

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЯСЛИ-САД № 29 Г.ДОНЕЦКА»



С.И.Кучер

Приказ № 8 от 01.12.2023

**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей на зимне-весенний период 2023 – 2024 учебного года
(трехразовое питание)**

Номер рецептуры * (стр)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энерго-ценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		
		Ясли	Сад	белки		жиры		углеводы					
А	1	2	3	4	5	6		7		8			
Первая неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
507	Каша пшеничная вязкая	110	160	3,66	5,57	1,85	4,23	22,66	34,35	123,78	200,57	X	X
	Овощи консервированные	40	50	0,32	0,4	0,04	0,05	0,92	1,15	5,2	6,5	X	X
496	Яйцо отварное	20	40	2,54	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	31,4	62,8		
513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	X	X
	Хлеб	20	40	2,54	3,04	0,18	0,36	9,38	18,76	46,2	92,4	X	X
Итог **	X	X	X	9,11	14,14	4,38	9,25	48,22	72,68	265,13	432,53	26,6	35,58
Обед													
361	Борщ украинский	200	250	2,7	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,7	X	X
401	Биточки рубленные из куриного мяса	55	80	5,27	7,67	5,39	7,95	3,42	5,09	83,42	123,33	X	X
500	Картофель отварной с маслом сливочным	110	150	2,22	3	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24	X	X
439	Сок фруктовый	12	180	0,48	0,72	0	0	13,68	20,52	55,2	82,8	X	X
	Хлеб	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	X	X
Итог **	X	X	X	12,19	17,2	10,5	14,72	56,81	80,9	373,25	528,37	28,22	29,45
Ужин													
412	Вареники ленивые со сметаной	110/6	130/13	17,67	22,9	11,2	15,67	17,97	22,37	240,39	317,72	X	X
440	Банан (фрукты)	54	100	0,81	1,5	0,27	0,5	11,34	21,0	51,84	96,0	X	X
513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,418	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
Итог	X	X	X	22,4	28,88	15	20,17	47,87	65,86	410,51	553,77	26,34	26,35
Всего	X	X	X	43,7	60,2	29,9	44,14	152,9	219,4	1148,89	1614,67	X	X

Номер рецептуры * (стр)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энерго-ценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)			
		Ясли	Сад	белки		жиры		углеводы						
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Первая неделя														
ВТОРНИК														
Завтрак														
382	Суп молочный вермишелевый	150	200	5,75	78,67	5,79	7,96	26,37	35,5	180,33	243,9	Х	Х	
	Кондитерские изделия (печенье, карамель, вафли)	15	25	1,25	2,08	1,32	2,2	11,34	18,9	62,7	104,5	Х	Х	
513	Чай с молоком	150	200	2,1	2,8	1,88	2,5	14,97	17,96	56,85	68,22			
Итог **	Х	Х	Х	9,1	12,55	8,99	12,66	52,68	72,36	299,88	416,62	43,74	40,29	
Обед														
370	Суп овощной	200	250	2,1	3,01	2,25	3,66	10,48	14,91	69,35	102,95	Х	Х	
506	Каша рисовая рассыпчатая	100	150	2,57	3,86	3,26	4,89	25,89	38,82	145,25	217,88	Х	Х	
394	Гуляш из куриного мяса	50	80	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39	Х	Х	
500	Икра свекольная	50	60	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27,0	39,75	Х	Х	
516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	Х	Х	
	хлеб	30	40	2,28	3,04	0,027	0,36	14,07	18,76	69,3	92,4	Х	Х	
Итог	Х	Х	Х	14,98	22,73	16,667	27,23	83,67	111,8	537,73	774,59	34,9	32	
Ужин														
497	Рагу овощное	125	150	2,25	2,65	3,4	5,17	12,2	14,49	86,41	112,86	Х	Х	
492	Тефтели рыбная	45	90	6,06	11,98	2,08	4,89	3,31	6,96	56,09	119,41	Х	Х	
513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	Х	Х	
	хлеб	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	Х	Х	
Итог	Х	Х	Х	13,75	21,39	9,16	14,33	43,45	58,01	306,98	441,62	Х	Х	
Всего	Х	Х	Х	37,83	56,67	34,817	54,22	179,8	242,2	1144,59	1632,83	20,62	22,77	

