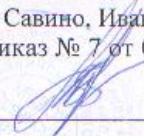


Утверждаю  
заведующая муниципальным  
казённым дошкольным образовательным  
учреждением Савинским детским садом № 1  
п. Савино, Ивановской области  
приказ № 7 от 09.01.2024 года

  
В.П.Тростина

**Примерное 2 – х недельное  
меню для детей 1,5 – 3 лет**

Савинский район

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания детей от 1 до 3 лет в ДОУ**

№ ре- це- п- тур ы	Прием пищи		Выход, г	Пищевые вещества					С
	Неделя 1	Наименование блюд		Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал		
	День 1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Завтрак	Каша рисовая молочная	180	7,43	12,57	57,59	373,32	1,67	
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,65	1,79	18,83	102,00	0,34	
		Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
		Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	
		ИТОГО:	350	12,4	18,23	91,07	579,77	2,01	
	2 Завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
		ИТОГО:	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
3	Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,12	3,75	50,16	6,60	
35/ 28		Борщ с мясом/курицей со сметаной /	200/15	9,89	7,26	13,74	160,00	4,8	
		Щи с мясом /курицей со сметаной	200/15						2,58
5/4 0		Котлеты /	65	8,22	9,23	6,80	143,44	0,08	
		рыба жаренная	70	15,9	0,7	-	70	-	
6/4 1		Пюре картофельное/	180/	3,06/	4,80	20,44/	137,25/	18,16	
		макароны	100	3,84					0,54

7		Компот из сухофруктов	180	0,04	-	16.04	65.9	0.38
		Хлеб ржаной	35	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	450/ 450	24.96/ 26.11	24.81/ 10.57	79.17/ 74.86	644.73/ 515.77	30.02 15.2
8	Полдник	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
9		Булочка «Домашняя»	55	5.25	9.4	29.86	231	0,00
		ИТОГО:	200	5.31	9.42	39.85	271	0.03
		<b>ВСЕГО за 1 день:</b>	<b>1100/ 1100</b>	<b>43.62/ 44.77</b>	<b>52.46/ 38.22</b>	<b>232.32/ 228..01</b>	<b>1584.8/ 1455.84</b>	<b>35.8 21.1</b>
	День 2							
10	Завтрак	Каша пшенная молочная	180	9.48	11.68	36.68	291.5	-
7		Кофейный напиток с молоком и сахаром	180/10	3.26	3.52	19.25	125.0	0,34
		Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3.63	0,07	33.05	0,00
		ИТОГО:	350	15.06	19.07	70.58	520..95	1.59
	2 Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
		ИТОГО:	100	0.28	0,28	6.86	30.80	7.00
11	Обед	Салат из свежих огурцов	40	0.45	3.61	1.41	39.96	2.83
12		Суп крестьянский с курицей со сметаной/ мясом	200/11	2.28	3.54	17,59	128.0	5.73
		вермишелевый молочный	200	8.04	9.85	32.85	311.2	-
13		Пудинг из творога со сладкой подливкой/	100\30	22.24	5.74	31.72	274.7	1.76

		Суфле мясное с тушенной капустой	55/100	26.79	17.69	13.89	146.7	20.1
7		Компот из сухофруктов	180	0,04	-	16.04	65.9	0.38
		Хлеб ржаной	35	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	450/ 450	26.97/3 7.28	13.29/31 .55	85.16/82. 59	596.54/ 651.74	10.7/ .03
14	Полдник	Чай с молоком	180	3.26	3.52	19.25	125	0.03
15		Ватрушка	55	4.38	4.78	29.22	182.5	0
		ИТОГО:	200	7.64	8.3	48.47	<b>307.5</b>	<b>0.03</b>
		<b>ВСЕГО за 2 день:</b>	<b>1100/1 100</b>	<b>49.95/6 0.26</b>	<b>40.94/59 .20</b>	<b>211.07/20 8.5</b>	<b>1455.79 /1510.9 9</b>	<b>19.32 7.65</b>
6	День 3	Каша манная молочная	180	10.18	22.23	33.13	272.73	18.1
2	Завтрак	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2.65	1.79	18.83	124.9	0,34
		Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Масло сливочное (порциями)	4	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00
		ИТОГО:	350	15.15	27.89	66.61	502.08	18.5
	2 завтрак	Сок	100	0.95	-	22.23	89.30	3.80
		ИТОГО:	100	0.95	-	22.23	89.30	3.80
16/	Обед	Суп вермишелевый молочный/ Суп гороховый с мясом/ курицей	200 200	2.58/ 3.81	5,81/ 1.84	15.91/ 42.51	123.43/ 166.1	5,81 5.75
13		Пудинг из творога со сладкой подливкой/ Картофельное пюре с жаренной рыбой	100/30 180/60	17.48 10.18/1 5.9	12.42 22.23/0. 7	28.08 33.13/-	294.23 70	15,4 -
		Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60
		Хлеб ржаной	35	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	450/ 450	22.92/ 32.75	58.23/ 25.17	83.45/ 115.1	590.24/ 698.28	24.84 27.5

