

Перспективное

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет, с 10,5 часовым пребыванием

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3.2/4.3590-20 Приложение №9

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН 2.3.2/4.3590-20 Приложение №11

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:
Заведующий МДОУ
«Солдатовская школа»
Станиславская Е.А.
Подпись: Станиславская Е.А.
Подпись: Станиславская Е.А.

Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоных Е.Ю. ТИТЛ

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сорб.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					

Неделя 1/ день 1

завтрак							
54-30/2022н	омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,8	0,2
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
Итого		360	15,81	19,21	44,98	416,05	1,26
2й- завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
Итого		100	0,5	0	10,1	42,4	40
обед							
54-2з/54-3з/2022н;							
70/217м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
ТТК 77-3/2022	котлеты биточки, шинцели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
54-5н/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
Итого		660	20,43	24,573	77,59	621,34	23,94
полдник							
54-4н/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
192/82017м	биточки или котлеты мясные с повидлом	100	2,53	4,05	31,62	173,05	0,15
70/30		280	4,13	5,15	44,2	239,67	0,15
Итого		1400	40,9	48,9	176,9	1319,5	65,4
Всего на день			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	
Норма по СанПин 75%+ 5%							

[illegible]

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	неделя 1 / день 2						

[illegible][illegible]

301/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
ТТК 77-2/2022	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	3,20	10,10	126,40	0,70
171/2017м	каша пшеничная с маслом	130	3,22	4,16	31,36	175,76	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1,00	1,14	15,88	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	685	23,78	15,42	102,00	642,36	13,16
полдник							

запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
Итого	280	16,6	8,3	35,6	282,9	1,9
Всего на день	1475	49,2	35,8	192,4	1291,9	27,3
Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%		39 15-41,85	43,5-46,5	185-22-202,27	1305-1395	



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коротко Е.Ю.



«Бизнес Консалтинг»
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коротко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рецеп.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2								
неделя 1 / день 3									
завтрак									
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64		0,48	
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16		0,48	
54-2м/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08		1,02	
	Итого	400	10,1	11,5	60,8	386,9		2,0	
2м-завтрак									
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40		40,00	
	Итого	100	0,5	0,0	10,1	42,4		40,0	
обед									
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00		4,75	
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,43	2,34	17,01	99,90		5,94	
289/2017м	рагу из птицы	180	18,96	6,30	15,86	195,66		0,00	
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16	105,02		1,62	
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85		0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76		0,00	
	Итого	640	25,724	11,42	89	562,19		12,31	
полдник									
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27		0,03	
54-21м/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36		0,68	
	Итого	260	9,24	6,15	54,13	307,63		0,71	
	Всего на день	1400	45,5	29,1	214,1	1299,1		55,0	
	Соль йодированная	5							
Норма по СанГиги 75%+ 5%			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27		1305-1395		



Согласовано:

Сотрудник
Директор
Министерства образования
Республики Беларусь
Легасева И.И.



Утверждено: ООО Бизнес Консалтинг
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коротко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

неделя 1 / день 4

завтрак

54-22н/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3н/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
Итого		410	11,53	13,60	48,71	363,36	2,12
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0

обед

47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельки рыбные	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
240/20217м	соус молочный натуральный	70	5,84	2,10	6,44	68,02	2,98
54-5сс/2022н	горошница	20	0,41	1,05	1,42	16,77	0,00
54-2г/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	130	7,68	3,23	29,29	176,95	16,19
54-5хн/2022н	хлеб ржаной	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб пшеничный	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	Итого	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
Итого		685	20,17	14,62	86,67	558,20	28,18

полдник

430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
Итого		210	8,57	8,56	35,22	252,00	0,19
Всего на день		1405	40,7	37,2	180,4	1220,6	40,5
Соль йодированная		5					

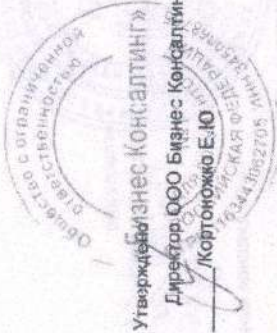
Норма по СанПин 75%+ 5%

36	15-41,85	43	5-45,5	189,22-202,27	1305-1395
----	----------	----	--------	---------------	-----------



Согласовано:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоможко Е.Ю.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоможко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			Б	Ж		С	3-7 лет
1	2		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		3-7 лет

