

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 26» (МАДОУ «Детский сад № 26»)

---

Юридический адрес: 624092, Свердловская область, город Верхняя Пышма, улица Петрова, дом 55 а. Тел. (343 68) 7-90-41 E-mail: dou26@bk.ru <https://26vp.tvoysadik.ru>

Утверждено приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад № 26»  
№ 03 от 09.01.2025г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 26»  
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В СООТВЕТСВИИ С  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ**

## МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	205,6	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>14,34</b>	<b>7,93</b>	<b>16,82</b>	<b>2,54</b>	<b>55,39</b>	<b>436,8</b>	<b>1,01</b>
	2 Завтрак								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,01	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,01</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	Обед								
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	0	4,12	4,12	7,34	73,53	6,96
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,21	2,92	4,67	2,16	6,58	88,82	11,15
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80/50	14,69	13,79	12,78	2,21	13,53	229,8	0,34
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6,89	0,05	5,47	1,86	30,25	212,7	0,72
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,02	0,02	0	0	30,76	123,3	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>32,11</b>	<b>16,78</b>	<b>27,84</b>	<b>11,15</b>	<b>117,46</b>	<b>886,1</b>	<b>19,17</b>
	Полдник								
4/10	Компот из кураги и изюма	230	0,36	0	0,01	0,02	21,11	84,33	0,1
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>34,89</b>	<b>153,1</b>	<b>0,1</b>
	Ужин								
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
40/8	Сосиски отварные	65	6,44	6,44	11,65	0	0,26	131,6	0
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	175	2,33	0,16	11,33	12,01	19,07	193,2	5,61
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>465</b>	<b>12,07</b>	<b>8,05</b>	<b>24,6</b>	<b>12,22</b>	<b>42,86</b>	<b>447,3</b>	<b>5,87</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>61,54</b>	<b>32,76</b>	<b>69,63</b>	<b>26,19</b>	<b>260,61</b>	<b>1967</b>	<b>28,15</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3- 7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		7,39	-1,15	6,68	24,93	1,69	150,9	28,3
	Содержание, % от калорийности		13		31		54		

## МЕНЮ

Неделя: первая

2 день - Вторник

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,3	3,34	6,34	0,66	20,62	161,8	0,59
17/10	Какао с молоком	180	3,49	2,61	3,14	0,68	20,61	124,2	0,52
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>13,65</b>	<b>8,53</b>	<b>15,65</b>	<b>1,58</b>	<b>56,2</b>	<b>424</b>	<b>1,11</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	кефир	110	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,5
	<b>Итого за прием</b>	<b>110</b>	<b>3</b>	<b>3,19</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>4,01</b>	<b>58,06</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>								
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,88	0	4,08	4,08	5,83	65,92	2,89
33/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,43	2,92	6,48	4,21	10,1	120,6	6,41
11/7	Тефтели рыбные в соусе	80/50	11,07	10,02	6,03	2,2	10,94	144,6	0,6
10/3	Морковь, тушенная	140	2,1	0,26	5,92	0,17	12,95	118,6	2,56
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,03	0,03	16,44	88,04	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>24,12</b>	<b>13,2</b>	<b>23,34</b>	<b>11,49</b>	<b>85,26</b>	<b>695,8</b>	<b>12,62</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	0,94	0	0,88	1	22,3	111,1	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,44</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>1</b>	<b>32,4</b>	<b>154,4</b>	<b>12</b>
	<b>Ужин</b>								
37/3	Запеканка капустная	160	5,54	0,17	7,46	2,03	23,08	191,4	30,07
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>12,89</b>	<b>1,01</b>	<b>11,68</b>	<b>5,93</b>	<b>78,61</b>	<b>487,2</b>	<b>32,17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2145</b>	<b>55,1</b>	<b>25,93</b>	<b>54,75</b>	<b>20</b>	<b>256,48</b>	<b>1819</b>	<b>58,4</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		3,08	-4,16	-3,43	19,94	0,68	45,59	58,41
	Содержание, % от калорийности		12		28		56		

## МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	2,93	5,81	0,5	42,35	250,4	0,52
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>14,01</b>	<b>8,5</b>	<b>15,22</b>	<b>0,81</b>	<b>70,54</b>	<b>481,6</b>	<b>1,11</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
2/1	Гороше зеленый с яйцом	50/20	4,95	2,5	3,77	0,1	4,23	76,02	12,25
2/2	Борщ со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,42	2,92	6,45	4,18	8,61	114	9,85
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,86	14,14	16,45	6,53	19,81	296,8	10,68
20/10	Напиток из шиповника	200	0,48	0	0,18	0,21	20,22	89,24	60
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>30,91</b>	<b>19,56</b>	<b>27,65</b>	<b>11,82</b>	<b>81,87</b>	<b>734</b>	<b>92,78</b>
	<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	230	4,8	4,2	3,6	3,6	7,8	138	2,99
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>6,96</b>	<b>4,2</b>	<b>3,86</b>	<b>3,86</b>	<b>21,58</b>	<b>206,8</b>	<b>2,99</b>
	<b>Ужин</b>								
11/5	Запеканка из творога с изюмом	180	24,12	24,45	13,34	1,6	24,59	318,2	0,27
	Повидло	45	0,12	0	0	0	19,5	75,45	0,15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
10/10	Чай с сахаром (200)	200	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>26,18</b>	<b>24,45</b>	<b>13,55</b>	<b>1,81</b>	<b>66,38</b>	<b>493,2</b>	<b>0,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2005</b>	<b>78,56</b>	<b>56,71</b>	<b>60,38</b>	<b>18,3</b>	<b>250,47</b>	<b>1959</b>	<b>99,3</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		24,56	24,31	0,38	18,3	-10,53	158,9	99,3
	Содержание, % от калорийности		16		27		54		

## МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			все- го	в т.ч.	все- го	в т.ч.			
	Завтрак								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,95	2,35	5,97	1,32	27,78	201,6	0,42
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,21	0,24
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>13,07</b>	<b>6,24</b>	<b>13,42</b>	<b>1,57</b>	<b>52,85</b>	<b>394,8</b>	<b>0,66</b>
	Второй завтрак								
	кефир	110	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,3
	<b>Итого за прием</b>	<b>110</b>	<b>3</b>	<b>3,19</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>4,01</b>	<b>58,06</b>	<b>0,3</b>
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,97	0	3,97	3,97	6,45	66,76	24,26
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом говядины	200/15	4,46	2,92	6,56	4,31	12,47	131,2	5,37
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	12,16	12,58	13,12	0,04	2,07	175,5	0,58
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,37	0,04	4,07	0,63	31,94	192,2	0
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>28,65</b>	<b>15,54</b>	<b>28,55</b>	<b>9,78</b>	<b>100,19</b>	<b>799</b>	<b>30,37</b>
	Полдник								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	1	0	1	1	24,5	121,7	25
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>34,6</b>	<b>164,9</b>	<b>27</b>
	Ужин								
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	10,86	10,64	1,52	0,1	6,09	82,53	0,2
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	0,62	4,11	0,41	17,09	122,2	8,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>520</b>	<b>21,03</b>	<b>12,1</b>	<b>9,85</b>	<b>4,41</b>	<b>78,71</b>	<b>500,6</b>	<b>10,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2205</b>	<b>67,25</b>	<b>37,07</b>	<b>56,02</b>	<b>16,76</b>	<b>270,36</b>	<b>1917</b>	<b>68,83</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		13,25	4,67	-3,98	16,76	9,36	117,4	68,83

	Содержание, % от калорийности		14		27		56		
--	-------------------------------	--	----	--	----	--	----	--	--

