

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Яремчук И.В.

МКДОУ Детский сад №10

«10»

Октябрь



Примерное меню для детей 3-7 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 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
7/4	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,0	7,0	32,1	210,2
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
4/13	Сыр(порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	3,0	2,9	8,6	71,1
	Итого за 'Завтрак'	420	13,3	17,6	50,2	411,7
	10:00					
-	Сок(витаминизиров.)	180	0,9	0,2	18,5	77,8
	Итого за '10:00'	180	0,9	0,2	18,5	77,8
	Обед					
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1	4	6,5	63
312/	Суп-пюре	200	2,6	4,0	10	88,9
-	Гренки(сухарики)	20	1,6	0,2	9,6	47,3
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	15,6	5,3	6,4	135,8
32/3	Рис припущенный с овощами	150	2,5	3,5	15	106,3
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1	2,7	3,3	41,3
37/10	Напиток из шиповника(витаминизиров.)	200	0,2	0,1	13,1	55,7
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Итого за 'Обед'	780	25	17,1	77,4	545,9
	Полдник					
38/10	Молоко кипяченое	200	5,2	5,8	8,5	105,7
17/12	Булочка с повидлом	50	3,7	3,4	30,7	165,2
	Итого за 'Полдник'	250	8,9	9,1	39,2	270,9
	Итого за день	1630	48,1	44	185,3	1306,3
	2 день					
	Завтрак					
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,1	8,4	20,9	186,1
30/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	25	1,7	0,2	11,7	56,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
1/6	Яйцо отварное	40	1,3	1,2	0,1	15,7
	Итого за 'Завтрак'	470	10,2	13,4	42,6	328,6
	10:00					
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за '10:00'	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Обед					
12/2	Суп с печеню со сметаной	200	1,5	2,9	10,7	73,5

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал
-	Печень говяжья	40	6,7	4,8	0,0	70
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,1	8,3	4,5	133,0
11/3	Рагу овощное	150	3,5	2,9	17,4	101,1
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	40	3,1	0,6	19,5	58,0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,1	0,1	19,0	71,5
	Итого за 'Обед'	750	30,0	20,0	97,7	564,3
	Полдник					
8/5	Запеканка(сырники) из творога	150	25,4	15,8	20,3	327,7
-	Повидло	10	0,0	0,0	6,6	25,2
29/10	Чай с лимоном(витаминизиров.)	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6
	Итого за 'Полдник'	365	25,6	15,9	36,9	392,5
	Итого за день	1685	66,2	49,7	188,8	1334,1
	3 день					
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,5	5,7	31,1	195,6
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	13,0	86,7
	Итого за 'Завтрак'	408	9,7	14,5	53,5	380,0
	10:00					
-	Сок (витаминизиров.)	100	0,3	0,2	16,6	67,0
	Итого за '10:00'	100	0,3	0,2	16,6	67,0
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы	60	0,4	4,55	1,3	47,7
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4,8	12,5	99,1
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,4	8,9	6,5	147,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	19,0	70,7
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	40	2,6	0,5	16,7	77,4
	Итого за 'Обед'	770	24,7	21,0	95,2	657,0
	Полдник					
5/5	Лапшевник с творогом	130	10,5	8,8	33,1	253,5
-	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	31,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Полдник'	340	11,3	9,7	43,6	304,5
	Итого за день	1618	46,1	45,4	208,9	1408,4
	4 день					
	Завтрак					

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6,2	7,0	29,9	206,0
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	0,0	3,2	0,1	29,3
-	Яйцо отварное	40	2,5	2,3	0,1	31,4
-	Какао с молоком	200	3,8	3,7	13,1	96,5
	Итого за 'Завтрак'	465	13,9	16,4	52,7	408,0
	10:00					
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за '10:00'	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Обед					
10/1	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0,6	4	5,04	64
7/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,6	2,6	8	58,4
	Мясо говядины отварное	15	6,7	4,8	0,0	70
34/8	Биточки(котлеты) из мяса говядины	80	9,1	9,0	8,5	149,6
26/3	Греча с овощами	150	1,0	4,1	8,5	71,1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1	2,7	3,3	41,3
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	45	3,0	0,3	21,1	100,8
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	40	2,6	0,5	16,7	77,4
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника(витаминизиров.)	200	0,9	0,1	23,3	88,3
	Итого за 'Обед'	840	25,4	20,1	95,3	644,2
	Полдник					
23/12	Пирожок с капустой	60	5,17	6,13	27,34	187,54
27/10	Чай с молоком	200	0,1	0,0	9,8	37,8
	Итого за 'Полдник'	260	4,0	4,9	43,8	229,8
	Итого за день	1665	44,7	41,8	214,5	1377,5
	5 день					
	Завтрак					
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	13,8	11,4	13,0	200,7
27/10	Чай с молоком	200	0,1	0,0	4,5	17,5
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
	Итого за 'Завтрак'	425	15,3	15,2	26,9	296,0
	10:00					
-	Сок (витаминизиров.)	180	1,3	0,2	24,1	103,2
	Итого за '10:00'	180	1,3	0,2	24,1	103,2
	Обед					
-	Икра кабачковая	60	0,9	4,7	5,6	67,3
2/2	Борщ со сметаной	200	1,9	4,9	10,4	89,9
10/8	Печень в молочном соусе	70	13,7	6,0	3,6	122,7
11/3	Капуста тушеная	70	1,6	1,3	8,1	46,9
3/3	Картофельное пюре	70	1,5	1,7	10,3	61,9