Номер рецептуры * (стр)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энерго-ценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		
		Ясли	Сад	белки		жиры		углеводы					
А	1	2	3	4	5	6	7	8					
Первая неделя													
СРЕДА													
Завтрак													
506	Макароны с твердым сыром	105/12	130/19	6,2	9,64	5,03	9,69	24,45	34,95	170,78	269,97	X	X
	Икра кабачковая промышленного производства	50	70	0,5	0,7	3,5	4,9	50	70	47,5	66,5	X	X
513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	X	X
	Хлеб	25	30	1,9	2,28	0,02	0,27	11,72	14,07	57,25	69,3	X	X
Итог **	X	X	X	8,65	12,67	8,56	14,87	101,29	137,16	334,08	476,03	27,69	28,28
Обед													
372	Суп харчо	200	250	1,8	2,67	2,28	3,72	12,75	19,62	79,4	123	X	X
402	Оладьи куриные	70	105	10,05	15,99	13,49	21,19	5,64	8,14	183,89	268,89	X	X
415	Картофель отварной целый	75	110	2,07	2,68	1,86	2,34	16,65	21,62	94,83	122,53	X	X

501	Икра свекольно-морковная	90	120	1,49	1,79	3,1	3,12	9,75	11,78	67,25	75,61	X	X
	Хлеб	30	40	2,28	3,04	0,02 7	0,36	14,07	18,76	69,3	92,4	X	X
516	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	X	X
Итог **	X	X	X	22,05	31	23,7	37,9	101,14	129,75	521,17	645,93	25,8	26,1
Ужин													
429	Каша молочная рисовая	180	220	4,76	5,99	4,97	6,6	20,46	25,22	144,79	183,29	X	X
514	Какао с молоком	160	180	4,65	5,45	4,03	4,7	18,56	21,83	125,89	147,67	X	X
509	Булочка сдобная	55	75	4,39	5,46	4,52	5,63	25,21	34,86	152,05	204,6	X	X
519	Яблоко запечённое	70	100	0,35	0,49	0,35	0,46	13,14	18,78	54,76	78,09	X	X
Итог	X	X	X	13,8	17,39	13,87	17,42	77,37	100,69	477,49	613,65	36	33,8
Всего	X	X	X	44,5	61,06	46,13	70,9	279,8	367,6	1332,74	735,6	X	X

Номер рецептуры * (стр)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергоценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		
		Ясли	Сад	белки		жиры		углеводы					
А	1	2	3	4	5	6		7	8				
Первая неделя													
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
503	Каша молочная овсяная	180	220	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,6	X	X
496	Омлет	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,9	97,8	X	X
513	Чай с молоком	150	180	2,8	2,8	2,5	2,5	9,69	14,68	70,95	89,9	X	X
	Хлеб	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	X	X
Итог **	X	X	X	13,41	18,58	12,61	19,63	39,82	55,32	323,09	467,56	41,41	41,31
Обед													
377	Суп манный	200	250	1,59	2,62	2,26	3,7	10,68	17,35	70,43	114,6	X	X
402	Голубцы ленивые с куриным мясом	120	170	13,18	16,9	12,49	17,64	11,58	16,38	198,58	280,2	X	X
518	Кисель из сухофруктов	150	180	0,31	0,36	0	0	83,81	87,11	102,91	115,51	X	X
	Хлеб	30	55	2,28	4,18	0,27	0,5	14,07	25,8	69,3	127,05	X	X
Итог	X	X	X	17,36	24,0	15,02	21,84	120,14	146,6	441,22	637,4	33,75	32
Ужин													
493	Запеканка творожная с соусом сметанным	110	140	16,73	22,1	10,44	13,85	20,4	25,64	239,82	312,26	X	X
513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
	Хлеб	25	30	1,9	2,28	0,2	0,27	11,72	14,07	57,25	69,3	X	X
Итог **	X	X	X	22,55	28,86	14,14	18,12	50,68	62,2	415,35	521,61	21,630	22,5
Всего ***	X	X	X	53,32	71,5	41,77	59,59	210,64	264,2	1179,66	1626,6	X	X

