



Согласовано:
заведующий МДОУ
Д.А. Давыдов



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко В.Ю.

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.: Дели 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.: Дели 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

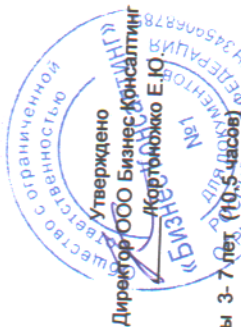
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9

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.

С 31.01.2023 по 31.12.2023



Согласовано:
заведующий МДОУ

В.В. Давидов 0.12.2022

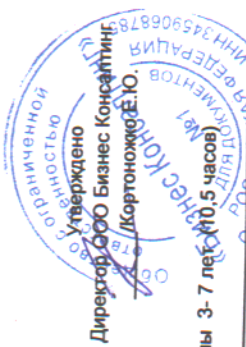
Утверждено
Директор ООО Бизнес-Консалтинг
Курбанов Е.Ю.

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

№ рецеп. 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
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					

Неделя 1/ день 1

завтрак							
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-10/2022л	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
54-2лн/2022л	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	410	16,21	21,54	47,44	448,46	6,01
2й-завтрак	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
389/2017м	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40
обед							
54-2з/54-3з/2022л;	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
70/217м	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
54-25с/2022л	котлеты биточки, шницели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
ТК 77-3/2022	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26	0,00
54-5лн/2022л	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	24,76	22,543	92,32	679,31	7,75
полдник							
54-4лн/2022л	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
	Итого	280	4,13	5,15	44,2	239,67	0,15
	Всего на день	1450	45,6	49,2	194,1	1409,8	53,9
	Норма по СанПин 75%+ 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	



Директор ООО Бизнес Консалтинг
А.А. Кортонюк 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	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность, ккал			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
завтрак											
54-19ж/2022н	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89					0,64
1/2017м	Бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52					0
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28					1,60
	Итого	410	8,47	11,69	45,06	319,69					2,24
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											
101/2002л	консервы закусовые (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
203/2017м	макаронны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70					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	25,16	15,20	99,10	634,30					13,16
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
54-2гн/2022н	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	50,6	35,6	189,5	1283,9					27,3
	Соль йодированная	5									
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395					

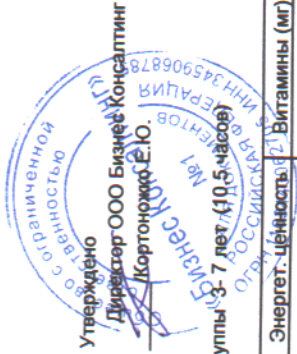


Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Короткожабко

Согласовано:
заведующий МДОУ
Д.С.А. Досенко

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

№ рецеп. 1	Наименование блюда 2	вес блюда			Пищевые вещества/g			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	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
неделя 1 / день 3													
завтрак													
183/2017м 2/2017м 54-2гн/2022н	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48						
	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48						
	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						
2й-завтрак													
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00						
	Итого	100	0,5	0,0	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						
	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						
	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	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	26,08	11,6	76,52	511,94	12,31						
полдник													
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03						
	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68						
54-21гн/2022н	Итого	260	9,24	6,15	54,13	307,63	0,71						
	Всего на день	1400	45,9	29,2	201,6	1248,9	55,0						
	Соль йодированная	5											
Норма по СанПин 75%+- 5%													
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395							



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Куртоножко Е.Ю.
Срок 3-7 лет (10,5 часов)

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/g			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	с	
неделя 1 / день 4							

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

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	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
240/20217м	фрикадельки рыбные	70	5,84	2,10	6,44	68,02	2,98
54-5сс/2022н	соус молочный натуральный	20	0,41	1,05	1,42	16,77	0,00
54-6г/2022н	рис отварной	130	3,25	4,11	31,63	176,40	0,00
54-5кн/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
ПОДПИСЬ	Итого	685	15,74	15,50	89,01	557,65	11,99

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	36,2	38,1	182,7	1220,0	24,3
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%