17	Полдник	Ватрушка	65	4,96	9,19	39,01	259,01	0,00
14		Чай с молоком	180	3.36	2.95	14.33	97.53	0.02
		Итого	200	8.32	12.14	53.34	356.54	0.02
		Всего за 3 день:	1100/ 1100	47.34/ 57.17	98.26/5. 2	225.63/ 257.28	11538.1 6/1646. 2	47.16 9.83
18	День 4	Омлет с зеленым горошком	80	6.57	8.70	3.71	117.86	2,52
2	Завтрак	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
		Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00
		ИТОГО:	350	8.95	12.59	28.35	262.31	2,55
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
		ИТОГО:	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
19	Обед	Салат из свежих помидоров	40	0.65	4.13	2.06	43.68	13.2
29/ 33		Суп картофельный с рыбой/ мясо	200/ 200	2,41/ 2.25	1.72/ 4.09	21.81/ 17.44	115.3/ 118.8	-/ 7.4
21		Блины с сахаром/ Суфле мясное с тушенной капустой	70/ 55/100	5.04 26.79	9.45/ 17.69	35.28/ 13.89	245/ 350.7	- -
		Сок любой	100	0.26	-	21.47	89.1	0,00
		Хлеб ржаной	35	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	450/45 0	10.32/3 1.65	15.7/ 26.31	99.02/ 73.26	581.06/ 690.26	13.28 20.6
22	Полдник	Пирог с повидлом	55	55.7	4.08	45.4	254.5	-
23		Молоко кипяченое	180	6.52	7.04	8.52	123.4	2
		ИТОГО:	200	62.22	11.12	53.92	377.9	2
		<b>ВСЕГО за 4 день:</b>	<b>1100/1 100</b>	<b>81.77/7 3.10</b>	<b>39.69/50 .3</b>	<b>188.15/16 2.39</b>	<b>12520.0 7/1366 1.27</b>	<b>24.83 0.24</b>



		ИТОГО:	200	4.81	4.98	48.15	276.8	-
		<b>ВСЕГО за 5 день:</b>	<b>1100/</b>			<b>314.59/</b>	<b>1440.13</b>	
			<b>1100</b>	<b>59.93\</b>	<b>43.35\</b>		<b>1353.6</b>	<b>11.14</b>
				<b>29.99</b>	<b>37.16</b>	<b>265</b>	<b>3</b>	<b>11.14</b>
	Неделя 2							
	День 6							
27	Завтрак	Каша пшенная молочная	180	9.48	11.68	36.68	291.5	0,00
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,65	1,79	18.83	102.00	0,34
		Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00
		ИТОГО:	350	12.17	17..34	70.16	497.95	0.34
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
		ИТОГО:	100	0.28	0.28	6.68	30.80	7,00
28	Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,84	3,05	5,42	52,44	19,4
42		Суп гороховый	200	3.81	1.84	42.51	166.1	5.75
30		Жаркое по-домашнему	180	21.0	7.34	41.11	328.4	-
		Компот из сухофруктов	180	0.04	-	16.04	65.9	0.38
		Хлеб ржаной	35	2.28	0,24	14.58	71.40	0,00
		ИТОГО:	450	27.97	12.47	119.66	684.24	25.6
	Полдник	Хлеб пшеничный	35	2.28	0.24	14.58	71.40	0,00
		Сыр	25	0.24	0.29	-	3.63	-
		Чай сладкий	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03
		ИТОГО:	200	2.58	0.55	24.57	115.03	0.03
		<b>ВСЕГО за 6 день:</b>	<b>1100</b>	<b>43</b>	<b>30.64</b>	<b>221.07</b>	<b>1328.02</b>	<b>32.9</b>
31	День 7 Завтрак	Каша гречневая с сахаром	180	9,6	21.42	35.96	286.7	-
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2.65	1.79	18.83	102.00	0,34
		Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00

		Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00
		ИТОГО:	350	14.93	27.08	69.44	496.15	0.34
	2 завтрак	Сок	100	0.95	-	22.23	89.30	3.80
		ИТОГО:	100	0.95	-	22.23	89.30	3.80
32	Обед	Салат из зеленого горошка	40	1.79	3,12	3.75	50.16	6.60
33		Суп крестьянский с курицей со сметаной/	200/11/	2,25	4.09	17.44	118.8	7.41
		С мясом со сметаной	200\11	2.25	4.09	17.44	118.8	7.41
13		Пудинг из творога со сладкой подливкой/	100/30	17.48	12.42	28.08	294.23	15.4
		Суфле мясное с тушенной капустой	55/100	26.79	17.69	13.89	146.7	20.1
7		Компот из сухофруктов	180	0,04	-	16.04	65.9	0.38
		Хлеб ржаной	35	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	450/	23.52/	20.03/	83.71/	617.07/	29.82
			450	32.83	25.3	69.52	489.54	34.5
34	Полдник	Ватрушка	65	10.8	8.1	29.0	226.3	-
		Молоко кипяченое	180	6.52	7.04	8..82	128.1	2
		ИТОГО:	200	17.32	15.14	37.82	354.4	2
		<b>ВСЕГО за 7 день:</b>	<b>1100</b>				<b>1556.92</b>	
			<b>1100</b>				<b>/1429.3</b>	
				<b>56.72</b>	<b>62.25/</b>		<b>9</b>	
				<b>66.03</b>	<b>67.52</b>	<b>213.2/199</b>	<b>.01</b>	<b>35.96</b>
								<b>40.66</b>
	День 8							
35	Завтрак	Каша рисовая молочная	180	8.48	10.49	35.61	330.4	-
8		Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
		Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
1		2	3	4	5	6	7	8



		Масло сливочное (порциями)	4	0.04	3.63	0,07	33.05	0,00
		ИТОГО:	350	16.86	14.38	60.25	478.45	0.03
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0.28	0.28	6.86	30.80	7.00
		ИТОГО:	100	0.28	0.28	6.86	30.80	7.00
28	Обед	Щи со сметаной	200/15	2.58	5.81	15.91	123.43	-
13		Пудинг из творога со сладкой подливкой/ Блины с сахаром	100/30 70	17.48 5.04	12.42 9.45	28.08 35.28	294.23 245	15.4 -
		Сок любой	150	0.39	0	16.53	103.2	-
		Хлеб ржаной	35	2..28	0,24	14.58	71.40	0,00
		ИТОГО:	450/ 450	22.67/ 10.29	18.47 15.5	75.1/ 82.3	595.26/ 543.03	15.43 -
34	Полдник	Ватрушка\ Булочка «Домашняя»	65 50	10.8 5.25	8.1 9.4	29.0 29.86	226.3 231	- -
8		Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9.99	40,00	0,03
		ИТОГО:	200/ 200	10.86/ 5.31	8.12/ 9.42	38.99/ 39.85	266.3/ 271	0.03
		<b>ВСЕГО за 8 день:</b>	<b>1100/ 1100</b>	<b>50.6 32.74/</b>	<b>35.44</b>	<b>181.2/ 189.26</b>	<b>1370.81 /1323.2 8</b>	<b>22.45 7.00</b>
10	День 9 Завтрак	Молочная вермишель	180	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2.65	1.79	18.83	102.00	0,34
		Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Масло сливочное (порциями)	4	0.04	3.63	0,07	33.05	0,00

