,1               | 4,6          | 0,0                | 0,3              | 62,8          |
| -     | Какао с молоком                                   | 180         | 3,4          | 2,6               | 3,4          | 0,0                | 11,8             | 86,9          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         | <b>395</b>  | <b>14,5</b>  | <b>9,9</b>        | <b>16,6</b>  | <b>0,6</b>         | <b>44,0</b>      | <b>378,3</b>  |
|       | 10:00                                             |             |              |                   |              |                    |                  |               |
| -     | Фрукты                                            | 100         | 1,5          | 0,0               | 0,5          | 0,5                | 22,7             | 95,5          |
|       | <b>Итого за '10:00'</b>                           | <b>100</b>  | <b>1,5</b>   | <b>0,0</b>        | <b>0,5</b>   | <b>0,5</b>         | <b>22,7</b>      | <b>95,5</b>   |
|       | Обед                                              |             |              |                   |              |                    |                  |               |
| -     | Помидоры/ нарезка                                 | 30          | 0,3          | 0,0               | 0,1          | 0,1                | 1,5              | 7,6           |
| 19/2  | Суп картофельный с рыбой                          | 150         | 6,2          | 5,0               | 4,5          | 2,9                | 11,9             | 111,5         |
| 34/8  | Зразы или рулет из говядины                       | 70          | 9,1          | 8,4               | 9,0          | 1,6                | 8,5              | 149,6         |
| 26/3  | Капуста тушеная                                   | 120         | 0,9          | 0,0               | 3,8          | 0,5                | 7,9              | 65,6          |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                           | 20          | 1,3          | 0,0               | 0,1          | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
| -     | Хлеб ржаной(обогащ.)                              | 30          | 2,0          | 0,0               | 0,4          | 0,4                | 12,5             | 58,0          |
| 16/10 | Компот из сухофруктов и шиповника(витаминизиров.) | 150         | 0,7          | 0,0               | 0,1          | 0,1                | 17,5             | 66,2          |
|       | <b>Итого за 'Обед'</b>                            | <b>570</b>  | <b>20,54</b> | <b>13,4</b>       | <b>19,88</b> | <b>7,58</b>        | <b>70,99</b>     | <b>530,7</b>  |
|       | Полдник                                           |             |              |                   |              |                    |                  |               |
| 23/12 | Манник                                            | 60          | 3,9          | 1,1               | 4,8          | 3,3                | 34,0             | 192,0         |
| 27/10 | Чай с молоком                                     | 180         | 2,6          | 2,6               | 2,8          | 0,0                | 13,0             | 85,7          |
|       | <b>Итого за 'Полдник'</b>                         | <b>210</b>  | <b>4,0</b>   | <b>1,1</b>        | <b>4,8</b>   | <b>3,3</b>         | <b>41,4</b>      | <b>220,3</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                              | <b>1275</b> | <b>40,4</b>  | <b>24,4</b>       | <b>39,8</b>  | <b>10,0</b>        | <b>176,3</b>     | <b>1194,1</b> |
|       |                                                   |             |              |                   |              |                    |                  |               |
|       |                                                   |             |              |                   |              |                    |                  |               |
|       | 5 день                                            |             |              |                   |              |                    |                  |               |
|       | Завтрак                                           |             |              |                   |              |                    |                  |               |
| 5/6   | Омлет с зеленым горошком (запеченный)             | 150         | 10,4         | 8,7               | 8,6          | 1,6                | 9,8              | 150,5         |
| 27/10 | Чай с молоком                                     | 180         | 2,6          | 2,6               | 2,8          | 0,0                | 13,0             | 85,7          |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                           | 20          | 1,3          | 0,0               | 0,1          | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
|       | Масло сливочное                                   | 5           | 0,0          | 0,0               | 3,6          | 0,0                | 0,1              | 33,0          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         | <b>355</b>  | <b>11,8</b>  | <b>8,8</b>        | <b>12,3</b>  | <b>1,8</b>         | <b>23,7</b>      | <b>245,8</b>  |
|       | 10:00                                             |             |              |                   |              |                    |                  |               |
| -     | Сок (детский)(витаминизиров.)                     | 150         | 1,1          | 0,0               | 0,2          | 0,0                | 20,1             | 86,0          |
|       | <b>Итого за '10:00'</b>                           | <b>150</b>  | <b>1,1</b>   | <b>0,0</b>        | <b>0,2</b>   | <b>0,0</b>         | <b>20,1</b>      | <b>86,0</b>   |
|       | Обед                                              |             |              |                   |              |                    |                  |               |
