

Заведующая МКДОУ

«Детский сад №5

ГО Староуткинск»

 О.С. Мезенина

«28» октября 2024г.

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
(10,5 -часовым пребыванием)

Примерное меню (10.5- часовым пребыванием) от 3-х до 7 лет

Сад

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г				

1 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	29,47	183,3		5	0,5
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0,02	4,56	18,48		4,39	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/8/1	5,83	7,72	16,65	161,5		0	0
Итого за 'Завтрак'			11,25	12,83	50,68	363,3	26,91	9,39	0,5

10:00

-	Груши	165	0,66	0,5	21,62	83,64		0	0
Итого за '10:00'			0,66	0,5	21,62	83,64	6,20	0	0

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	2,98	4,51	44,93		0	0,25
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	2,41	7,42	54,79		0	0,4
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	14,87	38,33	359,3		0	0,4
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,09	13,14	50,16		9	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
Итого за 'Обед'			24,66	20,92	89,97	634,4	46,99	9	1,05

Полдник

27/12	Оладьи с яблоками	70	5,03	5,19	26,28	171,3		0,91	0
-	Йогурт	180	7,38	2,7	10,62	100,1		0	0
Итого за 'Полдник'			12,41	7,89	36,9	271,4	20,11	0,91	0

Итого за день

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

Отклонение	8,48	-2,86	3,42	2,79
Содержание, % от калорийности	15	29	56	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет

Наименование	Норма	1 (22.09.2023, Сад)	Факт. за 1 дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Пищевая ценность					
Белки, г	40,5	49,0	49,0	49,0	121
в т.ч.жив., г	0	29,5	29,5	29,5	
Жиры, г	45	42,1	42,1	42,1	94
в т.ч. раст., г	0	10,5	10,5	10,5	
Углеводы, г	195,8	199,2	199,2	199,2	102
Моно- и дисахара, г	195,8	64,5	64,5	64,5	
Крахмал, г	0	119,0	119,0	119,0	
Пищевые волокна, г		15,7	15,7	15,7	
Витамин В1, мг	0,7	0,4	0,4	0,4	57
Витамин В2, мг	0,8	0,7	0,7	0,7	88
Витамин С, мг	37,5	59,0	59,0	59,0	157
Витамин А, мкг	0	673,2	673,2	673,2	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	7,1	7,1	7,1	
К, мг	0	1397,0	1397,0	1397,0	
Са, мг	0	600,0	600,0	600,0	
Р, мг	0	685,4	685,4	685,4	
Mg, мг	0	154,3	154,3	154,3	
Fe, мг	0	9,3	9,3	9,3	
Zn, мкг	0	14019,9	14019,9	14019,9	
I, мкг	0	113,0	113,0	113,0	
Se, мкг	0	227,9	227,9	227,9	
Калорийность, ккал	1350	1352,8	1352,8	1352,8	100

2 день**Завтрак**

26/2	Суп молочный с крупой	180	6,38	7,59	18,76	167,5		1,8	0,36
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,89	8,55	70,01		4,5	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	6,56	14,14	137,1		0	0

Итого за 'Завтрак' 14,15 17,03 41,45 374,6 27,75 6,3 0,36

10:00

-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48		0	0
---	----------------	-----	---	-----	------	-------	--	---	---

Итого за '10:00' 1 0,2 20,6 86,48 6,41 0 0

Обед

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	2,98	4,45	45,78		1,5	0,25
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,99	4,01	17,5	118,1		0	0,36
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	10,7	10,16	2,95	145,9		0	0,4
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,59	2,58	29,56	159,4		0	0,33
7/10	Компот из вишни	180	0,14	0,04	10,98	42,92		9	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0

Итого за 'Обед' 24,19 20,31 92,03 637,4 47,21 10,5 1,34

Полдник

27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3		4,5	0
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,87	14,57	22,65	323,2		12	0,38