		ИТОГО:	350	10.72	10.87	52.36	351.65	1.25
	2 завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
		ИТОГО:	100	0.95	-	22.23	89.30	3.80
34	Обед	Салат из сельди	40	5.26	5.56	0.4	72.9	-
35		Борщ с мясом	200	9.89	7.26	13.74	160.00	15.6
30		Жаркое по-домашнему	180	21.0	7.34	41.11	328.4	-
7		Компот из сухофруктов	180	0,04	0	16.04	65.9	10.3
		Хлеб ржаной	35	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	450	35.15	20.56	89.69	714.78	25.9
	Полдник	Хлеб пшеничный	35	2.28	0.24	14.58	71.40	0,00
		Яйцо	40	5.08	4.36	0.28	62.8	-
		Чай сладкий	180/10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
		ИТОГО:	200	7.42	4.62	24.85	177.2	0.03
		<b>ВСЕГО за 9 день:</b>	<b>1100</b>	<b>54.24</b>	<b>36.05</b>	<b>190.13</b>	<b>1332.93</b>	<b>31.0</b>
	День 10							
18	Завтрак	Омлет с зеленым горошком	80	5.42	5.89	29..00	190.44	2.01
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	180/10	2.65	1.79	18.83	102.00	0,34
		Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Сыр (порциями)	7	1,74	2,22	0,00	27,00	0,00
		ИТОГО:	350	12.09	10.14	62.41	393.84	2.41
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00
		ИТОГО:	100	0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
36	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,57	3.64	1.83	42.36	5.66
		Суп вермишелевый	200	2,41	1.72	21.81	115.3	-

6		Курица отварная с картофельным пюре	55/160	20.03	13.2	30.16	360.5	-
		Сок	180	0,90	0,00	21.06	84.60	3.60
		Хлеб ржаной	35	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	450	25.87	18.96	93.26	690.74	3.60
	Полдник	Печенье	50	4,72	4.98	34,2	200.8	-
		Сок	180	0.95	0.00	19.19	81.07	3.80
		ИТОГО:	200	5.67	4.98	53.39	281.87	3.80
		<b>ВСЕГО за 10 день:</b>	<b>1100</b>	<b>43.95</b>	<b>34.4</b>	<b>216.9</b>	<b>1401.65</b>	<b>17.8</b>

Примечание:

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: используется специализированная продукция промышленного выпуска, обогащённые витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается.

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется поваренная пищевая йодированная соль

Утверждаю  
заведующая муниципальным  
казённым дошкольным образовательным  
учреждением Савинским детским садом № 1  
п. Савино, Ивановской области  
приказ № 7 от 09.01.2024 года  
В.П.Тростина



**Примерное 2 – х недельное  
меню для детей 3 - 7 лет**

Савинский район

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания детей от 3 до 7 лет**  
**в МКДОУ Савинский детский сад № 1**

№ ре- це- п- тур- ы	Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				С
	Неделя 1			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	
	День 1	2	3	4	5	6	7	8
1	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	7,43	12,57	57,59	373,32	1,67
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,65	1,79	18,83	102,00	0,34
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00
		ИТОГО:	400	12,4	18,23	91,07	579,77	2,01
	2 Завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
		ИТОГО:	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
3	Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,12	3,75	50,16	6,60
35/ 28		Борщ с мясом/курицей со сметаной / Щи с мясом /курицей со сметаной	250/15 250/15	9,89 2,58	7,26 5,81	13,74 15,91	160,00 123,43	4,8 8,2
		Котлеты /	70	8,22	9,23	6,80	143,44	0,08

5/4 0		рыба жаренная	80	15.9	0.7	-	70	-
6/4 1		Пюре картофельное/ макароны	180/ 100	3,06/ 3.84	4,80 0.54	20,44/ 20.76	137,25/ 118,3	18,16 -
7		Компот из сухофруктов	200	0,04	-	16.04	65.9	0.38
		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	600/ 600	24.96/ 26.11	24.81/ 10.57	79.17/ 74.86	644.73/ 515.77	30.02 15.2
8	Полдник	Чай с сахаром	200/13	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
9		Булочка «Домашняя»	60	5.25	9.4	29.86	231	0,00
		ИТОГО:	250	5.31	9.42	39.85	271	0.03
		<b>ВСЕГО за 1 день:</b>	<b>1350/ 1350</b>	<b>43.62/ 44.77</b>	<b>52.46/ 38.22</b>	<b>232.32/ 228..01</b>	<b>1584.8/ 1455.84</b>	<b>35.86 21.1</b>
	День 2							
10	Завтрак	Каша пшенная молочная	200	9.48	11.68	36.68	291.5	-
7		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/13	3.26	3.52	19.25	125.0	0,34
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3.63	0,07	33.05	0,00
		ИТОГО:	400	15.06	19.07	70.58	520..95	1.59
	2 Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
		ИТОГО:	100	0.28	0,28	6.86	30.80	7.00
11	Обед	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61	1.41	39.96	2.83
12		Суп крестьянский с курицей со сметаной/	250/11	2.28 8.04	3.54 9.85	17,59 32.85	128.0 311.2	5.73 -