| 28/3  | Икра из кабачков                                  | 50          | 2,6          | 0,0               | 0,2          | 0,2                | 33,8             | 126,8         |
| 2/2   | Борщ со сметаной                                  | 150         | 1,4          | 0,0               | 3,7          | 3,1                | 7,8              | 67,4          |

| №ТК   | Наименование блюда                       | Выход,<br>г | Белки, г    |                   | Жиры, г     |                    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|--------------------|------------------|---------------|
|       |                                          |             | всего       | в<br>т.ч.<br>жив. | всего       | в<br>т.ч.<br>раст. |                  |               |
| -     | Мясо говядины отварное                   | 25          | 6,7         | 6,7               | 4,8         | 0,0                | 0,0              | 70,0          |
| 51/8  | Оладьи из печени (вариант 2)             | 60          | 11,7        | 11,3              | 5,1         | 0,9                | 3,1              | 105,2         |
| 11/3  | Капуста тушеная                          | 60          | 1,4         | 0,0               | 1,1         | 1,3                | 6,9              | 40,2          |
| 3/3   | Картофельное пюре                        | 60          | 1,2         | 0,2               | 1,5         | 0,2                | 8,8              | 53,0          |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                  | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
| -     | Хлеб ржаной(обогащ.)                     | 30          | 2,0         | 0,0               | 0,4         | 0,4                | 12,5             | 58,0          |
| 3/10  | Компот из яблок                          | 150         | 0,3         | 0,0               | 0,3         | 0,3                | 15,0             | 60,0          |
|       | <b>Итого за 'Обед'</b>                   | <b>635</b>  | <b>28,6</b> | <b>24,6</b>       | <b>17,2</b> | <b>6,5</b>         | <b>97,3</b>      | <b>625,4</b>  |
|       | Полдник                                  |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Йогурт                                   | 200         | 5,2         | 5,2               | 5,8         | 0,0                | 7,2              | 104,9         |
| 24/12 | Шарлотка                                 | 50          | 1,9         | 1,1               | 1,8         | 1,1                | 13,7             | 76,4          |
|       | <b>Итого за 'Полдник'</b>                | <b>250</b>  | <b>7,1</b>  | <b>6,3</b>        | <b>7,6</b>  | <b>1,1</b>         | <b>20,9</b>      | <b>181,3</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                     | <b>1372</b> | <b>48,6</b> | <b>39,7</b>       | <b>37,3</b> | <b>9,1</b>         | <b>162,1</b>     | <b>1138,5</b> |
|       |                                          |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       |                                          |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | 6 день                                   |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | Завтрак                                  |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 15/4  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150         | 4,5         | 1,8               | 4,0         | 0,4                | 25,3             | 150,8         |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                  | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
|       | Масло сливочное                          | 5           | 0,1         | 0,1               | 4,4         | 0,0                | 0,1              | 39,6          |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком               | 180         | 2,8         | 2,6               | 2,9         | 0,1                | 13,0             | 86,7          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                | <b>355</b>  | <b>8,6</b>  | <b>4,3</b>        | <b>11,3</b> | <b>0,6</b>         | <b>47,6</b>      | <b>322,0</b>  |
|       | 10:00                                    |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Фрукты                                   | 100         | 0,4         | 0,0               | 0,4         | 0,4                | 11,6             | 48,7          |
|       | <b>Итого за '10:00'</b>                  | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,0</b>        | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>         | <b>11,6</b>      | <b>48,7</b>   |
|       | Обед                                     |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Огурец соленый                           | 30          | 0,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 1,5              | 7,6           |
| 22/2  | Суп-лапша на курином бульоне             | 150         | 1,5         | 0,0               | 2,3         | 0,2                | 9,5              | 63,7          |
| -     | Мясо кур отварное                        | 25          | 9,2         | 9,8               | 8,7         | 0,0                | 0,0              | 115,6         |
| 12/7  | Биточки(котлеты) из рыбы                 | 60          | 12,3        | 11,6              | 4,2         | 0,1                | 4,8              | 106,1         |
| 1/3   | Картофель отварной                       | 120         | 2,3         | 0,0               | 2,6         | 0,5                | 19,1             | 108,4         |
| 20/10 | Кисель из сухофруктов                    | 150         | 0,8         | 0,0               | 0,0         | 0,0                | 25,6             | 51,8          |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                  | 20          | 1,2         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 8,7              | 41,3          |
