

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ №20 «Алёнушка»

 Е.Н. Вершинина

«09» 02 2024г №20

Приказ №14-ОД



Десятидневное меню МАДОУ «Детский сад №20 «Алёнушка»

1 неделя

Ясли 2-3 лет

Сад 3-7 лет

№ п-ры	День 1	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С
Завтрак:													
5/4	Каша манная молочная с маслом	160	4,13	4,28	21,0	135	0,42	200	5,5	5,7	28,0	180	0,42
12/10	Чай с сахаром	160	4,2	4,2	11,2	45	0,26	160	3,3	3,3	15,0	60	0,30
1/13	Хлеб с маслом сливочным	20/10	3,34	4,8	14,9	124	-	30/10	4,5	5,1	19,8	140,20	-
Итого за приём:			11,67	13,28	47,10	304	0,68		13,30	13,50	62,80	380,20	0,72
Второй завтрак (сок или фрукты в ассортименте)		100	0,4	0	9,8	42,7		100	0,4	0	9,8	42,7	
Обед:													
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	140	1,5	2,5	6,0	85	10,85	180	1,86	3,18	7,52	95	13,56
43/3	Макаронные изделия отварные	100	5,3	3,8	32,4	188	-	140	6,37	4,53	38,89	240	-
20/8	Тефтели из мяса говядины	50	8,52	7,30	5,62	143	0,81	70	11,4	9,7	7,5	163	1,08
25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	0,64	4,11	10,16	82	0,74	40	0,8	4,9	12,2	94	0,88
6/10	Компот из сухофруктов с сахаром + аскорбиновая кислота	130 +0,035	0,37	-	13,70	54	72,62	160 +0,05	0,5	-	18,3	72	100,16
-	Хлеб пшеничный	10	1,32	0,13	9,34	44,88	-	20	1,98	0,2	14,01	67,32	-
-	Хлеб ржаной	10	1,32	0,14	6,68	35,36	-	10	1,98	0,36	10,02	53,03	-
Итого за приём:			18,97	18,10	83,90	632,24	85,02		25,0	22,87	102,44	784,35	114,5
Полдник:													
-	Печенье	50	1,74	1,74	18,5	102	-	50	1,74	1,76	19,5	105	-
-	Молоко кипяченое	150	4,31	4,46	6,77	83,56	0,8	200	5,75	5,94	9,02	111,4	1,1
Итого за приём:			7,05	6,05	38,67	247,86	0,8		8,05	7,70	29,12	322,40	1,1
Итого за день :			38,09	37,43	179,47	1228,76	36,0		46,75	44,07	294,16	1529,65	116,32
Нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20			35,7	39,95	172,55	1190,0			45,9	51,0	221,85	1530	
Отклонения			+2,39	-2,52	+6,88	+38,78			+0,86	-6,93	-17,49	-0,35	

Ясли 2-3 лет

Сад 3-7 лет

№ р-ры	День 2	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С
Завтрак:													
2/1/1	Вермишель молочная	1600	5,4	9,0	24,7	181,8	-	180	7,2	12,0	32,9	242,5	-
14/10	Какао порошок на молоке с сахаром	150	2,9	3,0	17,18	117	0,1	180	3,9	4,5	21,6	138	0,1
1/13	Хлеб с маслом сливочным	30/10	3,34	4,8	14,9	114	0,28	30/10	4,5	5,1	19,8	140,20	0,28
Итого за приём:			11,64	16,80	56,48	412,80	0,38		15,60	21,60	74,30	520,70	0,38
Второй завтрак (сок или фрукты в ассортименте)		100	0,4	0	9,8	42,7		100	0,4	0	9,8	42,7	
Обед:													
11/2	Рассольник со сметаной	150	1,8	4,5	12,5	99	5,37	180	2,29	5,56	15,58	131	6,71
9/7	Котлета рыбная	50	11,8	3,4	2,6	89	0,07	60	11,83	3,42	2,62	121	0,07
18/3	Рагу из овощей	100	2,30	3,7	13,5	97	10,61	120	2,80	4,43	16,19	119	12,73
27/1	Салат из отварного картофеля с кукурузой и репчатым луком с растительным маслом	30	1,1	4,1	7,3	72	1,96	50	1,10	4,12	7,34	88	1,96
6/10	Компот из сухофруктов с сахаром + аскорбиновая кислота	135 +0,035	0,37	-	13,70	54	72,62	160 +0,05	0,5	-	18,3	72	100,16
-	Хлеб пшеничный	10	1,32	0,23	9,34	44,88	-	20	1,98	0,2	14,01	67,32	-
-	Хлеб ржаной	10	1,32	0,24	6,88	35,36	-	10	1,98	0,36	10,02	53,03	-
Итого за приём:			20,01	16,19	56,62	491,24	90,63		22,48	18,09	84,06	651,35	121,53
Полдник:													
17/12	Пирожок печёный с повидлом	60	4,12	3,49	42,38	214	0,11	70	4,12	3,49	42,38	214	0,11
-	Кисло молочный напиток	140	1,05	1,06	8,42	57	0,20	180	1,4	1,4	11,2	61	0,26
Итого за приём:			6,17	4,55	64,2	333,3	1,41		6,52	4,89	66,58	337,3	1,47
Итого за день :			38,22	37,54	187,70	1278,04	92,42		45,0	44,58	224,74	1551,75	123,28
Нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20			35,7	39,95	172,55	1190,0			45,9	51,0	221,85	1530	
Отклонения			+2,52	-2,41	+15,35	+88,04			-0,9	-6,42	+13,09	+21,95	

