

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 31

(МБДОУ – детский сад № 31)

620146 г. Екатеринбург, ул. Академика Бардина, 47А

тел/факс 8(343)240-17-40, /8(343)240-06-95

E-mail: [mdou31@eduekb.ru](mailto:mdou31@eduekb.ru)

---

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ – детский сад № 31

 /Л.Р. Тихонова/

Приказ № 27 от 29.08.2024 г.



## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Специальное цикличное безмолочное меню**

**для детей с 3 до 7 лет**

**с 10,5 часовым пребыванием**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

**МЕНЮ безмолочное для детей 3-7 лет**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,3	4,7	29,1	174,6
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
-	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>460</b>	<b>7,6</b>	<b>5,9</b>	<b>65,0</b>	<b>338,6</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,9	4,4	7,5	74,5
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	200	8,1	9,3	12,6	165,3
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	15,9	13,3	0,2	184,2
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
20/10-	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	200	1,0	0,1	29,2	112,2
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>720</b>	<b>32,9</b>	<b>30,2</b>	<b>84,7</b>	<b>720,8</b>
	Уплотненный полдник					
6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,3	5,2	41,9	229,0
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Кондитерские изделия (зефир)	30	0,2	0,0	22,1	85,8
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,9	48,7
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>560</b>	<b>6,7</b>	<b>10,4</b>	<b>86,0</b>	<b>452,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1890</b>	<b>48,0</b>	<b>46,7</b>	<b>251,5</b>	<b>1576,0</b>
	2 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10	Чай (вариант3)	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>480</b>	<b>12,3</b>	<b>11,3</b>	<b>52,7</b>	<b>357,4</b>
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13,9</b>	<b>58,4</b>
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,1	42,6

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1/7	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0,0	111,3
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>760</b>	<b>29,7</b>	<b>19,4</b>	<b>67,7</b>	<b>548,8</b>
	Уплотненный полдник					
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	70	16,4	12,5	0,0	176,0
4/3	Картофельное пюре (без молока)	130	2,2	3,5	18,5	113,7
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,0	4,9	9,3	86,6
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>460</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>66,1</b>	<b>546</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>65,5</b>	<b>52,7</b>	<b>200,5</b>	<b>1511,0</b>
	3 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,9	6,2	29,8	187,3
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
18/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,1	38,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>440</b>	<b>7,0</b>	<b>13,6</b>	<b>54,1</b>	<b>359,1</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	3,6	5,4	53,9
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,2	2,3	9,9	63,6
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,1	10,4	12,2	188,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>725</b>	<b>18,4</b>	<b>21,6</b>	<b>74,0</b>	<b>550,7</b>
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
1/7	Рыба отварная	75	16,3	4,3	0,0	104,4
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	196,7
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>650</b>	<b>24,1</b>	<b>16,5</b>	<b>81,6</b>	<b>566,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1965</b>	<b>50,3</b>	<b>51,9</b>	<b>225,2</b>	<b>1541,1</b>