| -     | Хлеб ржаной(обогащ.)                     | 30          | 2,0         | 0,0               | 0,4         | 0,4                | 12,5             | 98,1          |
|       | <b>Итого за 'Обед'</b>                   | <b>590</b>  | <b>29,6</b> | <b>21,4</b>       | <b>18,4</b> | <b>1,4</b>         | <b>81,7</b>      | <b>592,6</b>  |
|       | Полдник                                  |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 11/12 | Булочка Российская                       | 50          | 3,6         | 0,7               | 3,5         | 0,4                | 28,5             | 157,7         |
| 38/10 | Молоко кипяченое                         | 180         | 5,2         | 5,2               | 5,8         | 0,0                | 8,5              | 105,7         |
|       | <b>Итого за 'Полдник'</b>                | <b>230</b>  | <b>8,8</b>  | <b>5,9</b>        | <b>9,3</b>  | <b>0,4</b>         | <b>37,0</b>      | <b>263,4</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                     | <b>1275</b> | <b>47,4</b> | <b>31,5</b>       | <b>39,1</b> | <b>2,5</b>         | <b>178,1</b>     | <b>1226,7</b> |
|       |                                          |             |             |                   |             |                    |                  |               |

| №ТК   | Наименование блюда                                 | Выход,<br>г | Белки, г    |                   | Жиры, г     |                    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------|----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|--------------------|------------------|---------------|
|       |                                                    |             | всего       | в<br>т.ч.<br>жив. | всего       | в<br>т.ч.<br>раст. |                  |               |
|       |                                                    |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       |                                                    |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       |                                                    |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | 7 день                                             |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | Завтрак                                            |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 24/2  | Суп молочный с лапшой                              | 150         | 4,0         | 3,0               | 4,5         | 0,1                | 12,0             | 103,3         |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                            | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
|       | Масло сливочное                                    | 5           | 0,1         | 0,1               | 4,4         | 0,0                | 0,1              | 39,6          |
| 30/10 | Чай с молоком                                      | 180         | 2,6         | 2,6               | 2,8         | 0,0                | 13,0             | 85,7          |
| -     | Сыр(порциями)                                      | 10          | 2,4         | 2,4               | 2,5         | 0,0                | 0,0              | 32,3          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>365</b>  | <b>10,3</b> | <b>8,0</b>        | <b>13,5</b> | <b>0,3</b>         | <b>33,7</b>      | <b>295,6</b>  |
|       | 10:00                                              |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Фрукты                                             | 100         | 0,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 1,5              | 7,6           |
|       | <b>Итого за '10:00'</b>                            | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,0</b>        | <b>0,3</b>  | <b>0,3</b>         | <b>13,1</b>      | <b>50,7</b>   |
|       | Обед                                               |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 10/1  | Салат из припущенной моркови с растительным маслом | 30          | 0,34        | 0,0               | 1,98        | 1,98               | 3,29             | 35            |
| 7/2   | Щи из свежей капусты со сметаной                   | 150         | 1,2         | 0,0               | 2,2         | 1,6                | 6,1              | 47,2          |
| -     | Мясо говядины отварное                             | 25          | 6,7         | 6,7               | 4,8         | 0,0                | 0,0              | 70,0          |
| 3/8   | Мясо говядины, тушенное с овощами                  | 150         | 11,8        | 11,2              | 11,7        | 4,9                | 16,4             | 216,9         |
| -     | Хлеб пшеничный(обгащ.)                             | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
| -     | Хлеб ржаной(обогащ.)                               | 30          | 2,0         | 0,0               | 0,4         | 0,4                | 12,5             | 58,0          |
| 6/10  | Компот из сухофруктов                              | 150         | 0,8         | 0,0               | 0,0         | 0,0                | 13,7             | 51,8          |
|       | <b>Итого за 'Обед'</b>                             | <b>555</b>  | <b>24,1</b> | <b>17,9</b>       | <b>19,4</b> | <b>7,1</b>         | <b>59,1</b>      | <b>493,7</b>  |
|       | Полдник                                            |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 2/5   | Запеканка рисовая с творогом                       | 130         | 8,7         | 6,7               | 6,8         | 1,7                | 31,6             | 222,2         |
| 28/10 | Напиток из чая с соком                             | 180         | 0,5         | 0,0               | 0,1         | 0,0                | 13,5             | 55,1          |
|       | <b>Итого за 'Полдник'</b>                          | <b>310</b>  | <b>9,2</b>  | <b>6,7</b>        | <b>6,9</b>  | <b>1,7</b>         | <b>45,1</b>      | <b>277,3</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                               | <b>1332</b> | <b>44</b>   | <b>32,6</b>       | <b>40,1</b> | <b>9,5</b>         | <b>149,6</b>     | <b>1115,3</b> |