Номер рецептуры * (стр)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюда			Энерго- ценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		Ясли	Сад	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8
Первая неделя								
ПЯТНИЦА								
Завтрак								

491	Минтай тушеный с овощами	50	125	5,25	13,11	1,29	3,74	3,23	7,92	43,9	113,53	X	X
507	Каша пшеничная вязкая	110	160	3,66	5,57	1,85	4,23	22,66	34,35	123,78	200,57	X	X
513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	1,7	2,04		
	Хлеб	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	0,38	14,07	46,2	69,3	X	X
Итог **	X	X	X	10,5	21,0	3,3	8,25	26,42	56,52	215,58	385,44	40,5	37,9
Обед													
470	Рассольник	160	230	1,4	2,18	1,83	3,4	9,65	14,8	61,59	99,99	X	X
478	Котлета мясная (куриная)	60	100	14,01	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56	X	X
499	Картофельное пюре (блюдо из картофеля)	110	150	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47	X	X
424	Свекла тушеная с луком	45	73	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,2	X	X
441	Кисель из повидла	120	150	0,07	0,08	0	0	18,07	22,47	70,3	87,36	X	X
	Хлеб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,4	14,07	25,44	69,3	114,5		
Итог	X	X	X	21,1	34,75	19,6	39,37	73,0	108,83	576,75	923,99	37,45	46,19
Ужин													
503	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6,61	8,31	7,46	9,35	24,43	29,34	190,32	233,82	X	X
513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
510	Пирожки с изюмом	75	75	4,16	4,16	3,83	3,83	38,29	38,29	194,51	194,51	X	X
Итог	X	X	X	14,69	17,0	14,79	17,18	81,28	90,12	503,11	568,38	25,5	27
Всего	X	X	X	46,29	77,04	37,69	64,8	180,07	255,47	1295,44	1877,81	X	X

Номер рецептуры * (стр)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энерго-ценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		
		Ясли	Сад	белки		жиры		углеводы					
A	1	2	3	4	5	6	7	8					
Вторая неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
505	Макароны отварные	120	150	4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,57	X	X
	икра кабачковая промышленного производства	50	70	0,5	0,7	3,5	4,9	50	70	47,5	66,5	X	X
512	Чай	150	180	2,8	2,8	2,5	2,5	9,69	14,68	70,95	89,9	X	X
	Кондитерские изделия (печенье, вафли карамель)	15	25	1,25	2,08	1,32	2,2	11,34	18,9	62,7	104,5	X	X
	Хлеб	25	30	1,9	2,28	0,2	0,27	11,72	14,07	57,25	69,3	X	X
Итог **	X	X	X	10,68	13,13	11,59	14,05	110,72	152,6	406,27	531,77	46,6	48,2
Обед													
376	Суп с фасолью	200	250	3,04	4,52	1,8	2,69	11,88	17,42	77,03	113,54	X	X
434	Пирожки с куриным мясом	85	105	13,25	18,2	12,27	17,93	37,84	46,11	303,58	407,52	X	X
442	Кисель апельсиновый	120	180	0,28	0,42	0	0	20,88	31,18	94,21	135,62	X	X
	Хлеб	25	40	1,9	3,04	0,2	0,36	11,72	18,76	57,25	92,4	X	X
Итог	X	X	X	18,47	26,14	14,27	20,98	82,32	113,47	534,87	749,08	31	30