№ ТК	Наименование б.пода	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,0	0,4	12,5	58,0
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
	Итого за 'Обед'	740	24,6	19,7	89,2	616,3
	Полдник					
-	Йогурт	200	5,2	5,8	7,2	104,9
	Пряники	50	2,4	1,4	38,9	168
	Итого за 'Полдник'	250	7,6	7,2	46,1	272,9
	Итого за день	1595	48,8	36,2	186,3	1288,4
	6 день					
	Завтрак					
15/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	201,1
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	13,0	86,7
	Итого за 'Завтрак'	405	10,1	11,9	56,2	365,6
	10:00					
-	Напиток с витаминами Витошка	180	0,0	0,0	17,1	63,6
	Итого за '10:00'	180	0,0	0,0	17,1	63,6
	Обед					
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,0	3,1	12,6	84,9
-	Мясо кур отварное	25	7,7	7,3	0,0	96,4
12/7	Рыба запеченная в молочном соусе	80	14,3	4,9	5,6	123,8
3/3	Картофельное пюре	130	2,87	3,04	19,71	118,1
20/10	Кисель из сухофруктов	180	0,9	0,1	30,7	117,7
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Итого за 'Обед'	725	31,2	18,9	93	651,4
	Полдник					
11/12	Булочка Российская	50	3,6	3,5	28,5	157,7
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	250	9,4	9,9	37,9	275,1
	Итого за день	1560	50,7	40,7	184,1	1355,7
	7 день					
	Завтрак					
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6,0	16,0	137,7

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	30	1,8	0,2	13,0	62,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
4/13	Сыр(порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
	Итого за 'Завтрак'	450	14,0	17,0	43,5	380,5
	10:00					
-	Фрукты	100	0,4	0,3	13,1	50,7
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	Итого за '10:00'	110	1,1	0,4	17,3	70,0
	Обед					
10/1	Салат из свежей моркови	60	0,6	4	5,04	64
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	3,0	8,1	62,9
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	230	18,1	18,0	25,2	332,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	18,3	69,0
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	40	2,4	0,2	17,3	82,7
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Итого за 'Обед'	760	25,8	21,8	84,5	620,3
	Полдник					
2/5	Залежанка рисовая с творогом	150	10,1	7,8	36,5	256,4
	Джем	10	0,1	0,0	7,3	27,8
28/10	Йогурт	200	5,2	5,8	7,2	104,9
	Итого за 'Полдник'	360	10,7	7,9	57,3	339,3
	Итого за день	1680	51,6	47,1	202,6	1410,1
	8 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,7	8,3	30,7	220,2
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,1	2,9	13,3	88,3
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,2	0,1	8,8	42,0
	Масло сливочное	6	0,1	4,4	0,1	39,6
	Итого за 'Завтрак'	406	11,1	15,7	52,8	390,1
	10:00					
-	Сок (витаминизиров.)	180	0,9	0,2	18,5	77,8
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	Итого за '10:00'	190	1,6	0,3	22,7	97,2
	Обед					
14/1	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,5	0,1	2,1	9,4
12/2	Свекольник	200	1,4	2,5	10,6	69,4
	Мясо говядины отварное	15	6,7	4,8	0,0	70
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	9,3	7,0	6,5	126,4
38/3	Макароны отварные	150	3,8	7,2	39,6	238,0
-	Напиток витаминизированный (200 г)	200	0,0	0,0	19,0	70,7
	Хлеб пшеничный(обогащ.)	30	1,9	0,2	13,2	63,0