|       |                                                    |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       |                                                    |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       |                                                    |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | 8 день                                             |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | Завтрак                                            |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 8/4   | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным      | 150         | 5,0         | 1,7               | 6,2         | 1,6                | 23,0             | 165,1         |
| 36/10 | Какао с молоком                                    | 180         | 3,1         | 2,6               | 2,9         | 0,5                | 13,3             | 88,3          |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                            | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
|       | Масло сливочное                                    | 6           | 0,1         | 0,1               | 4,4         | 0,0                | 0,1              | 39,6          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>368</b>  | <b>9,6</b>  | <b>4,5</b>        | <b>13,6</b> | <b>2,2</b>         | <b>55,4</b>      | <b>375,5</b>  |
|       | 10:00                                              |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Сок (детский)(витаминизиров.)                      | 150         | 0,8         | 0,0               | 0,2         | 0,0                | 15,5             | 64,9          |
|       | <b>Итого за '10:00'</b>                            | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,0</b>        | <b>0,2</b>  | <b>0,0</b>         | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |

| №ТК   | Наименование блюда                                                      | Выход,<br>г | Белки, г    |                   | Жиры, г     |                    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|--------------------|------------------|---------------|
|       |                                                                         |             | всего       | в<br>т.ч.<br>жив. | всего       | в<br>т.ч.<br>раст. |                  |               |
|       |                                                                         |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | Обед                                                                    |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Огурцы свежие/нарезка                                                   | 30          | 0,2         | 0,0               | 0,0         | 0,0                | 1,0              | 4,7           |
| 12/2  | Суп картофельный со сметаной                                            | 150         | 1,1         | 0,0               | 1,9         | 0,2                | 8,0              | 52,0          |
| -     | Мясо говядины отварное                                                  | 25          | 6,7         | 6,7               | 4,8         | 0,0                | 0,0              | 70,0          |
| 5/9   | Биточки (котлеты) из мяса кур                                           | 60          | 8,0         | 8,1               | 6,0         | 1,0                | 5,6              | 108,3         |
| 38/3  | Греча с овощами                                                         | 120         | 3,0         | 0,0               | 5,8         | 5,8                | 31,7             | 190,4         |
| 1/11  | Соус молочный (для подачи к блюду)                                      | 30          | 0,6         | 0,4               | 1,6         | 0,0                | 2,0              | 24,8          |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                                                 | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
| -     | Хлеб ржаной(обогащ.)                                                    | 30          | 2,0         | 0,0               | 0,4         | 0,4                | 12,5             | 58,0          |
| 37/10 | Напиток из шиповника(витаминизиров.)                                    | 150         | 0,2         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 11,0             | 41,8          |
|       | <b>Итого за 'Обед'</b>                                                  | <b>615</b>  | <b>23,9</b> | <b>15,2</b>       | <b>20,7</b> | <b>7,6</b>         | <b>85,6</b>      | <b>618,0</b>  |
|       | Полдник                                                                 |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 5/12  | Ватрушка с творогом                                                     | 60          | 7,8         | 4,8               | 5,8         | 3,8                | 25,3             | 184,2         |
| 29/10 | Йогурт                                                                  | 180         | 7,9         | 7,9               | 2,5         | 0,0                | 10,8             | 110,2         |
|       | <b>Итого за 'Полдник'</b>                                               | <b>240</b>  | <b>7,9</b>  | <b>4,8</b>        | <b>5,8</b>  | <b>3,9</b>         | <b>29,1</b>      | <b>200,0</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                                                    | <b>1373</b> | <b>42,2</b> | <b>24,5</b>       | <b>40,3</b> | <b>13,7</b>        | <b>185,6</b>     | <b>1258,4</b> |