		мясом вермишелевый молочный	250					
13		Пудинг из творога со сладкой подливкой/ Суфле мясное с тушенной капустой	150\30 60/150	22.24 26.79	5.74 17.69	31.72 13.89	274.7 146.7	1.76 20.1
7		Компот из сухофруктов	200	0,04	-	16.04	65.9	0.38
		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	600/ 600	26.97/3 7.28	13.29/31 .55	85.16/82. 59	596.54/ 651.74	10.7/ .03
14	Полдник	Чай с молоком	200	3.26	3.52	19.25	125	0.03
15		Ватрушка	60	4.38	4.78	29.22	182.5	0
		ИТОГО:	250	7.64	8.3	48.47	<b>307.5</b>	<b>0.03</b>
		<b>ВСЕГО за 2 день:</b>	<b>1350/1 350</b>	<b>49.95/6 0.26</b>	<b>40.94/59 .20</b>	<b>211.07/20 8.5</b>	<b>1455.79 /1510.9 9</b>	<b>19.32 7.65</b>
6	День 3	Каша манная молочная	200	10.18	22.23	33.13	272.73	18.1
2	Завтрак	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2.65	1.79	18.83	124.9	0,34
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00
		ИТОГО:	400	15.15	27.89	66.61	502.08	18.5
	2 завтрак	Сок	100	0.95	-	22.23	89.30	3.80
		ИТОГО:	100	0.95	-	22.23	89.30	3.80
16/	Обед	Суп вермишелевый молочный/ Суп гороховый с мясом/ курицей	250 250	2.58/ 3.81	5,81/ 1.84	15.91/ 42.51	123.43/ 166.1	5,81 5.75
13		Пудинг из творога со сладкой подливкой/ Картофельное пюре с жаренной рыбой	130/30 200/70	17.48 10.18/1 5.9	12.42 22.23/0. 7	28.08 33.13/-	294.23 70	15,4 -
		Сок натуральный фруктовый	180	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60

		промышленного производства						
		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	600/ 600	22.92/ 32.75	58.23/ 25.17	83.45/ 115.1	590.24/ 698.28	24.84 27.5
17	Полдник	Ватрушка	70	4,96	9,19	39,01	259,01	0,00
14		Чай с молоком	200	3.36	2.95	14.33	97.53	0.02
		Итого	50	8.32	12.14	53.34	356.54	0.02
		Всего за 3 день:	1350/ 1350	47.34/ 57.17	98.26/5. 2	225.63/ 257.28	11538.1 6/1646. 2	47.16 9.83
18	День 4	Омлет с зеленым горошком	100	6.57	8.70	3.71	117.86	2,52
2	Завтрак	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00
		ИТОГО:	400	8.95	12.59	28.35	262.31	2,55
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
		ИТОГО:	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
19	Обед	Салат из свежих помидоров	60	0.65	4.13	2.06	43.68	13.2
29/ 33		Суп картофельный с рыбой/ мясо	250/ 250	2,41/ 2.25	1.72/ 4.09	21.81/ 17.44	115.3/ 118.8	-/ 7.4
21		Блины с сахаром/ Суфле мясное с тушенной капустой	70/ 60/150	5.04 26.79	9.45/ 17.69	35.28/ 13.89	245/ 350.7	- -
		Сок любой	100	0.26	-	21.47	89.1	0,00
		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	600/60 0	10.32/3 1.65	15.7/ 26.31	99.02/ 73.26	581.06/ 690.26	13.28 20.6