Итого за 'Полдник' 24,94 14,59 27,1 340,5 25,22 16,5 0,38

Итого за день 64,28 52,14 181,2 1439 33,3 2,07

Норма (СанПиН 40,5 45 195,8 1350

2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

Отклонение 23,78 7,14 -14,57 88,87

Содержание, % от 18 33 48

калорийности

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет

Наименование	Норма	2 (17.11.2023, Сад)	Факт. за 1 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность					
Белки, г	40,5	64,3	64,3	64,3	159
в т.ч.жив., г	0	46,2	46,2	46,2	
Жиры, г	45	52,1	52,1	52,1	116
в т.ч. раст., г	0	11,8	11,8	11,8	93
Углеводы, г	195,8	181,2	181,2	181,2	
Моно- и дисахара, г	195,8	77,2	77,2	77,2	
Крахмал, г	0	94,9	94,9	94,9	
Пищевые волокна, г		9,1	9,1	9,1	71
Витамин В1, мг	0,7	0,5	0,5	0,5	113
Витамин В2, мг	0,8	0,9	0,9	0,9	83
Витамин С, мг	37,5	31,1	31,1	31,1	
Витамин А, мкг	0	366,5	366,5	366,5	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	6,8	6,8	6,8	
К, мг	0	1662,3	1662,3	1662,3	
Са, мг	0	739,7	739,7	739,7	
Р, мг	0	875,5	875,5	875,5	
Mg, мг	0	158,2	158,2	158,2	
Fe, мг	0	9,1	9,1	9,1	
Zn, мкг	0	8679,7	8679,7	8679,7	
I, мкг	0	129,2	129,2	129,2	
Se, мкг	0	223,7	223,7	223,7	107
Калорийность, ккал	1350	1438,9	1438,9	1438,9	

3 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,89	5,94	29,3	192,8		3,6	0,45
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	3,01	13,51	90,23		9	0
1/13	Хлеб с маслом	20/8	1,81	3,59	11	84,51		0	0
Итого за 'Завтрак'			10,97	12,55	53,82	367,6	27,23	12,6	0,45

10:00

-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48		0	0
Итого за '10:00'			1	0,2	20,6	86,48	6,41	0	0

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,34	15,02	104,9		0	0,4
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11		0	0
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	80/20	10,84	10,3	7,39	165,9		0	0,33
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	17,35	101,1		3	0,38
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	180	0,65	0,03	20,91	79,37		9	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
Итого за 'Обед'			25,64	22,54	87,25	635,6	47,08	12	1,11

Полдник

38/10	Молоко кипяченое	180	5,23	5,77	8,48	105,7		0	0
8/12	Сдоба обыкновенная	70	6,26	4,6	39,41	222,9		5,13	0,82
Итого за 'Полдник'			11,5	10,38	47,89	328,6	24,34	5,13	0,82

Итого за день

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

Отклонение

Содержание, % от

калорийности

8,61 0,66 13,81 68,19

14 30 56

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет

Наименование	Норма	3 (23.09.2023 12:02:11, Сад)	Факт. за 1 дн.	Среднее в день	Выполнение,% от ди.нормы
Пищевая ценность					
Белки, г	40,5	49,1	49,1	49,1	121
в т.ч.жив., г	0	26,4	26,4	26,4	
Жиры, г	45	45,7	45,7	45,7	102
в т.ч. раст., г	0	16,1	16,1	16,1	
Углеводы, г	195,8	209,6	209,6	209,6	107
Моно- и дисахара, г	195,8	88,0	88,0	88,0	
Крахмал, г	0	107,0	107,0	107,0	
Пищевые волокна, г		14,6	14,6	14,6	
Витамин В1, мг	0,7	0,5	0,5	0,5	71
Витамин В2, мг	0,8	0,8	0,8	0,8	100
Витамин С, мг	37,5	61,7	61,7	61,7	165
Витамин А, мкг	0	612,3	612,3	612,3	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	8,5	8,5	8,5	
К, мг	0	2229,8	2229,8	2229,8	
Са, мг	0	592,9	592,9	592,9	
Р, мг	0	765,7	765,7	765,7	
Мg, мг	0	193,5	193,5	193,5	
Fe, мг	0	10,4	10,4	10,4	
Zn, мкг	0	10403,9	10403,9	10403,9	
I, мкг	0	137,1	137,1	137,1	
Se, мкг	0	221,9	221,9	221,9	
Калорийность, ккал	1350	1418,2	1418,2	1418,2	105