|       |                                                                         |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | 9 день                                                                  |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | Завтрак                                                                 |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 17/4  | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным                   | 150         | 3,7         | 2,3               | 4,7         | 0,4                | 19,8             | 135,1         |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                                                 | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
|       | Масло сливочное                                                         | 5           | 0,0         | 0,0               | 4,0         | 0,0                | 0,1              | 36,0          |
| 4/13  | Сыр (порциями)                                                          | 10          | 2,4         | 2,4               | 2,5         | 0,0                | 0,0              | 32,3          |
| 34/10 | Кофейный напиток                                                        | 180         | 2,6         | 2,6               | 2,8         | 0,0                | 17,7             | 103,1         |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                               | <b>366</b>  | <b>10,0</b> | <b>7,3</b>        | <b>14,0</b> | <b>0,5</b>         | <b>46,9</b>      | <b>351,3</b>  |
|       | 10:00                                                                   |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Фрукты                                                                  | 100         | 0,4         | 0,0               | 0,4         | 0,4                | 11,6             | 48,7          |
|       | <b>Итого за '10:00'</b>                                                 | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,0</b>        | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>         | <b>11,6</b>      | <b>48,7</b>   |
|       | Обед                                                                    |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 32/1  | Салат из отварной свеклы с растительным маслом                          | 40          | 0,6         | 0,0               | 2,4         | 2,4                | 3,6              | 35,9          |
| 51/1  | Сельдь                                                                  | 30          | 5,0         | 5,0               | 2,5         | 0,0                | 0,0              | 42,5          |
| 9/2   | Рассольник со сметаной                                                  | 150         | 1,1         | 0,0               | 3,5         | 3,4                | 8,1              | 67,0          |
| 56/8  | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами | 150         | 10,5        | 8,2               | 8,0         | 1,2                | 23,6             | 206,6         |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                                                 | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
| -     | Хлеб ржаной(обогащ.)                                                    | 30          | 2,0         | 0,0               | 0,4         | 0,4                | 12,5             | 58,0          |
| 16/10 | Компот из сухофруктов и шиповника(витаминизиров.)                       | 150         | 0,7         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 17,5             | 66,2          |
| -     | Печенье                                                                 | 40          | 3,0         | 0,0               | 3,9         | 0,0                | 30,7             | 168,9         |

| №ТК   | Наименование блюда                            | Выход,<br>г | Белки, г    |                   | Жиры, г     |                    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------|-----------------------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|--------------------|------------------|---------------|
|       |                                               |             | всего       | в<br>т.ч.<br>жив. | всего       | в<br>т.ч.<br>раст. |                  |               |
|       |                                               |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | <b>Итого за 'Обед'</b>                        | <b>610</b>  | <b>24,2</b> | <b>13,2</b>       | <b>20,9</b> | <b>7,6</b>         | <b>105,3</b>     | <b>690,0</b>  |
|       | Полдник                                       |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Йогурт                                        | 200         | 8,2         | 8,2               | 3,0         | 0,0                | 11,8             | 111,2         |
|       | <b>Итого за 'Полдник'</b>                     | <b>200</b>  | <b>8,2</b>  | <b>8,2</b>        | <b>3,0</b>  | <b>0,0</b>         | <b>11,8</b>      | <b>111,2</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                          | <b>1276</b> | <b>42,9</b> | <b>28,7</b>       | <b>38,4</b> | <b>8,5</b>         | <b>175,6</b>     | <b>1201,1</b> |
|       |                                               |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | 10 день                                       |             |             |                   |             |                    |                  |               |
|       | Завтрак                                       |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 2/6   | Омлет запеченный или паровой                  | 150         | 14,6        | 15,5              | 15,9        | 0,0                | 2,5              | 211,2         |
| 1/1   | Горошек зеленый                               | 30          | 0,9         | 0,0               | 1,3         | 1,3                | 3,4              | 25,9          |
| 29/10 | Чай с лимоном (вариант 2)(витаминизиров.)     | 180         | 0,2         | 0,0               | 0,0         | 0,0                | 4,6              | 18,9          |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                       | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