неделя 1 / день 5

завтрак

54-28к/2022м	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22
	Итого	410	11,5	15,0	54,7	399,7	0,7
2й-завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

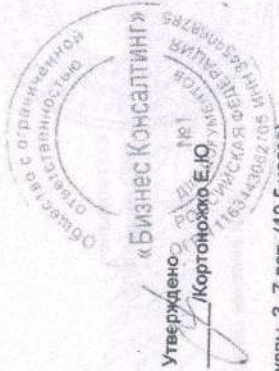
54-23/2022м;							
70/2017м	овощи по сезону нарезка (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,43	5,96	12,13	107,88	7,06
297/2017м	фрикадельки из кур	70	9,96	8,82	8,57	153,50	0,70
203/2017м	макаронные отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
330/2017м	соус сметанный	30	0,87	1,5	1,76	24,03	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	690	21,29	20,833	96,13	656,7	11,216

полдник

406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	0,16	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	260	4,58	3,99	56,72	281,28	1,05
	Всего на день	1460	37,8	39,8	217,6	1380,04	52,97
	Соль йодированная	5					

Формы по СанПин 75%+ 5%

39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1385
-------------	-----------	---------------	-----------



Согласовано: 10.10.2022
С.И.Иванов
Директор - Стреловская Е.И.
Заведующий - Медведева Н.И.

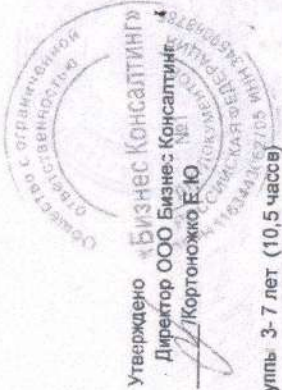
10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		3-7 лет	Б	Ж	У	ккал	3-7 лет	С	3-7 лет	С
1	2	3-7 лет	Б	Ж	У	ккал	3-7 лет	С	3-7 лет	С
неделя 2 / день 6										
завтрак										
54-19м/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07		120,89		0,64	
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2		133,16		0,48	
54-21м/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4		90,36		0,68	
	Итого	410	11,32	10,85	50,67		344,41		1,80	
2й-завтрак										
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10		42,40		40,00	
	Итого	100	0,50	0,00	10,10		42,40		40,00	
обед										
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23		42,80		1,80	
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	180	3,47	3,30	13,53		97,70		2,79	
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	180	16,72	22,08	16,58		331,92		5,37	
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16		105,02		1,62	
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47		76,85		0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67		46,76		0,00	
	Итого	640	24,70	28,41	86,64		701,05		11,58	
полдник										
430/2017м	булочка "Росийская"	60	4,22	4,81	29,22		177,00		0,00	
54-3н/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54		39,28		1,60	
	Итого	240	4,50	4,81	38,76		216,28		1,60	
	Всего на день	1390	41,02	44,07	185,17		1304,14		54,98	
	Соль йодированная	5								
Норма по СанПин 75%+-5%										
		39 15-41,85	43 5-46,5	189 22-202,27			1305-1395			



Согласовано:

Степановская
Степановская
Степановская



Утверждено «Бизнес Консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников Детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. па сбор.	Наименование блюд	вес блюда			Пищевые вещества/g			Энергет. ценность		Витамины (мг)
		3-7 лет	Б	Ж	3-7 лет	У	3-7 лет	ккал	3-7 лет	
1	2	3-7 лет	Б	Ж	3-7 лет	У	3-7 лет	ккал	3-7 лет	С

неделя 2 / день 7

завтрак

54-21м/2022г	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	180	4,68	4,92	25,8	166,08	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-31м/2022г	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
Итого		410	10,09	11,8	52,31	355,68	2,12

2й-завтрак

338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47	10

обед

101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-28с/2022г	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
ТН 77-3/2022	котлеты биточки, цнители мясные	70	7,92	11,27	6,61	159,55	0,07
54-2г/2022г	горошница	130	7,68	3,23	29,29	176,95	16,19
54-5жн/2022г	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
Итого		665	21	22	87	626	28,9

полдник

223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-2м/2022г	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
Итого		280	16,58	8,26	35,55	282,86	1,90
Всего на день		1455	48	42	184	1312	43
Соль йодированная		5					

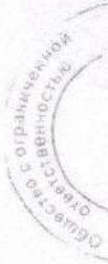
Форма по СанПин 75%+ 5%

39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
-------------	-----------	---------------	-----------