22	Полдник	Пирог с повидлом	60	55.7	4.08	45.4	254.5	-
23		Молоко кипяченое	200	6.52	7.04	8.52	123.4	2
		ИТОГО:	250	62.22	11.12	53.92	377.9	2
		<b>ВСЕГО за 4 день:</b>	<b>1350/1 350</b>	<b>81.77/7 3.10</b>	<b>39.69/50 .3</b>	<b>188.15/16 2.39</b>	<b>12520.0 7/1366 1.27</b>	<b>24.83 0.24</b>
	День 5							
24	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	9.73	12.3	33.16	298.5	-
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2.65	1.79	18.83	102.0	0,34
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		2	3	4	5	6	7	12
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3.63	0.07	33.05	0,00
		ИТОГО:	400	14.7	17.96	66.64	504.95	0.34
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,28	0,28	56.86	30.80	7,00
		ИТОГО:	100	0.28	0.28	56.86	30.80	7
25/ 33	Обед	Суп картофельный с фрикадельками/ с мясом	250/ 250	18.19/ 2.25	9.43/ 4.09	31.11/ 17.44	290.3/ 118.8	-/7.4
26		Суфле с мясом/ Курица/ Блины с сахаром	200/ 200/ 70	19.4/ 19.4/ 5.04	10.3/ 10.3/ 9.45	71.2/ 71.2/ 35.28	152/ 152// 245	-/ -/ -
		Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	600/	40.14/	20,13/	142.94/	619.58/	3..80

			600	10.2	13.94	93.35	541.08	
	Полдник	Пряники	50	4.72	4.98	34.2	220.8	-
8		Чай сладкий	200	0.09	0	13.95	56.0	-
		ИТОГО:	250	4.81	4.98	48.15	276.8	-
		<b>ВСЕГО за 5 день:</b>	<b>1350/</b>			<b>314.59/</b>	<b>1440.13</b>	
			<b>1350</b>	<b>59.93\</b>	<b>43.35\</b>		<b>1353.6</b>	<b>11.14</b>
				<b>29.99</b>	<b>37.16</b>	<b>265</b>	<b>3</b>	<b>11.14</b>
	Неделя 2							
	День 6							
27	Завтрак	Каша пшенная молочная	200	9.48	11.68	36.68	291.5	0,00
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,65	1,79	18.83	102.00	0,34
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00
		ИТОГО:	400	12.17	17..34	70.16	497.95	0.34
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
		ИТОГО:	100	0.28	0.28	6.68	30.80	7,00
28	Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44	19,4
42		Суп гороховый	250	3.81	1.84	42.51	166.1	5.75
30		Жаркое по-домашнему	200	21.0	7.34	41.11	328.4	-
		Компот из сухофруктов	200	0.04	-	16.04	65.9	0.38
		Хлеб ржаной	40	2.28	0,24	14.58	71.40	0,00
		ИТОГО:	600	27.97	12.47	119.66	684.24	25.6
	Полдник	Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	71.40	0,00
		Сыр	30	0.24	0.29	-	3.63	-
		Чай сладкий	200/13	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03
		ИТОГО:	250	2.58	0.55	24.57	115.03	0.03

		<b>ВСЕГО за 6 день:</b>	<b>1350</b>	<b>43</b>	<b>30.64</b>	<b>221.07</b>	<b>1328.02</b>	<b>32.9</b>
31	День 7 Завтрак	Каша гречневая с сахаром	200	9,6	21.42	35.96	286.7	-
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2.65	1.79	18.83	102.00	0,34
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00
		ИТОГО:	400	14.93	27.08	69.44	496.15	0.34
	2 завтрак	Сок	100	0.95	-	22.23	89.30	3.80
		ИТОГО:	100	0.95	-	22.23	89.30	3.80
32	Обед	Салат из зеленого горошка	60	1.79	3,12	3.75	50.16	6.60
33		Суп крестьянский с курицей со сметаной/ С мясом со сметаной	250/11/ 250\11	2,25 2.25	4.09 4.09	17.44 17.44	118.8 118.8	7.41 7.41
13		Пудинг из творога со сладкой подливкой/ Суфле мясное с тушенной капустой	130/30 60/150	17.48 26.79	12.42 17.69	28.08 13.89	294.23 146.7	15.4 20.1
7		Компот из сухофруктов	200	0,04	-	16.04	65.9	0.38
		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	600/ 600	23.52/ 32.83	20.03/ 25.3	83.71/ 69.52	617.07/ 489.54	29.82 34.5
34	Полдник	Ватрушка	70	10.8	8.1	29.0	226.3	-
		Молоко кипяченое	200	6.52	7.04	8..82	128.1	2
		ИТОГО:	250	17.32	15.14	37.82	354.4	2
		<b>ВСЕГО за 7 день:</b>	<b>1350/ 1350</b>	<b>56.72 66.03</b>	<b>62.25/ 67.52</b>	<b>213.2/199 .01</b>	<b>1556.92 /1429.3 9</b>	<b>35.96 40.66</b>