|       | Масло сливочное                               | 6           | 0,1         | 0,1               | 4,4         | 0,0                | 0,1              | 39,6          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                     | <b>386</b>  | <b>17,0</b> | <b>15,6</b>       | <b>21,7</b> | <b>1,5</b>         | <b>20,0</b>      | <b>340,4</b>  |
|       | 10:00                                         |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Сок (детский)(витаминизиров.)                 | 150         | 1,1         | 0,0               | 0,2         | 0,0                | 20,1             | 86,0          |
|       | <b>Итого за '10:00'</b>                       | <b>150</b>  | <b>1,1</b>  | <b>0,0</b>        | <b>0,2</b>  | <b>0,0</b>         | <b>20,1</b>      | <b>86,0</b>   |
|       | Обед                                          |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| -     | Помидоры/ нарезка                             | 30          | 0,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 1,5              | 7,6           |
| 7/2   | Суп с печенью со сметаной                     | 150         | 1,2         | 0,0               | 1,9         | 1,7                | 6,0              | 43,8          |
| -     | Печень говяжья                                | 30          | 6,7         | 6,7               | 4,8         | 0,0                | 0,0              | 70,0          |
| 24/8  | Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью | 60          | 8,4         | 8,3               | 9,1         | 3,1                | 3,9              | 130,4         |
| 46/3  | Макаронные изделия отварные                   | 120         | 4,3         | 0,1               | 4,6         | 0,5                | 27,3             | 167,3         |
| 3/10  | Компот из яблок (вариант 2)                   | 150         | 0,3         | 0,0               | 0,3         | 0,3                | 11,3             | 46,0          |
| -     | Хлеб пшеничный(обогащ.)                       | 20          | 1,3         | 0,0               | 0,1         | 0,1                | 9,4              | 44,8          |
| -     | Хлеб ржаной(обогащ.)                          | 30          | 2,0         | 0,0               | 0,4         | 0,4                | 12,5             | 58,0          |
|       | <b>Итого за 'Обед'</b>                        | <b>590</b>  | <b>17,6</b> | <b>8,4</b>        | <b>16,4</b> | <b>6,2</b>         | <b>71,4</b>      | <b>495,4</b>  |
|       | Полдник                                       |             |             |                   |             |                    |                  |               |
| 29/1  | Салат овощной                                 | 40          | 1,61        | 0,9               | 4,3         | 3,5                | 5,84             | 67,1          |
| 27/10 | Чай                                           | 150         | 0,1         | 0,0               | 0,0         | 0,0                | 7,4              | 28,4          |
|       | Зефир                                         | 25          | 0,2         | 0,2               | 0,0         | 0,0                | 18,4             | 71,5          |
|       | <b>Итого за 'Полдник'</b>                     | <b>215</b>  | <b>1,91</b> | <b>1,1</b>        | <b>4,3</b>  | <b>3,5</b>         | <b>31,64</b>     | <b>167</b>    |
|       | <b>Итого за день</b>                          | <b>1341</b> | <b>39,1</b> | <b>25,0</b>       | <b>43,8</b> | <b>11,2</b>        | <b>154,2</b>     | <b>1002,8</b> |

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.**

Дошкольные организации. Для детей 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10 часов) Режим питания: четырехразовое

| Наименование группы пищевой продукции                                                                                        | Норма продукции, г | 1     | 2     | 3    | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | Факт. за 10 дн. | Среднее в день | Выполненис. отклоненис в г | Отклоненис от физ. нормы, % |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|----------------|----------------------------|-----------------------------|
| Молоко, кисломолочные продукты                                                                                               | 390                | 255   | 398,7 | 195  | 187,3 | 225   | 195   | 356,1 | 187,9 | 366,5 | 77,3  | 2443,8          | 244,4          | -145,6                     | -37,3                       |
| Творог (5%-9% м.д.ж.)                                                                                                        | 30                 | 119,6 |       | 32,5 |       |       | 32,5  |       | 21,7  |       |       | 206,3           | 20,6           | -9,4                       | -31,2                       |
| Сметана                                                                                                                      | 9                  | 12    |       | 9,5  | 7,6   | 7,5   | 6     |       | 4,5   | 4     | 3,1   | 54,2            | 5,4            | -3,6                       | -39,8                       |
| Сыр                                                                                                                          | 4                  |       | 9,2   |      |       |       | 9,2   |       |       | 9,2   |       | 27,6            | 2,8            | -1,2                       | -31                         |
| Мясо 1-й категории                                                                                                           | 50                 | 85    |       | 40   | 39,9  | 40    | 100   |       | 40    | 42    | 39,6  | 426,5           | 42,7           | -7,4                       | -14,7                       |
| Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошковая, 1 кат.)                                                                   | 20                 |       |       | 51,8 |       |       |       | 54    | 44,4  |       |       | 150,2           | 15             | -5                         | -24,9                       |
| Субпродукты (печень, язык, сердце)                                                                                           | 20                 |       |       |      |       | 70    |       |       |       |       |       | 70              | 7              | -13                        | -65                         |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое                                                                                  | 32                 |       | 61,3  |      | 27    | 30    |       | 55,7  |       | 30    |       | 204             | 20,4           | -11,6                      | -36,3                       |
| Яйца                                                                                                                         | 40                 | 25,2  | 7,8   | 6,5  | 51,3  | 68,3  | 6,5   | 6,7   | 5     | 3     | 118,5 | 298,8           | 29,9           | -10,1                      | -25,3                       |
| Картофель                                                                                                                    | 120                | 37,5  | 52,5  | 153  | 60    | 69    | 108,8 | 120,6 | 37,5  | 168   | 63,8  | 870,7           | 87,1           | -32,9                      | -27,4                       |
| Овощи (свежие, мороженые), включая соленные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень | 180                | 202   | 148,2 | 63   | 219,5 | 256   | 95,4  | 42,8  | 55,8  | 81,6  | 208,2 | 1372,5          | 137,3          | -42,8                      | -23,8                       |
| Фрукты свежие                                                                                                                | 95                 | 3,7   | 111,3 |      | 100   | 102,9 | 100   | 100   | 15    | 100   | 71,9  | 704,8           | 70,5           | -24,5                      | -25,8                       |
| Сухофрукты                                                                                                                   | 9                  | 15,8  |       | 15,1 | 15,1  |       | 15    | 15    |       | 15,1  |       | 91,1            | 9,1            | 0,1                        | 1,2                         |
| Соки фруктовые и овощные                                                                                                     | 100                | 150   |       | 100  |       | 150   | 90    |       | 150   |       | 150   | 790             | 79             | -21                        | -21                         |
| Хлеб ржаной                                                                                                                  | 40                 | 35    | 30    | 30   | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 31,8  | 30    | 306,8           | 30,7           | -9,3                       | -23,3                       |
| Хлеб пшеничный                                                                                                               | 60                 | 49    | 50,5  | 49,1 | 47,7  | 40    | 37    | 49    | 59,1  | 41,8  | 44,8  | 468             | 46,8           | -13,2                      | -22                         |
| Крупы, бобовые                                                                                                               | 30                 | 17,5  | 23,3  | 24   | 35,3  |       | 39    | 30    | 69    | 19,6  |       | 257,7           | 25,8           | -4,2                       | -14,1                       |
| Макаронные изделия                                                                                                           | 8                  |       |       | 39   |       |       | 9     | 12    |       |       | 40,8  | 100,8           | 10,1           | 2,1                        | 26                          |

| Наименование группы пищевой продукции                 | Норма продукции, г | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | Факт. за 10 дн. | Среднее в день | Выполнение, отклонение в г | Отклонение от физ. нормы, % |
|-------------------------------------------------------|--------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------|----------------|----------------------------|-----------------------------|
| Мука пшеничная                                        | 25                 | 2,4  | 3,3  | 2,8  | 18,4 | 14,4 |      | 29,1 | 36,5 |      | 3    | 139,6           | 14             | -11                        | -44,2                       |
| Масло сливочное                                       | 18                 | 11   | 11,8 | 16,6 | 15,1 | 11,3 | 9,8  | 19,2 | 12,8 | 10,1 | 20,8 | 138,5           | 13,9           | -4,2                       | -23,1                       |
| Масло растительное                                    | 9                  | 4,6  | 7,7  | 8,1  | 7,4  | 7,6  | 7,3  |      | 10   | 6,2  | 9,3  | 68,2            | 6,8            | -2,2                       | -24,2                       |
| Кондитерские изделия                                  | 12                 |      |      |      |      |      |      |      | 12   | 40   | 25   | 77              | 7,7            | -4,3                       | -35,8                       |
| Чай                                                   | 0,5                | 0,3  |      | 0,3  | 0,3  | 0,5  | 0,6  |      | 0,5  |      | 0,9  | 3,4             | 0,3            | -0,2                       | -32                         |
| Какао-порошок                                         | 0,5                | 2    |      |      |      |      |      |      | 3    |      |      | 5               | 0,5            |                            |                             |