№ п-ры	День 3	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С
Завтрак:													
2/6	Омлет запечённый, паровой	105	9,76	13,15	1,74	141,3	0,1	135	10,76	15,15	2,74	174,5	0,14
14/10	Какао порошок на молоке с сахаром	200	2,9	2,61	17,18	101,1	5,3	200	3,87	3,48	22,9	134,8	7,1
4/13	Хлеб с маслом сыром	30/5/10	4,95	6,56	14,08	137,3	0,1	50/5/10	7,15	9,47	20,33	198,3	0,1
Итого за приём:			15,66	22,32	32,65	379,70	5,5		20,78	26,09	44,98	507,06	7,4
Второй завтрак (сок или фрукты в ассортименте)		100	0,4	0	9,8	42,7		100	0,4	0	9,8	42,7	
Обед:													
14/2	Суп гороховый со сметаной	150	1,5	2,6	9,4	68	3,9	180	1,93	6,55	10,36	192	8,56
36/3	Гарнир овощной	110	3,9	3,9	16,6	118	6,72	130	4,73	4,73	19,93	138	8,06
14/8	Котлета мясная	50	4,7	7,5	0,4	88	-	60	11,38	11,10	5,15	166	-
12/1	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	30	0,52	1,99	7,86	69	1,47	40	0,8	3,0	11,8	75	2,21
6/10	Компот из сухофруктов с сахаром + аскорбиновая кислота	130 +0,035	0,37	-	13,70	54	72,62	150 +0,05	0,5	-	18,3	7,2	100,16
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	0,34	44,88	-	20	1,98	0,2	10,02	53,03	-
-	Хлеб ржаной	10	1,32	0,14	6,68	35,36	-	20	1,98	0,36	39,61	67,32	-
Итого за приём:			13,63	16,26	54,98	477,24	87,66		23,3	26,0	115,42	698,55	118,99
Полдник:													
-	Пряник	50	1,74	1,74	18,5	102	-	50	1,74	1,74	18,5	102	-
12/10	Чай с молоком с сахаром	150	1,05	1,06	8,42	57	0,20	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26
Итого за приём:			2,79	3,0	27,62	190,50	2,40		3,14	3,14	30,40	221,5	2,46
Итого за день:			32,48	41,58	125,05	1090,14	95,56		47,62	55,57	200,6	1469,15	128,85
Нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20			35,7	39,95	172,55	1190,0			45,9	51,0	221,85	1530	
Отклонения			-3,22	+1,65	-47,50	-93,96			+1,72	+4,57	-19,05	-60,85	