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	770	20,4	19,0	110,3	686,6
	Полдник					
5/12	Ватрушка с творогом	60	7,8	5,8	25,3	184,2
-	Йогурт	200	5,2	5,8	7,2	104,9
	Итого за 'Полдник'	260	8,1	5,8	40,2	243,4
	Итого за день	1626	41,1	40,8	226,1	1417,2
	9 день					
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,2	26,4	180,2
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	6	0,0	4,0	0,1	36,0
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
34/10	Кофейный напиток	180	2,6	2,8	17,7	103,1
	Итого за 'Завтрак'	421	12,9	17,1	53,5	416,6
	10:00					
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за '10:00'	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	3,6	5,4	53,9
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,5	4,7	10,8	89,4
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	160	11,2	8,6	25,1	220,4
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,0	0,4	12,5	58,0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника(витаминизиров.)	200	0,9	0,1	23,3	88,3
	Итого за 'Обед'	710	23,4	20,0	91,2	619,6
	Полдник					
-	Пирожок с печенью	60	5,17	6,17	27,34	184,54
30/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
	Итого за 'Полдник'	260	11,2	6,9	42,5	280,1
	Итого за день	1491	47,9	44,4	198,8	1365,1
	10 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
1/1	Горошек зеленый	30	0,9	1,3	3,4	25,9
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)(витаминизиров.)	200	0,2	0,0	5,1	21,0
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	30	2,0	0,2	14,1	67,2

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал
	Масло сливочное	6	0,1	4,4	0,1	39,6
	Итого за 'Завтрак'	416	17,7	21,8	25,2	364,9
	10:00					
-	Сок (витаминизиров.)	200	1,4	0,2	26,8	114,6
	Итого за '10:00'	200	1,4	0,2	26,8	114,6
	Обед					
7/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,6	2,6	8	58,4
-	Мясо говядины отварное	15	6,7	4,8	0,0	70
24/8	Зразы или рулет из говядины	70	11,1	12,2	5,3	173,8
46/3	Капуста тушеная	130	5,3	5,7	34,2	209,1
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,4	0,4	15,1	61,4
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	35	2,3	0,4	14,6	67,7
а	Итого за 'Обед'	685	23,5	21,5	95,7	658,2
	Полдник					
29/1	Салат овощной	60	0,08	6,10	4,87	78,1
	Зефир	25	0,2	0,0	22,1	85,8
27/10	Чай	180	0,1	0,0	8,9	34,0
	Итого за 'Полдник'	265	2,72	6,19	39,76	220,44
	Итого за день	1566	46,2	49,4	196,8	1358,1

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Дошкольные организации. Для детей 3-7 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	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Молоко, кисломолочные продукты	450	310	433,2	232,9	222,8	238,8	240	399,2	210,4	392	81,3	2760,6	276,1	-173,9	-38,7
Творог (5%-9% м.д.ж.)	40		138	32,5				37,5	21,7			229,7	23	-17	-42,6
Сметана	11	15		10,5	7,6	10	8		6	5,3	4,2	66,6	6,7	-4,3	-39,5
Сыр	6	15					15			15		45	4,5	-1,5	-25
Мясо 1-й категории	55	92,5		24	39,9		92			44,8	52,8	346	34,6	-20,4	-37,1
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошенная, I кат.)	24			51,8				45	51,8			148,6	14,9	-9,1	-38,1
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25					81,6						81,6	8,2	-16,8	-67,4
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленное	37		70		36	30		65		30		231	23,1	-13,9	-37,6
Яйца	40	16	8,4	6,5	31,3	88,3	7,5	7,3	5	3,2	120,5	294	29,4	-10,6	-26,5
Картофель	140	50	66,8	195	80	83	163,8	130,7	50	188,8	72	1080,1	108	-32	-22,9
Овощи (свежие, мороженные), включая соленные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	220	276	198,2	104	266,3	321	149,1	76,4	93,5	112,1	265,9	1862,5	186,3	-33,8	-15,3
Фрукты свежие	100	20	140,1		100	125,4	5	100	5	100	94,9	690,4	69	-31	-31
Сухофрукты	11	21			20		20	18		20		99	9,9	-1,1	-10
Соки фруктовые и овощные	100	180		100		180	90		180		200	930	93	-7	-7
Витаминизированные напитки	50			100	200		90		100			490	49	-1	-38
Хлеб ржаной	50	46,7	30	40	40	30	30	40	30	31,9	35	353,6	35,4	-14,6	-2
Хлеб пшеничный	80	85,5	87	64,1	72,7	60	64,6	50,5	78,5	51,9	71,4	686,2	68,6	-11,4	-14,2