## МЕНЮ

Неделя: первая

5 день - Пятница

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным)	200	4,99	2,99	5,88	0,51	25,63	177	0,53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>12,95</b>	<b>8,56</b>	<b>15,29</b>	<b>0,82</b>	<b>53,82</b>	<b>408,2</b>	<b>1,12</b>
	<b>2 завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,47	0	0,09	0	9,19	39,52	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,47</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>9,19</b>	<b>39,52</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	60	2,52	1,67	5,9	5,07	6,55	91,32	1,8
28/2	Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	200/15	4,86	2,79	6,43	4,91	13,13	133,8	3,36
34/2									0
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	14,53	14,92	14,51	0,07	3,19	202,1	0
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,5	10,74
16/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	0	0,03	16,4	67,8	0,15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	82,7	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>30,64</b>	<b>20</b>	<b>31,86</b>	<b>11,41</b>	<b>88,91</b>	<b>777,5</b>	<b>16,05</b>
	<b>Полдник</b>								
20/10	Молоко кипяченое	210	0,51	0	0,19	0,22	21,24	93,71	2,99
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>5,21</b>	<b>2,54</b>	<b>2,75</b>	<b>0,48</b>	<b>35,16</b>	<b>193,9</b>	<b>2,99</b>
	<b>Ужин</b>								
6/5	Сырники из творога	180	25,69	25,06	14,18	3,27	30,51	356,4	0,27
	Повидло	45	0,18	0	0	0	29,25	75,45	0,23
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>27,81</b>	<b>25,06</b>	<b>14,39</b>	<b>3,48</b>	<b>82,05</b>	<b>531,4</b>	<b>0,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2025</b>	<b>77,08</b>	<b>56,16</b>	<b>64,38</b>	<b>16,19</b>	<b>269,13</b>	<b>1951</b>	<b>22,66</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		23,08	23,76	4,38	16,19	8,13	150,6	22,66
	Содержание, % от калорийности		16		30		52		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
	Завтрак							
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	208,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>14,49</b>	<b>7,92</b>	<b>15,37</b>	<b>1,63</b>	<b>59,42</b>	<b>439,7</b>
	2 завтрак							
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>
	Обед							
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,03	0	4,06	4,06	6,03	66,59
20/2	Суп-лапша на курином бульоне, с мясом кур	200/15	4,43	2,76	5,18	0,23	11,13	111,5
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,34	12,51	11,69	1,66	12,16	213,4
15/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	170	3,71	1,18	3,39	0,22	18,7	125,4
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,02	0,02	0	0	30,76	123,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>28,73</b>	<b>16,47</b>	<b>25,12</b>	<b>6,97</b>	<b>107,78</b>	<b>798,1</b>
	Полдник							
4/10	Молоко кипяченое	230	6,44	6,44	7,36	7,36	10,81	133,4
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>8,6</b>	<b>6,44</b>	<b>7,62</b>	<b>7,62</b>	<b>24,59</b>	<b>202,2</b>
	Ужин							
2/3	Картофель в молоке	230	5	1,87	5,8	0,64	26,61	185,4
	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39
10/10	Чай с сахаром (200)	200	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3
	<b>Итого за прием</b>	<b>475</b>	<b>9,48</b>	<b>4,41</b>	<b>8,31</b>	<b>0,85</b>	<b>49,04</b>	<b>316,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2050</b>	<b>61,8</b>	<b>35,24</b>	<b>56,52</b>	<b>17,07</b>	<b>250,93</b>	<b>1800</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800
	Отклонение		7,8	2,84	-3,48	17,07	-10,07	-0,49



	Содержание, % от калорийности		13		25		60	
--	-------------------------------	--	----	--	----	--	----	--

Витамин С, мг
0,42
0,52
0,07
<b>1,01</b>
2
<b>2</b>
23
0,49
0,3
6,57
0
0
0
<b>30,36</b>
0,08
0
<b>0,08</b>
5,91
0
0
<b>5,91</b>
<b>39,36</b>
0
39,36