Ужин													
417	Картофельные котлеты со сметанным соусом	100/20	175/30	3,36/0,3	5,54/0,51	7,08/1,02	11,73/1,73	21,38/1,26	35,58/2,1	164,85/15,27	273,96/25,79	X	X
	Хлеб	25	35	1,90	2,28	0,2	0,27	11,72	14,07	57,25	69,3	X	X
513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
440	Банан (фрукты)	54	100	0,81	1,5	0,27	0,5	11,34	21	51,84	96,0	X	X
Итог	X	X	X	10,29	14,31	12,07	18,23	64,26	95,24	407,94	605,1	21,7	22
Всего	X	X	X	39,44	53,58	37,93	53,26	257,3	361,31	1345,83	1885,9	X	X

Номер рецептуры * (стр)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергоценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		
		Ясли	Сад	белки		жиры		углеводы					
А	1	2	3	4		5		6		7	8		
Вторая неделя													
ВТОРНИК													
Завтрак													
381	Суп молочный с макаронами	150	200	4,64	6,19	4,58	6,36	14,14	18,82	119,86	160,75	X	X
513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	X	X
	сыр твердый	10	15	2,11	3,45	2,66	4,35	0	0	31,3	46,95		
	Хлеб	25	35	1,9	2,66	0,2	0,2	11,72	16,41	57,25	80,85	X	X
Итог **	X	X	X	8,7	12,35	7,45	11,04	40,98	53,37	266,96	358,11	35,31	31
Обед													
379	Суп полевой	200	250	1,69	3,12	2,96	2,82	10,73	23,37	76,99	103,81	X	X
499	Капуста тушеная с картофелем	125	150	3,2	3,77	9,29	11,08	21,81	25,19	182,88	214,74	X	X
492	Котлета рыбная	30	60	6,36	12,5	6,74	12,44	6,2	12,07	111,23	209,59	X	X
	Хлеб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,4	14,07	25,44	69,3	114,5	X	X
516	Компот из сушеных фруктов	180	180	0,49	0,49	0	0	29,67	29,67	113,22	113,22	X	X
Итог **	X	X	X	14,02	23,68	19,26	26,74	82,48	115,64	553,62	755,86	26,3	26,5
Ужин													
493	Сырники	105	120	18,09	22,6	11,7	14,84	26,57	33,19	278,17	349,7	X	X
407	Соус из повидла	50	80	0,25	0,4	0,04	0,07	33,01	51,96	128,85	202,88	X	X
438	Кефир	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2	60	72	X	X
441	Яблоко (фрукты)	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	7,28	10,4	31,5	45	X	X
Итог **	X	X	X	23,12	28,77	13,5	17,11	72,86	102,75	498,52	669,53	29,53	32,4
Всего ***	X	X	X	45,84	64,8	40,21	54,89	196,32	271,76	1319,1	1748,2	X	X

Номер рецептуры * (стр)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
		Ясли	Сад	белки		жиры		углеводы					
А	1	2	3	4		5		6		7		8	
Вторая неделя													
СРЕДА													
Завтрак													
506	Каша рисовая рассыпчатая	100	150	2,57	3,86	3,26	4,89	25,89	38,92	145,25	217,88	X	X
359	томат соленый	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	2,3	2,3	11,5	11,5	X	X
	Хлеб	25	35	1,9	2,66	0,2	0,32	11,72	16,41	57,25	80,85	X	X