Ясли 2-3 лет

Сад 3-7 лет

№ п-ры	День 4	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С
Завтрак:													
9/5	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	140/30	20,3	11,5	15,9	270	0,10	140/50	25,4	14,4	198	338	0,35
2/11	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2,26	2,16	10,02	67	0,39	170	3,0	2,9	13,4	89	0,52
1/13	Хлеб с маслом сливочным	30/10	3,34	4,8	14,9	117,3	0,28	30/10	4,5	5,1	19,8	140,20	0,28
Итого за приём:			25,9	16,56	38,12	454,3	0,79		32,9	22,4	231,2	567,2	1,15
Второй завтрак (сок или фрукты в ассортименте)		100	0,4	0	9,8	42,7		100	0,4	0	9,8	42,7	
Обед:													
6/1	Салат из помидор и растительным маслом	30	0,40	3,99	1,37	56	12,02	60	0,6	6,0	2,1	64	13,48
9/2	Рассольник со сметаной	140	1,4	2,6	9,4	68	3,69	180	1,79	3,27	11,60	85	4,61
1/9	Мясо кур отварное в соусе	50	8,51	9,1	1,45	145	0,40	60	12,2	13,15	2,1	160	0,46
44/3	Каша гречневая	100	8,61	6,83	37,81	250	10,74	150	10,33	8,19	45,38	265	12,80
6/10	Компот из сухофруктов с сахаром+ аскорбиновая кислота	130 +0,035	0,37	-	13,70	54	72,62	170 +0,05	0,5	-	18,3	72	100,16
-	Хлеб пшеничный	10	1,32	0,13	9,34	44,88	-	20	1,98	0,2	14,01	67,32	-
-	Хлеб ржаной	10	1,32	0,14	6,68	35,36	-	20	1,98	0,36	10,02	53,03	-
Итого за приём:			21,93	22,79	79,75	570,24	99,47		23,15	34,95	89,61	692,35	49,11
Полдник:													
-	Кисло-молочный напиток	150	3,85	2,0	5,0	53,56	0,7	180	5,75	5,94	9,02	111,4	1,1
6/12	Ватрушка со сметаной	50	4,0	6,40	16,7	113	0,10	70	5,6	8,4	30,7	223	0,10
Итого за приём:			8,85	8,40	32,0	228,86	0,19		12,35	14,34	53,12	296,7	2,3
Итого за день:			52,23	47,07	155,78	1430,86	102,16		75,0	101,69	397,33	1598,95	134,95
Нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20			35,7	39,95	172,55	1190,0			45,9	51,0	221,85	1530	
Отклонения			+17,59	+10,26	-16,77	+240,86			+29,1	+50,57	+175,60	+68,95	

№ п-ры	День 5	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С
Завтрак:													
2/4	Каша гречневая на молоке	160	7,2	6,6	29,3	206	0,42	175	8,1	7,1	21,7	231	0,42
13/1	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2,26	2,16	10,02	83	0,28	180	3,0	2,9	13,4	89	0,52
4/13	Хлеб с маслом с сыром	30/5/5	4,95	6,56	14,08	137,3	0,1	30/5/10	7,15	9,47	20,33	198,3	0,1
Итого за приём:			14,41	15,32	53,40	426,30	1,70		18,25	19,47	55,43	518,30	1,04
Второй завтрак (сок или фрукты в ассортименте)		100	0,4	0	9,8	42,7		100	0,4	0	9,8	42,7	
Обед:													
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	7,2	4,1	13,0	119	6,95	180	9,05	5,14	16,21	128	8,69
36/8	Запеканка картофельная с мясом + сметанный соус	110	15,4	14,1	28,0	303	14,4	130/20	20,2	16,9	33,6	370	17,3
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,7	4,9	3,5	61	1,43	40	0,75	4,95	348	75	1,43
6/10	Компот из сухофруктов с сахаром + аскорбиновая кислота	135 +0,035	0,37	-	13,70	54,0	72,62	200 +0,05	0,5	-	18,3	72	100,16
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,88	-	20	1,98	0,2	14,01	67,32	-
-	Хлеб ржаной	10	1,32	0,14	6,68	35,36	-	10	1,98	0,36	10,02	53,03	-
Итого за приём:			26,31	23,37	74,22	617,24	95,4		34,46	27,55	126,94	765,35	127,48
Полдник:													
-	Вафли	40	0,70	3,8	5,5	62	-	50	1,74	1,74	19,5	105	-
-	чай	160	4,0	4,6	15	106	0,20	200	14,16	13,9	38,0	88	0,20
Итого за приём:			8,25	8,40	30,15	218,9	0,20		19,19	19,20	55,30	247	-
Итого за день:			49,37	47,09	167,57	1304,94	97,3		72,30	66,22	247,46	1573,55	128,72
Нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20			35,7	39,95	172,55	1190,0			45,9	51,0	221,85	1530	
Отклонения			+13,67	+7,14	+4,98	+111,94			+26,4	+15,22	+25,81	+43,55	