4 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	29,29	187,6		3,6	0,45
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,89	8,55	70,01		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Повидло яблочное	15	0,06	0	9,9	37,73		0	0
Итого за 'Завтрак'			10,75	8,45	61,81	362,5	26,85	8,1	0,45

10:00

-	Йогурт	180	7,38	2,7	10,62	100,1		0	0
Итого за '10:00'			7,38	2,7	10,62	100,1	7,42	0	0

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05		0	0,3
2/2	Борщ со сметаной	180	1,54	3,78	9,16	73,86		0	0,36
4/7	Рыба, тушенная с овощами	135	16,68	11,15	6,68	190,7		2,25	0,56
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6		0	0,23
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,05	16,46	62,11		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
Итого за 'Обед'			26,82	22,85	83,82	630,5	46,70	6,75	1,45

Полдник

31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,43	10,93	59,85		9	0
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,9	2,54	211,2		0	0,75

Итого за 'Полдник' 15,94 17,33 13,47 271,1 20,08 9 0,75

Итого за день 60,89 51,32 169,7 1364 23,85 2,65

Норма (СанПиН 40,5 45 195,8 1350

2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

Отклонение 20,39 6,32 -26,03 14,2

Содержание, % от 18 35 47

калорийности

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет

Наименование	Норма	4 день Сад	Факт. за 1 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность					
Белки, г	40,5	60,9	60,9	60,9	150
в т.ч.жив., г	0	46,5	46,5	46,5	
Жиры, г	45	51,3	51,3	51,3	114
в т.ч. раст., г	0	17,2	17,2	17,2	
Углеводы, г	195,8	169,7	169,7	169,7	87
Моно- и дисахара, г	195,8	76,6	76,6	76,6	
Крахмал, г	0	80,8	80,8	80,8	
Пищевые волокна, г		12,3	12,3	12,3	
Витамин В1, мг	0,7	0,7	0,7	0,7	100
Витамин В2, мг	0,8	1,3	1,3	1,3	163
Витамин С, мг	37,5	31,5	31,5	31,5	84
Витамин А, мкг	0	1078,6	1078,6	1078,6	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	10,7	10,7	10,7	
К, мг	0	2592,9	2592,9	2592,9	
Са, мг	0	709,6	709,6	709,6	
Р, мг	0	1015,2	1015,2	1015,2	
Mg, мг	0	220,8	220,8	220,8	
Fe, мг	0	8,8	8,8	8,8	
Zn, мкг	0	14900,7	14900,7	14900,7	
I, мкг	0	209,6	209,6	209,6	
Se, мкг	0	216,1	216,1	216,1	
Калорийность, ккал	1350	1364,2	1364,2	1364,2	101

5 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	34,48	233		4	0,5
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3		4,5	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	20/8/1	4,18	5,54	11,94	115,8		0	0
Итого за 'Завтрак'			12,07	13,54	50,87	366,1	27,12	8,5	0,5

10:00

-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5		0	0
Итого за '10:00'			1,5	0,5	22,7	95,5	7,07	0	0

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,67	3,61	7,21	60,92		1,8	0,3
-	Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14,34		0	0
34/2	Уха рыбацкая	200	7,89	3,91	12	113,3		0	0,4
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	195	12,22	12,61	12,52	210,1		0	0,6
8/11	Соус красный с луком и огурцами	30	0,3	1,36	2,18	21,67		0,4	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,21	0,09	17,54	66,89		13,5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35		0	0
Итого за 'Обед'			26,16	23,58	82,53	631,7	46,80	15,7	1,3