513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0/0,05	0/0,05	0/ 0,01	0/0,01	14,97/ 0,15	17,96/ 0,18	56,85/ 1,7	68,22/ 2,04	X	X
Итог **	X	X	X	9,52	12,47	5,06	7,11	45,91	64,83	274	382,23	36,5	37
Обед													
471	Щи	200	250	1,85	2,42	1,97	3,19	11,26	13,59	67,8	91,48	X	X
396	Жаркое по-домашнему	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,4	22,69	207,7	334,6	X	X
	Овощи консервированные	40	50	0,32	0,4	0,04	0,05	0,92	1,15	5,2	6,5	X	X
	Хлеб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,4	14,07	25,44	69,3	114,5	X	X
439	Напиток лимонный	120	150	0,14	0,18	0,02	0,02	9,96	12,58	41,45	52,28	X	X
Итог	X	X	X	14,62	23,32	14,34	23,13	50,61	75,45	391,45	599,36	24,7	26,1
Ужин													
382	Суп молочный овсяный	150	200	3,11	4,15	3,52	4,68	9,77	12,12	81,88	109,17	X	X
508	Оладьи с повидлом	70/10	100/2	4,82/ 0,38	6,89/0,76	5,38/0,49	7,96/ 0,98	31,34/ 7,64	45,07/ 15,28	186,02/ 35,8	269,46/71,6	X	X
513	Чай с молоком	150	200	2,1	2,8	1,88	2,5	13,51	18,67	76,9	105,06	X	X
Итог	X	X	X	10,41	14,6	11,3	16,12	62,26	91,14	380,6	555,29	31,1	29
Всего ***	X	X	X	34,55	50,39	30,67	46,36	158,78	231,42	1146,05	1636,88	X	X

Номер рецептуры * (стр)		Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энерго- ценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		
			Ясли	Сад	белки		жиры		углеводы					
А		1	2	3	4	5		6		7	8			
Вторая неделя														
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
415		Омлет колбасный	34	100	3,79	9,14	6,57	17,37	0,61	1,8	16,53	199,91	X	X
423		Морковь тушенная с яблоками	20	48	0,29	0,68	0,4	0,83	2,71	6,34	14,26	32,35	X	X
438		Молоко кипячёное	150	180	4.5	5.4	1.5	1.8	6	7.2	60	72	X	X
		Хлеб	25	35	1,9	2,66	0,2	0,2	11,72	16,41	57,25	80,85	X	X
Итог		X	X	X	10.48	17.88	8.67	20.2	21.04	31.75	248.04	385.11	28,2	29,5
Обед														
469		Борщ свекольный	160	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01	X	X
398		Тефтеля куриная	80	105	11,1	17,2	11,34	18,02	13,59	17,11	199,75	298,19	X	X
506		Каша рисовая рассыпчатая	100	150	2,57	3,86	3,26	4,89	25,89	38,82	145,25	217,88	X	X
		Хлеб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,4	14,07	25,44	69,3	114,5	X	X
439		Сок фруктовый	120	180	0,48	0,72	0	0	13,68	20,52	55,2	85,8	X	X
Итог		X	X	X	17,86	27,66	16,94	26,47	78,41	117,62	637,17	811,38	32,6	32
Ужин														
494		Пудинг творожно-морковный со сметаной	140/5	180/15	17,9/ 0,15	23,63/44	12,53/0,75	16,11/2,25	23,09/ 0,15	29,67/ 0,46	271,55/ 7,94	351,8/ 23,82	X	X
	513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
	440	Апельсин (фрукты)	70	100	0,63	0,9	0,14	0,2	5,67	8,1	30,1	43,0	X	X

	Итого	X	X	X	22,88	73,57	17,17	23,06	35,96	46,69	387,59	512,22	23	23,2
	Всего	X	X	X	60.56	132.12	43.64	66.32	233.69	291.81	1329.64	1878.20	X	X