| Кофейный напиток                                      | 1                  |      | 3    | 1,8  |      |      |      | 1,8  |      |      |      | 6,6             | 0,7            | -0,3                       | -34                         |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков) | 25                 | 32,5 | 17,8 | 30,6 | 41,4 | 18,6 | 24,7 | 33,3 | 26,8 | 24,8 | 15,7 | 266,2           | 26,6           | 1,6                        | 6,5                         |
| Соль пищевая поваренная йодированная                  | 3                  | 2,5  | 2,5  | 2,5  | 2,5  | 2,5  | 2,5  | 2,5  | 2,5  | 2,5  | 2,5  | 25              | 2,5            | -0,5                       | -17                         |

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Дошкольные организации. Для детей 1-3 лет**  
**СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10 часов,**  
**4-разовое питание:завтрак,2 завтрак, обед, полдник)**

| Пищевая ценность           | Норма | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | Факт. за 10<br>дн. | Среднее<br>в день | Выполнение,<br>% от<br>дн. нормы |
|----------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------------|----------------------------------|
| Белки, г                   | 42    | 41,3   | 58,3   | 45     | 40,4   | 48,6   | 47,4   | 44     | 42,2   | 42,8   | 39,1   | 449,6              | 45                | 108                              |
| в т.ч.жив., г              |       | 26,8   | 46,3   | 28     | 24,4   | 39,7   | 31,5   | 32,6   | 24,5   | 28,7   | 25     | 305,6              | 30,6              |                                  |
| Жиры, г                    | 47    | 37,2   | 47     | 46,3   | 39,8   | 37,3   | 39,1   | 40,1   | 40,3   | 38,3   | 43,8   | 406,8              | 40,7              | 87                               |
| в т.ч. раст., г            |       | 7,2    | 6,2    | 12,2   | 10     | 9,4    | 2,5    | 9,5    | 13,7   | 8,5    | 11,1   | 90,5               | 9,1               |                                  |
| Углеводы, г                | 203   | 156,9  | 137,2  | 178,4  | 176,3  | 162    | 178,1  | 149,6  | 185,6  | 175,6  | 154,2  | 1660,6             | 166,1             | 82                               |
| Моно- и дисахара, г        |       | 67,6   | 79,5   | 72,3   | 86,7   | 90,1   | 69,3   | 65,7   | 65,5   | 77,1   | 74     | 747,8              | 74,8              |                                  |
| Крахмал, г                 |       | 78,3   | 52,9   | 94     | 76,2   | 51,2   | 96,8   | 72,2   | 109,6  | 85,8   | 68,6   | 785,6              | 78,6              |                                  |
| Пищевые волокна, г         |       | 11,6   | 11,6   | 9,6    | 13,4   | 20,8   | 13,7   | 11,6   | 10,6   | 12,7   | 11,6   | 127,2              | 12,7              |                                  |
| Витамин В1, мг             | 0,8   | 0,5    | 0,4    | 0,4    | 0,7    | 0,6    | 0,6    | 0,4    | 0,4    | 0,5    | 0,4    | 4,9                | 0,5               | 61                               |
| Витамин В2, мг             | 0,9   | 0,9    | 1      | 0,7    | 1,1    | 2,3    | 0,9    | 0,7    | 0,6    | 0,9    | 0,8    | 9,9                | 1                 | 110                              |
| Витамин С, мг              | 45    | 55,6   | 42,3   | 16,9   | 46,2   | 103    | 19,4   | 37,8   | 39,2   | 42,7   | 89,1   | 492,2              | 49,2              | 109                              |
| Витамин А, мкг             |       | 1077,8 | 722,4  | 315,6  | 580,1  | 4281,7 | 412,1  | 389,5  | 409,5  | 512,2  | 1196,9 | 9897,8             | 989,8             |                                  |
| Витамин Е (ток.экв),<br>мг |       | 6,3    | 5,1    | 6,6    | 6,9    | 9,3    | 4,3    | 6,2    | 7,1    | 6,6    | 7,3    | 65,7               | 6,6               |                                  |
| Са, мг                     |       | 664,3  | 637    | 394,3  | 356,7  | 552,4  | 540,1  | 492,7  | 346    | 665,8  | 290,6  | 4940,1             | 494               |                                  |
| Р, мг                      |       | 723,5  | 818,2  | 596,2  | 566,4  | 926,5  | 778,8  | 660,8  | 608,2  | 803,7  | 558,6  | 7040,9             | 704,1             |                                  |
| Mg, мг                     |       | 162,4  | 172,4  | 131,6  | 151,6  | 210,9  | 165,3  | 152,3  | 153,7  | 182,4  | 130,3  | 1612,9             | 161,3             |                                  |
| Fe, мг                     |       | 7,1    | 9,6    | 6,5    | 7      | 14,2   | 8      | 9,8    | 8,8    | 9,1    | 9,6    | 89,7               | 9                 |                                  |
| Zn, мг                     |       | 7508,7 | 5158,7 | 9272,6 | 6059,5 | 9635,2 | 7590,1 | 7484,9 | 5905,6 | 5193,7 | 9716,7 | 73525,7            | 7352,6            |                                  |
| I, мг                      |       | 194,2  | 108,4  | 184,3  | 107,9  | 167,4  | 222,4  | 122,8  | 139,8  | 76,2   | 198,5  | 1521,8             | 152,2             |                                  |
| Se, мг                     |       | 156,7  | 157    | 179,4  | 83,5   | 178,7  | 126,3  | 155,4  | 151,4  | 148,7  | 222,7  | 1559,8             | 156               |                                  |
| Калорийность, ккал         | 1400  | 1097,7 | 1184,3 | 1284,6 | 1194,1 | 1138,5 | 1226,7 | 1226,3 | 1258,3 | 1201,1 | 1002,8 | 1181,48            | 1170              | 85                               |

Меню составлено по договору №159/24-22 от 22.04.2022г ФБУН «Екатеринбургский медицинский-научный центр профилактики и охраны здоровья рабочих промпредприятий» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Исполнитель врач-диетолог Дубенко С.Э.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597643

Владелец Яремчук Ирина Викторовна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024