Ясли 2-3 лет

Сад 3-7 лет

№ р-ры	День 6	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С
Завтрак:													
21/2	Каша рисовая	165	3,4	3,7	12,0	95	0,42	180	4,30	4,58	14,96	120	0,52
14/10	Какао порошок на молоке с сахаром	150	2,9	2,61	17,18	101,1	5,3	180	3,87	3,48	22,9	134,8	7,1
4/13	Хлеб с маслом сливочным	20/5/10	4,95	6,56	14,08	137,3	0,1	30/10	7,15	9,47	20,33	198,3	0,1
Итого за приём:			11,25	12,87	43,26	333,40	5,82		15,32	17,53	58,19	345	7,72
Второй завтрак (сок или фрукты в ассортименте)		100	0,4	0	9,8	42,7		100	0,4	0	9,8	42,7	
Обед:													
2/2	Борщ со сметаной	130	3,45	5,22	12,0	106	8,65	160	3,99	8,32	14,85	165	10,81
11/8	Гуляш из мяса говядины	50	10,91	10,36	3,79	145,26	0,36	60	11,9	10,81	4,7	220	0,45
43/3	Макаронные изделия отварные	100	4,35	2,8	23,4	160	-	150	4,37	4,53	38,89	219	-
8/10	Компот из сухофруктов аскорбиновая кислота	130 +0,035	-0,37	-	13,70	54	108,4	150 +0,05	-	-	24,5	96	151,20
5/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	-0,29	3,95	0,91	56	3,65	40	0,4	-5,9	1,4	60	5,47
-	Хлеб пшеничный	10	0,82	0,10	7,34	30,36	-	20	1,98	0,36	5,02	33,03	-
-	Хлеб ржаной	10	0,82	0,10	5,68	40,88	-	20	1,98	0,2	4,06	30,97	-
Итого за приём:			26,31	28,38	80,82	714,24	121,28		30,33	35,01	108,37	880,35	167,93
Полдник:													
12/10	Чай с молоком	140	1,05	1,06	8,46	57	0,20	180	1,05	1,06	8,46	57	0,20
22/12	Растегай с рыбой	60	8,46	5,78	28,59	202,0	0,1	70	8,46	5,78	28,59	202	0,1
Итого за приём:			10,51	6,84	50,05	321	1,4		10,51	6,84	50,05	321,3	1,4
Итого за день:			48,47	48,09	183,93	1411,34	128,28		56,56	57,48	226,41	1589,35	177,05
Нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20			35,7	39,95	172,55	1190,0			45,9	51,0	221,85	1530	
Отклонения			+12,66	+8,14	+11,38	+221,34			+1066	8,48	+4,51	+59,35	

№ р-ры	День 7	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С
Завтрак:													
16/4	Каша молочная (рис, пшено)	160	5,0	5,9	25,6	175	0,53	180	5,67	9,73	28,88	205	0,53
13/1	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2,26	2,16	10,02	83	0,28	165	3,0	2,9	13,4	89	0,52
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/5	4,95	6,56	14,08	137,3	0,1	40/5/10	7,15	9,47	20,33	198,3	0,1
Итого за приём:			12,21	14,62	26,66	395,30	0,91		15,82	22,10	62,61	492,30	1,15
Второй завтрак (сок или фрукты в ассортименте)		100	0,4	0	9,8	42,7		100	0,4	0	9,8	42,7	
Обед:													
5/2	Свекольник со сметаной	130	3,4	5,4	8,0	101,0	10,85	180	4,0	6,08	9,52	136	6,81
14/7	Суфле из рыбы	50	6,0	2,71	5,59	75	0,37	60	6,81	3,71	6,59	89	0,37
45/3	Отварной рис в соусе	100	3,1	8,3	32,9	22,2	0,3	130	3,9	10,3	41,1	277	0,3
28/1	Салат из отварного картофеля с морковью, луком и растительным маслом	30	0,57	4,0	3,49	62	1,67	50	0,9	6,0	5,2	79	14,18
6/10	Компот из сухофруктов с сахаром +аскорбиновая кислота	130 +0,035	0,37	0,02	13,70	54,0	76,64	150 +0,05	0,5	0,09	18,3	72	106,16
-	Хлеб пшеничный	10	1,32	0,13	9,34	44,88	-	20	1,98	0,2	14,01	67,32	-
-	Хлеб ржаной	10	1,32	0,14	6,88	35,36	-	10	1,98	0,36	10,02	53,03	-
Итого за приём:			16,08	20,68	79,90	681,36	22,79		20,07	26,65	104,85	773,35	127,82
Полдник:													
12/10	Чай с молоком	150	4,31	4,46	6,77	83,56	105,54	200	5,75	5,94	9,02	111,4	1,1
-	Баранка	50	1,74	1,74	18,5	102	-	50	1,74	1,74	19,5	105	-
Итого за приём:			7,05	6,20	38,67	303,30	1,1		8,49	7,68	41,92	278,70	
Итого за день :			35,74	41,50	155,03	1422,06	78,65		44,78	56,43	219,18	1553,65	144,86
Нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20			35,7	39,95	172,55	1190,0			45,9	51,0	221,85	1530	
Отклонения			-0,04	+1,55	-17,23	+78,90			-0,02	+5,43	-2,67	+23,65	