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	4 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>455</b>	<b>13,8</b>	<b>8,4</b>	<b>62,6</b>	<b>381,1</b>
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13,9</b>	<b>58,4</b>
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,8	59,0
6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	200	1,4	1,9	7,3	49,1
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176,9
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>750</b>	<b>21,9</b>	<b>21,9</b>	<b>92,3</b>	<b>634,8</b>
	Уплотненный полдник					
53/1	Сельдь с маслом растительным	60	8,0	15,8	0,0	173,7
64/3	Запеканка капустная	150	5,2	6,5	25,4	173,8
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	10,1	39,6
-	Фрукт (банан)	150	2,3	0,8	34,1	143,3
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>590</b>	<b>17,2</b>	<b>27,7</b>	<b>79,9</b>	<b>618,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1915</b>	<b>53,4</b>	<b>58,5</b>	<b>248,7</b>	<b>1692,5</b>
	5 день					
	Завтрак					
19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит	200	2,3	4,9	21,8	137,6
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>460</b>	<b>5,6</b>	<b>6,1</b>	<b>57,7</b>	<b>301,6</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	3,6	1,9	40,5
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	11,3	4,2	5,6	103,2
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,0	4,9	9,3	86,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>770</b>	<b>22,7</b>	<b>20,2</b>	<b>96,5</b>	<b>636,6</b>
	Уплотненный полдник					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,8	3,6	4,8	51,7
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	200	10,0	12,3	43,6	320,6
27/10	Чай вариант3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>650</b>	<b>14,0</b>	<b>16,8</b>	<b>90,5</b>	<b>555,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2030</b>	<b>43,1</b>	<b>43,2</b>	<b>260,1</b>	<b>1558,5</b>
	6 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
18/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,1	38,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>450</b>	<b>7,2</b>	<b>13,9</b>	<b>55,8</b>	<b>372,6</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед					
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	3,7	7,9	68,6
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	200	8,1	9,3	12,6	165,3
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,4	8,7	6,5	146,1
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,9	8,9	19,2	156,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
20-1/10	Кисель из шиповника	200	0,2	0,1	19,1	74,2
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>730</b>	<b>25,0</b>	<b>31,2</b>	<b>87,3</b>	<b>713,8</b>
	Уплотненный полдник					
1/8	Мясо говядины отварное	75	20,2	14,4	0,7	212,8
16/3	Морковь тушенная	75	1,1	2,5	7,9	54,8
1/3	Картофель отварной	75	1,5	1,7	11,9	67,7
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Кондитерские изделия (зефир)	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>500</b>	<b>25,6</b>	<b>23,4</b>	<b>60,4</b>	<b>544,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>58,6</b>	<b>68,6</b>	<b>218,9</b>	<b>1696,0</b>

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	7 день					
	Завтрак					
2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	13,5	14,7	0,8	189,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
27/10	Чай вариант 3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>400</b>	<b>16,7</b>	<b>24,0</b>	<b>29,1</b>	<b>396,5</b>
	10:00					
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>17,4</b>	<b>73,0</b>
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,7	10,7	14,2	170,0
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	11,3	4,2	5,6	103,2
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	3,5	18,4	114,0
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	22,9	88,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>740</b>	<b>23,1</b>	<b>22,5</b>	<b>86,0</b>	<b>625,0</b>
	Уплотненный полдник					
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	2,8	20,6	115,2
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
12/12	Булочка Ягодка	75	6,4	7,6	45,7	274,1
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>650</b>	<b>12,0</b>	<b>10,9</b>	<b>102,3</b>	<b>543,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1940</b>	<b>52,4</b>	<b>58,0</b>	<b>234,7</b>	<b>1637,8</b>
	8 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
	Масло подсолнечное	10	0,0	8,8	0,0	79,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>440</b>	<b>8,5</b>	<b>12,6</b>	<b>69,6</b>	<b>423,2</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	230	18,1	18,0	25,2	332,5
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,4	0,2	17,7	68,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>740</b>	<b>26,7</b>	<b>23,1</b>	<b>86,6</b>	<b>647,2</b>

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Уплотненный полдник					
11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растит	200	4,3	5,6	29,1	182,5
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай вариант 3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Вафли	40	2,1	9,9	18,7	173,2
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>620</b>	<b>8,7</b>	<b>20,7</b>	<b>82,5</b>	<b>543,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1950</b>	<b>44,7</b>	<b>56,6</b>	<b>254,1</b>	<b>1678,6</b>
	9 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит	200	3,8	4,0	30,2	167,2
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
27/10	Чай вариант 3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>480</b>	<b>12,0</b>	<b>9,8</b>	<b>58,7</b>	<b>364,5</b>
	10:00					
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>45,4</b>	<b>191,0</b>
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,9	3,7	6,3	60,0
35/2	Уха с крупой перловой	200	7,9	3,9	13,1	117,7
58/8-1	Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное)	200	20,3	18,4	15,3	302,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>710</b>	<b>33,4</b>	<b>26,4</b>	<b>80,3</b>	<b>673,9</b>
	Уплотненный полдник					
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	11,6	9,4	6,6	157,8
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Масло подсолнечное	7	0,0	6,2	0,0	55,4
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>477</b>	<b>17,2</b>	<b>19,3</b>	<b>53,2</b>	<b>451,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1867</b>	<b>65,6</b>	<b>56,5</b>	<b>237,5</b>	<b>1680,7</b>
	10 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,9	6,2	29,8	187,3
27/10	Чай вариант 3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6