Номер рецептуры * (стр)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергоценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)			
		Ясли	Сад	белки		жиры		углеводы						
A	1	2	3	4	5	6	7	8						
Вторая неделя														
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
428	Каша пшенинная вязкая	90	130	2,58	3,74	3,27	4,32	14,81	21,54	99,81	141,12	X	X	
394	Куры отварные порционные	55	90	8,5	14,08	10,29	16,81	2,15	3,1	134,47	218,76	X	X	
	Хлеб	30	40	2,28	3,04	0,27	0,36	14,07	18,76	69,3	92,4	X	X	
513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0.05	0.05	0.01	0.01	15.12	18.14	58.55	70.26	X	X	
	сыр твердый	10	15	2,11	3,45	2,66	4,35	0	0	31,3	46,95			
Итог	X	X	X	8.96	15.56	12.36	19.71	55.27	72.66	362.38	522.84	39,6	46	
Обед														
375	Суп гороховый с гречками	200/10	250/15	5,16	6,99	4,04	5,97	22,37	30,61	145,56	201,61	X	X	
416	Картофель отварной целый в молоке	102	153	2,28	3,4	2,61	4,0	13,12	19,65	85,91	128,6	X	X	
491	Минтай запечённый	50	125	8.81	16.41	4.18	9.65	17.72	22.30	131.58	237.15	X	X	
	Хлеб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,4	14,07	25,44	69,3	114,5	X	X	
518	Кисель из сушеных фруктов	180	180	0,36	0,36	0	0	87,11	87,11	115,51	115,51	X	X	
Итог	X	X	X	18.89	30.96	11.1	20.02	154.39	185.11	547.86	797.37	32	28,5	
Ужин														
503	Каша молочная манная	180	220	5,64	7,32	5,56	8,79	19,0	25,3	147,64	208,5	X	X	
444	Гречка с соусом из сухофрукты	33/10	66/10	2,31	4,54	2,73	4,26	13,79	25,67	93,53	164,29	X	X	
513	Молоко кипяченое	150	180	4,50	5,4	1,5	1,8	6	7,2	60	72	X	X	
Итог	X	X	X	12,45	17,26	9,79	14,85	38,79	58,17	301,17	444,79	29,5	28,7	
Всего	X	X	X	31.89	52.10	32.41	57.91	156.52	229.44	1183.48	1637.76	X	X	
ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПИТАНИЯ ПО ПРИМЕРНОМУ ДВУХНЕДЕЛЬНОМУ МЕНЮ														
НА ЗИМНЕ –ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.г														
НАИМЕНОВАНИЕ ПИЩЕВОГО ПРОДУКТА		ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ			ОТ 3 ДО 6-7 ЛЕТ									
		ФАКТ ЗА 10 ДНЕЙ	ФАКТ ЗА 1 ДЕНЬ	НОРМА	ФАКТ ЗА 10 ДНЕЙ	ФАКТ ЗА 1 ДЕНЬ	НОРМА							
Хлеб		734	7	75	950	95	120							

Мука	199	20	15	266	27	25		
Крахмал	29	3	3	34	3	4		
Крупы, бобовые, макаронные изделия	383	38	30	546	55	45		
Картофель	1306	131	130	1874	187	190		
Овощи разные	1353	135	180	1904	190	230		
Фрукты свежие, цитрусовые	580	58	45	886	88	100		
Соки	240	24	50	360	36	70		
Фрукты сушеные	108	11	10	122	12	10		
Кондитерские изделия	54	5	5	88	9	15		
Сахар	420	42	35	513	52	45		
Мед, медопродукты	0	0	1	0	0	2		
Масло сливочное	115	11,5	12	158	16	21		
Масло растительное	58	6	6	92	9	9		
Сало	0	0	1	0	0	2		
Яйца	146	15	13	234	23	25		
Молоко, кисломолочные продукты	3375	337,5	350	3698	370	400		
Творог	345	35	35	449	45	45		
Сыр твердый	31,3	3	3	49,5	5	5		
Сметана	46	5	5	95	10	10		
М'ясо, мясопродукты	619	62	60	992	99,2	100		
Рыба, рыбопродукты	227	23	20	500	50	45		

Кофейный напиток	20	2	1	25	2,5	4		
Какао	6	1	1	8	1	2		
Чай	2	0,2	0,2	2	0,2	0,2		
Соль	20	2	2	50	5	5		
Дрожжи	8	1	1	11	1	1		
Лавровый лист	0	0	0,05	0,0	0	0,1		
Сухари панировочные	7	1	2	11	1	2		
Томатная паста	20	2	2	20	2	2		
Ванильный сахар	3,2	0,3	0,1	3,2	0,3	0,1		
Кислота лимонная	0,3	0,03	0,1	0,3	0,03	0,1		