## МЕНЮ

Неделя: вторая

7 день - Вторник

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,1	0,42
17/10	Какао с молоком	180	3,49	2,61	3,14	0,68	20,61	124,2	0,47
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>14,32</b>	<b>7,54</b>	<b>14,57</b>	<b>1,44</b>	<b>66,31</b>	<b>463,3</b>	<b>0,89</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	кефир	110	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,3
	<b>Итого за прием</b>	<b>110</b>	<b>3</b>	<b>3,19</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>4,01</b>	<b>58,06</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед</b>								
12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,78	0	2,98	2,98	11,78	78,37	2,21
5/2	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,37	2,92	6,48	4,22	11,68	126,4	5,45
9/8	Печень по-строгановски	100	12,61	13,17	13,17	6,7	2,57	180,1	7,32
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	0,03	3,36	0,52	37,12	200	0
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>27,12</b>	<b>16,12</b>	<b>26,82</b>	<b>15,25</b>	<b>110,41</b>	<b>818,3</b>	<b>15,14</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	1	0	1	1	24,5	121,7	25
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>34,6</b>	<b>164,9</b>	<b>27</b>
	<b>Ужин</b>								
14/7	Суфле из рыбы	75	11,09	11,6	3,21	0,03	2,46	83,2	0,07
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	0,62	4,11	0,41	17,09	97,76	8,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	55,09	0
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,11	61,21	0,26
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>22,43</b>	<b>14,37</b>	<b>12,8</b>	<b>4,33</b>	<b>75,05</b>	<b>491,7</b>	<b>8,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2155</b>	<b>68,37</b>	<b>41,22</b>	<b>58,39</b>	<b>22,02</b>	<b>290,38</b>	<b>1996</b>	<b>51,96</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		14,37	8,82	-1,61	22,02	29,38	196,3	51,96
	Содержание, % от калорийности		14		27		56		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	27,51	179,9	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>13,27</b>	<b>7,92</b>	<b>14,5</b>	<b>0,63</b>	<b>55,7</b>	<b>411,1</b>	<b>1,01</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом (60)	60	0,75	0	4,95	4,95	3,48	63,41	1,43
29/2	Суп-пюре гороховый, с мясом говядины	200/15	7,87	2,81	3,88	0,56	14,44	131	0,48
34/2	Гренки (сухарики)	10	0,91	0	0,1	0,1	5,9	29,43	0
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	7,99	6,91	7,99	1,14	7	156	2,17
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2,51
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>695</b>	<b>22,81</b>	<b>9,72</b>	<b>17,74</b>	<b>7,57</b>	<b>69,96</b>	<b>577,9</b>	<b>6,59</b>
	<b>Полдник</b>								
20/10	Напиток из шиповника	230	0,56	0	0,21	0,25	23,26	102,6	60
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>2,72</b>	<b>0</b>	<b>0,47</b>	<b>0,51</b>	<b>37,04</b>	<b>171,4</b>	<b>60</b>
	<b>Ужин</b>								
13/5	Запеканка из творога с морковью	170	23,35	20,09	19,95	3,57	21,65	364,1	0,94
	Повидло	50	0,3	0	0	0	32,5	125,8	0,15
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>26,95</b>	<b>21,54</b>	<b>21,57</b>	<b>3,78</b>	<b>77,68</b>	<b>612,4</b>	<b>1,35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1935</b>	<b>66,25</b>	<b>39,18</b>	<b>54,38</b>	<b>12,49</b>	<b>250,48</b>	<b>1816</b>	<b>70,95</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		12,25	6,78	-5,62	12,49	-10,52	16,11	70,95
	Содержание, % от калорийности		15		28		54		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