	День 8							
35	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	8.48	10.49	35.61	330.4	-
8		Чай с сахаром	200/13	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
1		2	3	4	5	6	7	8
		Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0,07	33.05	0,00
		ИТОГО:	400	16.86	14.38	60.25	478.45	0.03
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0.28	0.28	6.86	30.80	7.00
		ИТОГО:	100	0.28	0.28	6.86	30.80	7.00
28	Обед	Щи со сметаной	250/15	2.58	5.81	15.91	123.43	-
13		Пудинг из творога со сладкой подливкой/ Блины с сахаром	130/30 70	17.48 5.04	12.42 9.45	28.08 35.28	294.23 245	15.4 -
		Сок любой	150	0.39	0	16.53	103.2	-
		Хлеб ржаной	40	2.28	0,24	14.58	71.40	0,00
		ИТОГО:	600/ 600	22.67/ 10.29	18.47 15.5	75.1/ 82.3	595.26/ 543.03	15.43 -
34	Полдник	Ватрушка\ Булочка «Домашняя»	70 60	10.8 5.25	8.1 9.4	29.0 29.86	226.3 231	- -
8		Чай с сахаром	200/13	0,06	0,02	9.99	40,00	0,03
		ИТОГО:	250/ 250	10.86/ 5.31	8.12/ 9.42	38.99/ 39.85	266.3/ 271	0.03
		<b>ВСЕГО за 8 день:</b>	<b>1350/ 1350</b>	<b>50.6 32.74/</b>	<b>35.44</b>	<b>181.2/ 189.26</b>	<b>1370.81 /1323.2 8</b>	<b>22.45 7.00</b>
10	День 9	Молочная вермишель	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91

	Завтрак							
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2.65	1.79	18.83	102.00	0,34
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0,07	33.05	0,00
		ИТОГО:	400	10.72	10.87	52.36	351.65	1.25
	2 завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
		ИТОГО:	100	0.95	-	22.23	89.30	3.80
34	Обед	Салат из сельди	40	5.26	5.56	0.4	72.9	-
35		Борщ с мясом	250	9.89	7.26	13.74	160.00	15.6
30		Жаркое по-домашнему	200	21.0	7.34	41.11	328.4	-
7		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	16.04	65.9	10.3
		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	600	35.15	20.56	89.69	714.78	25.9
	Полдник	Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	71.40	0,00
		Яйцо	40	5.08	4.36	0.28	62.8	-
		Чай сладкий	200/13	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
		ИТОГО:	250	7.42	4.62	24.85	177.2	0.03
		<b>ВСЕГО за 9 день:</b>	<b>1350</b>	<b>54.24</b>	<b>36.05</b>	<b>190.13</b>	<b>1332.93</b>	<b>31.0</b>
	День 10							
18	Завтрак	Омлет с зеленым горошком	200	5.42	5.89	29.00	190.44	2.01
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/13	2.65	1.79	18.83	102.00	0,34
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
		Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	0,06
		ИТОГО:	400	12.09	10.14	62.41	393.84	2.41

	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00
		ИТОГО:	100	0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
36	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3.64	1.83	42.36	5.66
		Суп вермишелевый	250	2,41	1.72	21.81	115.3	-
6		Курица отварная с картофельным пюре	70/180	20.03	13.2	30.16	360.5	-
		Сок	180	0,90	0,00	21.06	84.60	3.60
		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	0,00
		ИТОГО:	600	25.87	18.96	93.26	690.74	3.60
	Полдник	Печенье	50	4,72	4.98	34,2	200.8	-
		Сок	190	0.95	0.00	19.19	81.07	3.80
		ИТОГО:	250	5.67	4.98	53.39	281.87	3.80
		<b>ВСЕГО за 10 день:</b>	<b>1350</b>	<b>43.95</b>	<b>34.4</b>	<b>216.9</b>	<b>1401.65</b>	<b>17.8</b>

Примечание:

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: используется специализированная продукция промышленного выпуска, обогащённые витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается.

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется поваренная пищевая йодированная соль