Полдник

11/12	Булочка Российская	70	5,07	4,83	39,96	220,8		14	0,47
-	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	104,9		0	0

Итого за 'Полдник'

Итого за день

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

Отклонение

Содержание, % от

калорийности

9,52 3,21 7,51 69,08
15 32 54

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет

Наименование	Норма	5 день Сад	Факт. за 1 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность					
Белки, г	40,5	50,0	50,0	50,0	123
в т.ч.жив., г	0	28,1	28,1	28,1	
Жиры, г	45	48,2	48,2	48,2	107
в т.ч. раст., г	0	10,2	10,2	10,2	
Углеводы, г	195,8	203,3	203,3	203,3	104
Моно- и дисахара, г	195,8	83,0	83,0	83,0	
Крахмал, г	0	103,7	103,7	103,7	
Пищевые волокна, г		16,6	16,6	16,6	71
Витамин В1, мг	0,7	0,5	0,5	0,5	113
Витамин В2, мг	0,8	0,9	0,9	0,9	144
Витамин С, мг	37,5	53,9	53,9	53,9	
Витамин А, мкг	0	297,8	297,8	297,8	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	6,5	6,5	6,5	
К, мг	0	1806,7	1806,7	1806,7	
Са, мг	0	569,2	569,2	569,2	
Р, мг	0	768,6	768,6	768,6	
Mg, мг	0	236,6	236,6	236,6	
Fe, мг	0	9,3	9,3	9,3	
Zn, мкг	0	8600,0	8600,0	8600,0	
I, мкг	0	170,6	170,6	170,6	
Se, мкг	0	196,5	196,5	196,5	105
Калорийность, ккал	1350	1419,1	1419,1	1419,1	

6 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	6,51	26,42	182,8		5	0,5
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,43	10,93	59,85		9	0
1/13	Хлеб с маслом	30/9	2,52	5,01	15,33	117,7		0	0
Итого за 'Завтрак'			8,87	12,95	52,67	360,4	26,69	14	0,5

10:00

-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48		0	0
Итого за '10:00'			1	0,2	20,6	86,48	6,41	0	0

Обед

11/1	Салат из белокачанной капусты с яблоками, зеленым горошком и растительным маслом	60	0,87	3,62	6,2	58,15		1,8	0,3
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,49	4,15	7,92	72,19		0	0,4
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	14,05	10,7	31,42	275,5		0	0,4
8/11	Соус красный с луком и огурцами	35	0,35	1,59	2,55	25,28		0,46	0
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	180	0,32	0,32	13,55	55,24		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35		0	0
Итого за 'Обед'			21,71	21,05	92,39	630,9	46,73	6,76	1,1

Полдник

21/7	Суфле из рыбы	100	18,51	8,84	3,9	169		0	0,3
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0,02	4,56	18,48		4,39	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59		0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68		0	0

Итого за 'Полдник'

Итого за день

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

Отклонение

Содержание, % от калорийности

20,01	9,36	27,09	269,7	19,98	4,39	0,3
51,58	43,56	192,8	1347		25,15	1,9
40,5	45	195,8	1350			
11,08	-1,44	-3	-2,6			
16	30	54				

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет

Наименование	Норма	6 день Сад	Факт. за 1 дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Пищевая ценность					
Белки, г	40,5	51,6	51,6	51,6	
в т.ч.жив., г	0	33,5	33,5	33,5	127
Жиры, г	45	43,6	43,6	43,6	
в т.ч. раст., г	0	13,2	13,2	13,2	97
Углеводы, г	195,8	192,7	192,8	192,8	
Моно- и дисахара, г	195,8	80,9	80,9	80,9	98
Крахмал, г	0	97,8	97,8	97,8	
Пищевые волокна, г		14,1	14,1	14,1	
Витамин В1, мг	0,7	0,6	0,6	0,6	
Витамин В2, мг	0,8	0,7	0,7	0,7	86
Витамин С, мг	37,5	61,6	61,6	61,6	88
Витамин А, мкг	0	523,3	523,3	523,3	164
Витамин Е (ток.экв), мг	0	8,1	8,1	8,1	
К, мг	0	2677,3	2677,3	2677,3	
Са, мг	0	368,8	368,8	368,8	
Р, мг	0	671,2	671,2	671,2	
Mg, мг	0	169,5	169,5	169,5	
Fe, мг	0	13,9	13,9	13,9	
Zn, мкг	0	10471,0	10471,0	10471,0	
I, мкг	0	186,8	186,8	186,8	
Se, мкг	0	382,9	382,9	382,9	
Калорийность, ккал	1350	1347,4	1347,4	1347,4	100