№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>13,7</b>	<b>55,6</b>	<b>369,6</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,8	3,6	12,8	81,6
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	25	3,6	2,9	2,1	49,3
1/7	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0,0	111,3
4/3	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>765</b>	<b>29,4</b>	<b>19,7</b>	<b>87,2</b>	<b>629,3</b>
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	70	16,4	12,5	0,0	176,0
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,0	4,9	9,3	86,6
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>530</b>	<b>25,5</b>	<b>28,6</b>	<b>65,5</b>	<b>618,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1895</b>	<b>61,0</b>	<b>60,4</b>	<b>223,8</b>	<b>1682</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>54,5</b>	<b>55,4</b>	<b>236</b>	<b>1625</b>

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет безмолочное. СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов) Режим питания: четырехразовое

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.
Молоко, кисломолочные продукты	450	6,4	1,4						18	19		21	7	64
Творог (5%-9% м.д.ж.)	40													0
Сметана	11	2,7	24,2				4		8	11		4		27
Сыр	6													
Мясо 1-й категории	55	56,2	102,1		24	62	64		120	17	92	164	19	562
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошенная, 1 кат.)	24	21,7	90,5	131					86					217
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25	19,4	78		97								97	194
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	37	47,5	128,3		98	92	48	52		52		36	98	475
Яйца	40	31	77,5	21	40		40	44		121		44		310
Картофель	140	159,3	113,8	32	186	50	171	270	109	212	194	215	155	1593
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	220	229,5	104,3	231	217	232	296	415	209	225	98	202	172	2295
Фрукты свежие	100	155,5	150	131	135	210	275	150	55	150	190	200	90	1555

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.
Сухофрукты	11	11,9	107,9	20			20	20		22	5	20	12	119
Соки фруктовые и овощные	100	130	130	150	200	150		150	150	200	150		150	1300
Витаминизированные напитки	50													
Хлеб ржаной	50	46,4	92,8	45	45	50	54	45	50	45	45	40	45	464
Хлеб пшеничный	80	79,8	99,7	60	92	80	74	95	91	70	60	102	74	798
Крупы, бобовые	43	47	109	77,5	36	100	19	38	36	12	56	55	40	510
Макаронные изделия	12	20,5	70,0	16			61		16		61		51	205
Мука пшеничная	29	8,1		3	2	4	4	3	7	58				81
Масло сливочное	21	13,6	64,7	8		18	20	12	20	27	5	14	14	136
Масло растительное	11	23,5	213,4	17	28	23	24	20	25	19	31	19	30	235
Кондитерские изделия	20	16	80,0	30	20			20	30		40		20	160
Чай	0,6	0,7	113,3	0,8	0,4	0,4	0,8	0,8	0,4	0,8	0,8	0,8	0,8	6,8
Какао-порошок	0,6													
Кофейный напиток	1,2													
Сахар	30	28,9	96,5	35	21	29	27	35	29	31	31	26	27	289
Крахмал	3	1,4	46,7	8					6					14
Соль пищевая поваренная йодированная	5	4,2	83,4	4,1	3,9	3,9	4	5,5	3,5	4,4	4,2	4,1	4,1	41,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484476

Владелец Тихонова Людмила Романовна

Действителен с 03.12.2024 по 03.12.2025