Ясли 2-3 лет

Сад 3-7 лет

№ р-ры	День 8	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С
Завтрак:													
4/4	Каша ячневая молочная	170	3,34	4,45	16,46	139	0,99	195	4,5	5,9	22,0	159	0,99
13/1	Кофейный напиток на молоке с сахаром	140	2,26	2,16	10,02	83	0,28	150	3,0	2,9	13,4	89	0,52
4/13	Хлеб с маслом с сыром	30/5/5	4,95	6,56	14,08	137,3	0,1	40/5/10	7,15	9,47	20,33	198,3	0,1
Итого за приём:			10,55	13,17	40,56	359,30	1,65		14,65	18,27	55,73	446,30	1,61
Второй завтрак (сок или фрукты в ассортименте)		100	0,4	0	9,8	42,7		100	0,4	0	9,8	42,7	
Обед:													
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	7,26	3,74	9,98	87	10,85	180	9,19	5,71	13,60	78	13,56
30/8	Голубцы с мясом говядины и рисом + сметанный соус	100 +20	8,2 +0,24	10,0 +1,46	16,17 +0,83	145 +35	2,13	130 +30	11,31 +0,24	10,37 +1,46	28,87 +0,83	176 +22	2,45
21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	30	0,52	3,95	5,94	75	3,01	50	0,8	5,9	7,4	73	4,51
6/10	Компот из сухофруктов с сахаром + аскорбиновая кислота	120 +0,035	-	-	14,70	65	72,62	170 +0,05	-	-	20,3	65	100,16
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,68	35,36	-	20	1,98	0,2	14,01	47,32	-
-	Хлеб ржаной	10	1,32	0,13	10,34	44,88	-	20	1,98	0,36	10,02	44,03	-
Итого за приём:			19,23	19,54	66,64	487,24	88,61		25,50	24,0	95,12	505,35	155
Полдник:													
-	Вафли	25	1,14	1,14	16,0	184	-	50	1,74	1,74	19,0	234	-
1031	Кисломолочный напиток «Снежок»	175	4,0	4,6	13,0	106	0,20	200	5,3	5,3	17,3	88	0,20
Итого за приём:			6,14	6,34	45,40	402,30	0,20		8,04	7,04	49,70	440	0,20
Итого за день :			36,32	39,05	161,86	1291,45	90,46		48,59	49,31	210,35	1464,05	156,81
Нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20			35,7	39,95	172,55	1190,0			45,9	51,0	221,85	1530	
Отклонения			+0,62	+0,90	-10,69	+100,45			+2,59	-1,69	-20,05	-65,95	