7 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,9	2,54	211,2		0	0,75
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,89	8,55	70,01		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Повидло яблочное	5	0,02	0	3,3	12,58		0	0
Итого за 'Завтрак'			19,42	18,98	28,46	361	26,74	4,5	0,75
10:00									

-	Йогурт	180	7,38	2,7	10,62	100,1		0	0
Итого за '10:00'			7,38	2,7	10,62	100,1	7,42	0	0

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	55	0,61	3,31	6,61	55,84		1,65	0,28
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,9		0	0,4
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	80	13,6	4,69	6,42	122,7		0	0,4
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	3,98	17,35	110,4		0	0,38
18/10	Кисель из ягод	180	0,1	0,04	24,27	94,99		18	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35		0	0
Итого за 'Обед'			24	14,65	104,3	630,3	46,69	19,65	1,45

Полдник

9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,87	14,57	22,65	323,2		12	0,38
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3		4,5	0

Итого за 'Полдник' 24,94 14,59 27,1 340,5 25,22 16,5 0,38

Итого за день 75,73 50,92 170,5 1432 40,65 2,58

Норма (СанПиН 40,5 45 195,8 1350

2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

Отклонение 35,23 5,92 -25,3 81,87

Содержание, % от 22 33 45
калорийности

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет

Наименование	Норма	7 день Сад	Факт. за 1 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность					
Белки, г	40,5	75,7	75,7	75,7	187
в т.ч.жив., г	0	63,3	63,3	63,3	
Жиры, г	45	50,9	50,9	50,9	113
в т.ч. раст., г	0	13,5	13,5	13,5	
Углеводы, г	195,8	170,5	170,5	170,5	87
Моно- и дисахара, г	195,8	78,2	78,2	78,2	
Крахмал, г	0	82,3	82,3	82,3	
Пищевые волокна, г		10,0	10,0	10,0	
Витамин В1, мг	0,7	0,6	0,6	0,6	86
Витамин В2, мг	0,8	1,5	1,5	1,5	188
Витамин С, мг	37,5	21,3	21,3	21,3	57
Витамин А, мкг	0	1339,0	1339,0	1339,0	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	8,7	8,7	8,7	
К, мг	0	2018,9	2018,9	2018,9	
Са, мг	0	755,4	755,4	755,4	
Р, мг	0	1089,6	1089,6	1089,6	
Mg, мг	0	189,0	189,0	189,0	
Fe, мг	0	8,5	8,5	8,5	
Zn, мкг	0	14810,2	14810,2	14810,2	
I, мкг	0	299,4	299,4	299,4	
Se, мкг	0	222,3	222,3	222,3	
Калорийность, ккал	1350	1431,9	1431,9	1431,9	106

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	4,74	30,31	181		3,6	0,45
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	3,01	13,51	90,23		9	0
2/13	Хлеб с сыром	20/15	4,3	2,56	12,31	91,06		0	0
Итого за 'Завтрак'			12,95	10,31	56,13	362,3	26,84	12,6	0,45

10:00

-	Фрукты	185	0,74	0,74	21,46	90,06		0	0
Итого за '10:00'			0,74	0,74	21,46	90,06	6,67	0	0