1305-1395



Согласовано:
заведующий МДОУ

В.А. Босенко



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

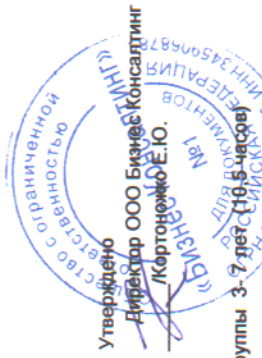
10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда			Пищевые вещества/г			Энергет. ценность			Витамины (мг)		
		3-7 лет			Б	Ж	У	3-7 лет			ккал	3-7 лет	
1	2	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						
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0						
	Итого	410	9,6	13,9	54,7	382,6	0,5						
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/2022н;	овощи по сезону нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8						
70/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,43	5,96	12,13	107,88	7,06						
101/2017м	фрикадельки из кур	70	9,96	8,82	8,57	153,50	0,70						
297/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00						
203/2017м	соус сметанный	30	0,87	1,5	1,76	24,03	0,01						
330/2017м	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65						
54-1хн/2022н	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00						
702/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00						
701/2010м	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						
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02						
	Итого	260	4,58	3,99	56,72	281,28	1,05						
	Всего на день	1460	36,0	38,7	217,7	1362,96	52,75						
	Соль йодированная	5											
Норма по СанПиН 75%+- 5%													
		39,15-41,85			43,5-46,5			189,22-202,27			1305-1395		



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 ккал	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		3-7 лет	3-7 лет
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 2 / день 6								
завтрак								
54-19к/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
54-21гн/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
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77		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	25,06	28,59	74,16	650,80		11,58
полдник								
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00		0,00
54-3гн/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	41,38	44,25	173,69	1253,89		54,98
	Соль йодированная	5						
Норма по СанПин 75%+- 5%								
			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27		1305-1395	



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)

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

неделя 2 / день 7

завтрак

54-16к/2022з	каша "Дружба" с маслом и сахаром	180	7,05	8,3	35,58	244,8	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	12,46	15,18	62,09	434,4	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

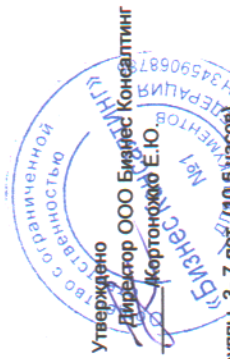
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
ТТК 77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	70	7,92	11,27	6,61	159,55	0,07
54-6г/2022н	рис отварной	130	3,25	4,11	31,63	176,40	0,00
54-5нн/2022н	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	665	17	23	89	626	12,7

полдник

223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
327/2017м	соус молочный спадкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-2гн/2022н	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	46	46	197	1390	27
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%

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



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортонохов Е.Ю.

Согласовано:
заведующий МДОУ
Д.А. Боненко

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			Энергетическая ценность		Витамины (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	ккал	с	

неделя 2 /день 8

завтрак

54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы 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		
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0		
Итого		410	9,64	13,86	54,73	382,58	0,48		

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/2022н	овощи по сезону нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8		
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12		
261/2017м	печень тушенная в соусе	70	9,28	7,86	2,46	117,70	20,68		
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26	0,00		
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		660	24,85	18,56	90,77	638,29	29,25		

полдник

406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03		
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19		
Итого		230	8,75	7,74	53,38	318,2	0,22		
Всего на день		1400	43,74	40,16	208,98	1381,47	69,95		
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

В.А. Досеко

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
И.А. Кортонюк 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/g			Энергет. ценность ккал			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	Б	С	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

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

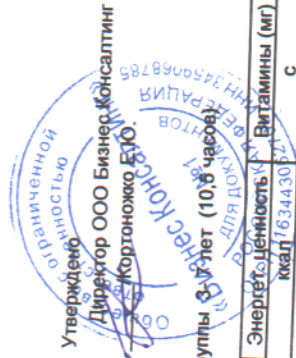
54-2з/54-3з/2022н	овощи по сезону нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3					1,75
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	5,18	5,45	12,53	119,89					7,60
54-12м/2022н	плов из птицы	200	13,90	10,85	22,90	244,85					0,60
54-13гн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77					1,62
702/2010м	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	23,68	17,093	77,16	553,42					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	37,97	30,24	194,27	1 197,37					55,18
	Соль йодированная	5									

Норма по СанПин 75%+- 5%

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



Excess of 1000

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/г			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2						
неделя 2 / день 10							
завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
1/2017м	булгур с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-2гн/2022н	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 томатном 60/30	90	8,69	5,31	10,66	122,72	0,70
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
54-5хн/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		680	19,50	16,78	89,37	586,30	12,20
полдник							
218/2017м	вареники ленивые с молоком стученным 80/20	100	11,30	6,98	23,20	200,81	0,39
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
Итого		250	15,65	10,73	29,20	275,81	0,58
	Соль йодированная	1430	46,67	43,47	185,46	1322,35	24,28
	Всего за 10 дней	14295	430,33	395,28	1944,48	13070,50	444,35
	Средний суточный рацион	1429.5	43,03	39,53	194,45	1307,05	44,43
Норма по СанПиН 75%+ 5%							
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПиН 2020	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	норма	
	Распределение ЭЦ	54	60	261	1800	70-75%	72,61