Согласовано:

С.А. Степанов
Заместитель директора
МДОУ «Солдатско-
Стелновская основная общеобразовательная школа»
Степановский район Волгоградской области ОГРН 1025901000009



«Бизнес Консалтинг»

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рецептурного сборника	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

неделя 2 / день 8

завтрак

54-28/2022г	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48
1/2017г	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
379/2017г	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22
Итого		410	11,46	15,01	54,65	399,66	0,70
2й-завтрак							
389/2017г	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
Итого		100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

54-23/2022г	овощи по сезону нарезка (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
54-25/2022г	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
261/2017г	печень тушеная в соусе	70	9,28	7,86	2,46	117,70	20,68
171/2017г	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26	0,00
54-1хн/2022г	ка	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010г	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010г	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
Итого		660	24,85	18,56	90,77	638,29	29,25

полдник

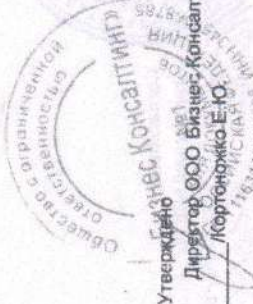
406/2017г	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
385/2017г	молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,96
Итого		260	9,62	8,49	56,02	339,5	2,99
	Всего на день	1430	46,43	42,06	211,54	1419,85	72,94
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%

39 15-41 85	43,5-46,5	189 22-202 27	1305-1395
-------------	-----------	---------------	-----------



Согласовано:
Директор МКОУ «Солдатско-Степновская СОШ»
Иванов И.И.



Утверждено:
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рецептурного сборника	Наименование блюд	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность			Витамины (мг)		
		Б	Ж	У	кал	3-7 лет	3-7 лет	С	3-7 лет	3-7 лет

неделя 2 / день 9

завтрак										
54-22м/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76				0,48
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16				0,48
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28				1,60
	Итого	410	8,57	10,24	54,94	346,20				2,56

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40				40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4				40

обед

54-23/54-3з/2022н	овощи по сезону нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3				1,75
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	5,18	5,45	12,53	119,89				7,60
54-12м/2022н	плов из птицы	200	13,90	10,85	22,90	244,85				0,60
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16	105,02				1,62
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85				0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76				0,00
	Итого	660	23,324	16,913	89,64	603,67				11,57

полдник

406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27				0,03
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08				1,02
	Итого	260	5,22	2,91	52,07	255,35				1,05
	Всего на день	1430	37,61	30,06	206,75	1 247,62				55,18

	Соль йодированная	5								
--	-------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Норма по СанПин 75%+- 5%		39 15-41 85	43,5-46,5	189 22-202 27	1305-1395
--------------------------	--	-------------	-----------	---------------	-----------



Согласовано:

Заведующий МДОУ
«Детский сад № 10
г. Ждановичи, Могилевская обл.»
С. С. Сидорова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Жортоножа Е. Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ккал	С	3-7 лет	3-7 лет

неделя 2 / день 10

завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48		
1/2017м	и сахаром								
54-2м/2022н	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0		
	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02		
	Итого	400	11,12	15,56	57,09	413,24	1,50		
2й-завтрак									
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10		

обед

54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75		
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	180	1,73	4,63	11,04	95,99	5,94		
239/54-3сз/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе	90	8,69	5,31	10,66	122,72	0,70		
203/2017м	томатном 60/30								
54-5жн/2022н	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00		
702/2010м	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81		
701/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00		
	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00		
	Итого	680	19,50	16,78	89,37	586,30	12,20		
полдник									
218/2017м	вареники ленивые с молоком сусульным	100	11,30	6,98	23,20	200,81	0,39		
386/2017м	80/20	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19		
	кисломолочный продукт	250	15,65	10,73	29,20	275,81	0,58		
	Итого	1430	46,67	43,47	185,46	1322,35	24,28		
	Соль йодированная	5							
	Всего за 10 дней	1427,5	43,41	39,26	195,57	1311,68	49,14		
	Средний суточный рацион	142,75	4,34	3,92	19,55	131,16	4,91		

норма по СанПин 75%+- 5%	39 15-41 85	43 5-48 5	189 22-202 27	1305-1395	норма
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПин 2020					
Распределение ЭЦ	54	60	261	1800	70-75%
	выполнено в %				72,87