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,87	3,6	5,71	56,2		1,8	0,3
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,36	2,23	10,55	66,22		0	0,4
8/9	Суфле из мяса кур паровое	75	15,21	12,55	4,52	191,7		0	0,38
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	140	6,14	1,61	32,17	159,5		0	0,35
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,37	0,15	15,88	61,91		9	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
Итого за 'Обед'			27,24	20,63	90,72	638,3	47,28	10,8	1,43

Полдник

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,43	6,09	10,54	100		0	0,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78		0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,43	10,93	59,85		9	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98		0	0
Итого за 'Полдник'			9,52	12,28	33,47	278,6	20,64	9	0,5

Итого за день

50,44

43,97

201,8

1369

32,4

2,38

Норма (СанПиН

40,5

45

195,8

1350

2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

Отклонение

9,94

-1,03

6,04

19,29

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет

Наименование	Норма	8 день Сад	Факт. за 1 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность					
Белки, г	40,5	50,4	50,4	50,4	124
в т.ч.жив., г	0	28,2	28,2	28,2	
Жиры, г	45	44,0	44,0	44,0	98
в т.ч. раст., г	0	15,5	15,5	15,5	
Углеводы, г	195,8	201,8	201,8	201,8	103
Моно- и дисахара, г	195,8	74,2	74,2	74,2	
Крахмал, г	0	107,0	107,0	107,0	
Пищевые волокна, г		20,6	20,6	20,6	
Витамин В1, мг	0,7	0,6	0,6	0,6	86
Витамин В2, мг	0,8	0,9	0,9	0,9	113
Витамин С, мг	37,5	50,7	50,7	50,7	135
Витамин А, мкг	0	685,2	685,2	685,2	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	8,2	8,2	8,2	
К, мг	0	2248,2	2248,2	2248,2	
Са, мг	0	530,0	530,0	530,0	
Р, мг	0	843,5	843,5	843,5	
Mg, мг	0	254,9	254,9	254,9	
Fe, мг	0	15,0	15,0	15,0	
Zn, мкг	0	13133,7	13133,7	13133,7	
I, мкг	0	153,8	153,8	153,8	
Se, мкг	0	375,2	375,2	375,2	
Калорийность, ккал	1350	1369,3	1369,3	1369,3	101

9 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,1		1,5	0,5
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,59	5,13	15,72	120,7		0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,43	10,93	59,85		9	0
Итого за 'Завтрак'			10,55	14,02	46,67	352,7	26,13	10,5	0,5

10:00

-	Сок (виноградный)	180	0,54	0,36	29,88	120,7		0	0
Итого за '10:00'			0,54	0,36	29,88	120,7	8,94	0	0

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	3,61	2,4	43,29		0	0,3
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	18,28	121		0	0,4
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	90/20	11,92	11,33	8,13	182,5		0	0,37
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	17,35	101,1		3	0,38
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,05	16,46	62,11		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
Итого за 'Обед'			23,52	22,79	89,21	635,2	47,05	7,5	1,44

Полдник

2/12	Булочка творожная	50	6,28	6,58	24,17	180,5		4	0,33
-	Кефир	200	5,8	6,4	8	116,6		0	0

Итого за 'Полдник'

12,08 12,98 32,17 297,2 22,01 4 0,33

Итого за день

46,69 50,14 197,9 1406 22 2,28

Норма (СанПиН

40,5 45 195,8 1350

2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

Отклонение

6,19 5,14 2,18 55,68

Содержание, % от

14 33 53

калорийности

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПин 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет

Наименование	Норма	9 день Сад	Факт. за 1 дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Пищевая ценность					
Белки, г	40,5	46,7	46,7	46,7	115
в т.ч.жив., г	0	26,9	26,9	26,9	
Жиры, г	45	50,1	50,1	50,1	111
в т.ч. раст., г	0	20,3	20,3	20,3	
Углеводы, г	195,8	197,9	197,9	197,9	101
Моно- и дисахара, г	195,8	92,5	92,5	92,5	
Крахмал, г	0	91,0	91,0	91,0	
Пищевые волокна, г		14,4	14,4	14,4	
Витамин В1, мг	0,7	0,5	0,5	0,5	71
Витамин В2, мг	0,8	1,0	1,0	1,0	125
Витамин С, мг	37,5	52,8	52,8	52,8	141
Витамин А, мкг	0	660,2	660,2	660,2	
Витамин Е (ток.эв), мг	0	11,4	11,4	11,4	
К, мг	0	2517,0	2517,0	2517,0	
Са, мг	0	746,7	746,7	746,7	
Р, мг	0	814,1	814,1	814,1	
Mg, мг	0	198,0	198,0	198,0	
Fe, мг	0	7,6	7,6	7,6	
Zn, мкг	0	7478,2	7478,2	7478,2	
I, мкг	0	93,3	93,3	93,3	
Se, мкг	0	138,1	138,1	138,1	
Калорийность, ккал	1350	1405,7	1405,7	1405,7	104

10 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,93	8,21	30,75	221,2		3,6	0,45
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,89	8,55	70,01		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		0	0
-	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,6	25,15		0	0
Итого за 'Завтрак'			11,12	11,22	55,28	361,1	26,75	8,1	0,45

10:00

-	Фрукты	185	0,74	0,74	21,46	90,06		0	0
Итого за '10:00'			0,74	0,74	21,46	90,06	6,67	0	0

Обед

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	3,61	7,02	60,07		1,8	0
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,75	4,28	13,32	97,57		2	0,4
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	80	10,35	10,47	10,47	175,9		0	0,4
7/11	Соус сметанный	30	0,36	2,19	1,32	26,51		0	0,24
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,81	3,54	18,43	114		0	0,38
-	Напиток с витаминами Витошка	180	0	0	17,06	63,64		0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
Итого за 'Обед'			20,19	24,57	89,5	640,5	47,44	3,8	1,42

Полдник

34/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и повидлом	75	4,77	3,51	30,96	171,6		2,14	0,43
38/10	Молоко кипяченое	180	5,23	5,77	8,48	105,7		0	0
Итого за 'Полдник'			10,01	9,28	39,44	277,2	20,54	2,14	0,43

Итого за день

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)

Отклонение

Содержание, % от калорийности

Итого за период

Содержание, % от калорийности

1,56 0,82 9,92 18,91
13 31 56

539,78 473,88 1931 13916
15,515 30,647 52,98

278,62 22,35

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет

Наименование	Норма	10 день Сад	Факт. за 1 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
Пищевая ценность					
Белки, г	40,5	42,1	42,1	42,1	104
в т.ч. жив., г	0	21,3	21,3	21,3	
Жиры, г	45	45,8	45,8	45,8	102
в т.ч. раст., г	0	13,5	13,5	13,5	
Углеводы, г	195,8	205,7	205,7	205,7	105
Моно- и дисахара, г	195,8	93,5	93,5	93,5	
Крахмал, г	0	94,9	94,9	94,9	
Пищевые волокна, г		17,3	17,3	17,3	
Витамин В1, мг	0,7	0,9	0,9	0,9	129
Витамин В2, мг	0,8	1,2	1,2	1,2	150
Витамин С, мг	37,5	43,1	43,1	43,1	115
Витамин А, мкг	0	2503,0	2503,0	2503,0	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	9,1	9,1	9,1	
К, мг	0	2410,8	2410,8	2410,8	
Са, мг	0	619,7	619,7	619,7	
Р, мг	0	835,5	835,5	835,5	
Mg, мг	0	234,7	234,7	234,7	
Fe, мг	0	12,2	12,2	12,2	
Zn, мкг	0	9343,8	9343,8	9343,8	
I, мкг	0	89,4	89,4	89,4	
Se, мкг	0	148,2	148,2	148,2	
Калорийность, ккал	1350	1368,9	1368,9	1368,9	101

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730020

Владелец Мезенина Ольга Сергеевна

Действителен с 13.06.2024 по 13.06.2025