№ п-ры	День 9	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С
Завтрак:													
9/5	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	120/50	20,28	12,0	20,50	239	0,10	130/50	0,74	1,41	4,45	235	0,16
14/10	Какао порошок на молоке с сахаром	140	3,9	2,61	18,41	121,10	0,1	180	7,15	9,47	20,33	198,3	0,1
1/13	Хлеб с маслом сливочным	30/10	3,34	4,8	18,9	105	0,28	30/10	4,5	5,1	19,8	140,20	0,28
Итого за приём:			26,52	19,41	52,58	454,10	0,61		31,93	17,45	55,98	573,35	0,66
Второй завтрак (сок или фрукты в ассортименте)		100	0,4	0	9,8	42,7		100	0,4	0	9,8	42,7	
Обед:													
17/2	Суп - лапша на к. б	135	1,4	2,6	8,35	68	3,69	160	1,9	2,8	11,1	78	0,38
3/9	Рагу с мясом кур	90/50	14,82	16,31	14,40	205	4,27	120/60	19,78	21,63	19,29	354	5,12
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,55	3,30	2,72	59	0,77	40	0,8	5,0	4,1	64	1,16
6/10	Компот из сухофруктов с сахаром + аскорбиновая кислота	125 +0,035	0,37	-	13,70	54	72,62	180 0,05	0,5	-	18,3	72	100,16
-	Хлеб пшеничный	10	1,32	0,13	9,34	44,88	-	20	1,98	0,2	14,01	53,03	-
-	Хлеб ржаной	10	1,32	0,14	6,68	35,36	-	20	1,98	0,36	10,02	67,02	-
Итого за приём:			19,78	21,94	55,19	466,24	81,35		24,94	27,99	74,82	658,05	116,82
Полдник:													
8/12	Сдоба обыкновенна	50	4,49	3,94	19,83	87,7	0,10	70	5,0	4,26	23,23	210	0,13
-	Молоко кипячёное	150	4,31	4,46	4,77	83,56		180	5,75	5,94	7,02	111,4	1,1
Итого за приём:			8,80	8,40	32,0	233,56	1,2		10,75	10,20	40,65	419	2,23
Итого за день :			57,31	49,91	163,44	1296,09	83,16		76,92	56,52	206,25	1657,15	109,71
Нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20			35,7	39,95	172,55	1190,0	-		45,9	51,0	221,85	1530	
Отклонения			+21,61	+9,96	-9,11	+106,09			+31,02	+5,64	-15,4	+127,15	

Ясли 2-3 лет

Сад 3-7 лет

№ п-ры	День 10	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С
Застра:													
11/5	Каша пшеничная на молоке с маслом	165	16,2	9,6	17,1	221	0,22	175	16,2	9,6	17,1	221	0,22
13/1	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2,26	2,16	10,02	83	0,28	180	3,0	2,9	13,4	89	0,52
4/13	Хлеб с маслом с сыром	20/5/10	4,95	6,56	14,08	137,3	0,1	30/5/10	7,15	9,47	20,33	198,3	0,1
Итого за приём:			23,41	18,32	41,11	441,30	0,60		26,35	21,97	50,83	508,30	0,84
Второй завтрак (сок или фрукты в ассортименте)		100	0,4	0	9,8	42,7		100	0,4	0	9,8	42,7	
Обед:													
2/2	Борщ со сметаной	135	1,30	3,25	7,71	71	5,20	150	3,37	5,49	20,38	131	6,50
18/8	Зразы из говядины	50	7,63	8,10	6,44	167	0,32	70	10,2	10,8	8,6	173	0,43
3/3	Картофельное пюре	100	2,67	3,66	17,89	115	10,74	135	3,70	5,07	24,77	165	12,19
2/1	Зелёный горошек с яйцом	20/5	2,16	1,74	1,85	37	12,5	25/10	2,16	1,74	1,85	37	12,5
6/10	Компот из сухофруктов с сахаром + аскорбиновая кислота	135 +0,035	0,37	-	13,70	54	72,62	170 +0,05	0,5	-	18,3	72	100,16
-	Хлеб пшеничный	10	1,32	0,13	9,34	44,88	-	20	1,98	0,2	14,01	67,32	-
-	Хлеб ржаной	10	1,32	0,14	6,88	35,36	-	20	1,98	0,36	10,02	53,03	-
Итого за приём:			16,77	17,02	63,81	524,24	101,38		23,89	23,66	97,93	698,35	131,68
Полдник:													
-	Печенье	50	5,87	3,7	10,5	91	-	50	1,74	1,74	18,5	102	-
12/10	Чай с молоком с сахаром	150	2,03	2,93	9,42	77	0,20	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26
Итого за приём:			7,90	6,63	30,62	199,5	2,40		3,14	3,14	30,40	194,50	2,46
Итого за день :			48,48	41,97	145,34	1168,19	104,38		53,78	48,77	191,41	1542,85	134,90
Нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20			35,7	39,95	172,55	1190,0			45,9	51,0	221,85	1530	
Отклонения			+12,78	+2,02	+27,21	+21,87			+7,88	-2,23	-30,44	-12,85	