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 нормы, %
Крупы, бобовые	43	21,8	31	32	39		45	40	88,5	26		323,3	32,3	-10,7	-24,8
Макаронные изделия	12			39			12	16			51	118	11,8	-0,2	-1,7
Мука пшеничная	29	3	34,5	2,8	22,1	15,8		29,1	36,9		3,2	147,4	14,7	-14,3	-49,2
Масло сливочное	21	12,5	14	18,4	16,7	12,4	10,8	21,5	14,5	11,3	22,6	154,7	15,5	-5,5	-26,3
Масло растительное	11	5,5	9,6	9,2	8,4	9,5	10,4		11,6	8,5	11	83,7	8,4	-2,6	-23,9
Кондитерские изделия	20					20			12	40	30	102	10,2	-9,8	-49
Чай	0,6	0,4		0,4	0,4	0,5	0,6		0,7		1,1	4,1	0,4	-0,2	-31,7
Какао-порошок	0,6	2							3			5	0,5	-0,1	-16,7
Кофейный напиток	1,2		3	1,8				1,8		2,7		9,3	0,9	-0,3	-22,5
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	39,8	23,2	25,5	48,3	21,3	29,2	36,5	21,6	28,5	18,9	292,8	29,3	-0,7	-2,4
Крахмал	3							7,2				7,2	0,7	-2,3	-76
Соль пищевая поваренная йодированная	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	-1	-20

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет
СанПиП 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 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
Белки, г	54	48,1	66,2	46,1	44,7	53,3	50,5	51,9	41,1	47,9	46,2	496	49,6	93
в т.ч.жив., г		31	31	26,3	24,5	36,5	35,7	33,3	19,7	31,5	27,9	316,9	31,7	
Жиры, г	60	44	49,7	45,4	41,8	45	46,5	41,6	40,8	44,4	49,4	449	44,9	75
в т.ч. раст., г		12,3	12,3	11,5	11,5	11,2	12,8	2,9	16	11,1	13,5	110,5	11,1	
Углеводы, г	261	158,5	188,8	208,9	214,5	176	202,5	205,1	226,1	198,8	196,1	2021,2	202,1	77
Моно- и дисахара, г	261	77,3	104,6	83,3	99,4	97,9	91,7	77,1	82,2	86,4	91,9	891,8	89,2	
Крахмал, г		103,5	78,7	114,8	98,8	63,6	97,4	111,5	132,2	97,6	90,3	988,4	98,8	
Пищевые волокна, г		13,7	15,4	10,8	16,3	14,5	13,4	16,5	11,7	14,8	13,9	141	14,1	
Витамин В1, мг	0,9	0,6	0,5	0,8	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,5	0,5	6,5	0,7	72
Витамин В2, мг	1	1	1,2	1	1,1	2,5	1,1	1	0,9	1	0,8	11,6	1,2	116
Витамин С, мг	50	69,5	58,3	31	55	121,1	50	23,2	21,6	50,2	115,1	595	59,5	119
Витамин А, мкг		1350,9	899,3	444,6	628,4	4685,2	636,4	483,5	576,1	634,3	1347,7	11686,5	1168,7	
Витамин Е (ток.экв), мг		7,6	6,4	9,3	7,9	8,1	10,2	5	10,1	8	8,6	81,2	8,1	
Са, мг		787,9	768,4	445	412,7	531,1	626	615,2	391,1	772,7	333,8	5683,9	568,4	
Р, мг		847,3	958,3	655,9	618,2	919,4	790,5	892,7	648,6	903,3	635,5	7869,7	787	
Mg, мг		191,3	214,7	146,3	174,6	177,6	181,8	191,9	177	207,3	156,8	1819,3	181,9	
Fe, мг		8	11,6	7	7,7	14,2	8,6	9	9,1	10	11,4	96,6	9,7	
Zn, мг		7508,7	5224,2	9272,6	6059,5	9986,5	7499	7590,1	5905,6	5193,7	9716,7	74156,7	7415,7	
I, мг		194,2	108,6	184,3	107,9	169,8	123	222,4	139,8	76,2	198,5	1524,7	152,5	
Se, мг		156,7	157,2	179,4	83,5	179,5	155,6	126,3	151,4	148,7	222,7	1560,9	156,1	
Калорийность, ккал	1800	1306,3	1334,1	1408,4	1377,5	1254	1355,7	1410,1	1417,2	1365,1	1358,1	1358,6	1358	77

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 42050279359779253213008452138721925187139459987

Владелец Яремчук Ирина Викторовна

Действителен с 27.02.2025 по 27.02.2026