9 день - Четверг

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	205,6	0,42
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,11	55,09	0,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>12,5</b>	<b>6,25</b>	<b>14,86</b>	<b>2,48</b>	<b>52,28</b>	<b>398,7</b>	<b>0,66</b>
	Второй завтрак								
	Сок(100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,97	0	3,97	3,97	6,45	66,76	24,26
14/2	Суп из овощей с сметаной, с мясом говядины	200/15	4,3	2,92	7,36	5,21	8,41	120,8	7,27
4/9	Плов из мяса кур	200	19,14	16,74	17,45	2,9	32,95	372,1	1,48
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>30,1</b>	<b>19,66</b>	<b>29,61</b>	<b>12,91</b>	<b>95,07</b>	<b>793,1</b>	<b>33,17</b>
	Полдник								
	Кефир	180	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	Фрукты	170	1	0	1	1	16,66	94,09	17
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>16,66</b>	<b>94,09</b>	<b>17</b>
	Ужин								
4/7	Рыба, тушеная с овощами	120	11,63	11,77	6,27	6,46	4,85	123,9	1,41
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,37	0,04	4,07	0,63	31,94	192,2	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>555</b>	<b>25,66</b>	<b>14,1</b>	<b>15,96</b>	<b>10,98</b>	<b>93,41</b>	<b>633,1</b>	<b>1,77</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2190</b>	<b>69,76</b>	<b>40,01</b>	<b>61,53</b>	<b>27,37</b>	<b>267,52</b>	<b>1962</b>	<b>54,6</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		15,76	7,61	1,53	27,37	6,52	162,2	54,6
	Содержание, % от калорийности		14		29		54		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,3	3,34	6,34	0,66	20,62	161,8	0,59
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>13,26</b>	<b>8,91</b>	<b>15,75</b>	<b>0,97</b>	<b>48,81</b>	<b>393</b>	<b>1,18</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,69	0	3,97	3,97	6,59	66,55	2,65
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	5,88	4,11	4,34	12,97	121,9	6,95
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80/50	14,69	13,79	12,78	2,21	13,53	229,8	0,34
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,1	31,3
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,03	0,03	16,44	88,3	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>795</b>	<b>31,76</b>	<b>19,67</b>	<b>24,54</b>	<b>14,59</b>	<b>92,09</b>	<b>765,7</b>	<b>41,4</b>
	<b>Полдник</b>								
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
	Молоко кипяченое	210	5,88	5,88	6,72	6,72	9,87	121,8	0,08
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>10,58</b>	<b>8,42</b>	<b>9,28</b>	<b>6,98</b>	<b>23,79</b>	<b>222</b>	<b>0,08</b>
	<b>Ужин</b>								
21/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4,44	0,79	5,55	2,72	27,93	187	12,48
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,95	0,75	2,33	0,03	3,12	37,32	0,13
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,54	6,39	8,07	5,32	26,19	213,5	0,12
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>495</b>	<b>15,92</b>	<b>7,93</b>	<b>16,17</b>	<b>8,29</b>	<b>79,68</b>	<b>539,3</b>	<b>14,73</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2085</b>	<b>72,02</b>	<b>44,93</b>	<b>65,84</b>	<b>30,83</b>	<b>254,47</b>	<b>1963</b>	<b>59,39</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		18,02	12,53	5,84	30,83	-6,53	163,3	59,39

	Содержание, % от калорийности		14		29		54		
--	-------------------------------	--	----	--	----	--	----	--	--



**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА,  
Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 ( в граммах на 1 ребенка)**

<b>Наименование продукта</b>	<b>Норма</b>	<b>Нетто</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>Факт. за 10 дн.</b>	<b>Среднее в день</b>	<b>Выполнение нормы, %</b>
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	450,0	Нетто	295,0	384,0	430,0	276,0	482,0	493,0	387,0	236,0	379,0	576,0	3963,0	396	88,07
Творог м.д.ж. 5%-9%	40,0	Нетто			130,5		135,0			110,0		25,0	400,5	40	100
Сметана	11,0	Нетто	10,0	16,5	12,5	5,0			40,0	20,0	5,0		109,0	11	100
Сыр твердый	6,0	Нетто	10,0		10,0		10,0	10,0		10,0		10,0	60,0	6,0	100
Мясо	55,0	Нетто	79,0	15,0	95,0	15,0	95,0		98,0	70,0	15,0	64,0	546,0	55	100
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.)	24,0	Нетто				69,0		84,0				92,0	245,0	24,5	102
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	37,0	Нетто		60,0		60,0	10,0		72,0		74,0	37,0	313,0	31,3	85
Яйцо куриное, шт	1	Нетто		1	26,0	25,0	26,0	25,0	30,0	7,6	20,0	36,0	223,2	22	92
Картофель	140,0	Нетто	55,0	55,0	145,0	150,0	219,0	138,0	125,0		40,0	236,0	1163,0	116,3	83
Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	220,0	Нетто	205,5	368,5	137,0	126,0	8,0	217,0	160,0	168,5	166,2	265,0	1821,7	182,2	70,0
Фрукты свежие	100,0	Нетто	40,0	250,	5,0	255,			250,	5,0	170,	5,0	1015,	101,5	101



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430192

Владелец Паньшина Полина Залмановна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025