

Перспективное меню

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждениях возрастной группы 1-3 лет, с 10,5 часовым пребыванием

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.:

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс,

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 макронутриентов.

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

Согласовано:
заведующий МДОУ



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг



Согласовано:
заведующий МДОУ



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

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

Неделя 1/ день 1

завтрак

54-1о/2022н	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112,04	0,14
3/2017м	бутерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-2гн/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	310	11,87	15,71	41,08	353,19	1,19

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)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,15	9,91	88,95	4,26
ТГК77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,8	0,05
128/2017м	картофельное пюре	110	2,42	7,04	13,94	128,86	13,69
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	530	15,54	19,129	61,76	489,05	19,72

полдник

54-4гн/2022н	чай с молоком	150	1,33	0,92	10,48	55,52	0
	биточки или котлеты манные с повидлом						
192/82017м	60/20	80	2,02	3,24	25,3	138,44	0,12
	Итого	230	3,35	4,16	35,78	193,96	0,12
	Всего на день	1170	31,3	39,0	148,7	1078,6	61,0
	Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

Согласовано:
заведующий МДОУ



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг) с 1-3 года
			Б 1-3 года	Ж 1-3 года	У 1-3 года		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 1 / день 2							
завтрак							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,40	13,39	100,75	0,64
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	365	6,82	6,53	32,73	259,03	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 закусочные (икра кабачковая)	30	0,24	1,40	1,48	19,40	2,85
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	1,14	3,47	10,74	78,75	5,83
ТТК 77-2/2022	котлеты рубленые из птицы	50	10,10	2,28	7,21	89,76	0,50
171/2017м	каша пшеничная с маслом	110	2,72	3,52	26,54	148,72	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	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	553	17,84	12,09	82,51	510,00	9,73
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	60	11,85	4,26	16,68	152,46	0,78
327/2017М	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	12,6	6,8	28,4	225,7	1,9
	Всего на день	1248	37,7	25,9	153,5	1041,7	23,9
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	



Согласовано:
заведующий МДОУ



Утверждено
Директор ООО Бизнес-Консалтинг
/Кортонова Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 1 / день 3							
завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-21гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	375	8,9	10,0	55,2	346,0	1,9
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	30	0,40	1,35	2,30	22,95	2,85
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,02	1,95	14,17	83,25	4,95
289/2017м	рагу из птицы	150	15,68	5,25	13,22	163,05	0,00
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	150	0,08	0,00	21,80	88,50	1,35
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	520	20,865	8,97	72,04	454,49	9,15
полдник							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-21гн/2022н	какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	76,3	0,56
	Итого	230	8,54	5,61	52,23	293,57	0,59
	Всего на день	1225	38,8	24,5	189,6	1136,5	51,7
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ ретц. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг) с 1-3 года
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 1 / день 4							
завтрак							
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	150	5,10	5,60	18,50	144,80	0,40
3/2017м	бутерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	150	0,23	0,00	7,95	32,73	1,60
	Итого	342	9,63	11,38	40,70	303,75	2,03
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	30	0,51	1,50	2,54	25,71	0,90
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	153	1,32	4,24	8,26	76,47	5,30
240/20217м	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	48,58	2,98
326/2017м	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,77	0,00
54-2г/2022н	горошница	110	6,65	2,74	24,78	150,38	16,19
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	553	15,95	11,55	69,85	447,15	26,04
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	1205	34,6	31,9	155,6	1049,9	38,3
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

Согласовано:
заведующий МДОУ



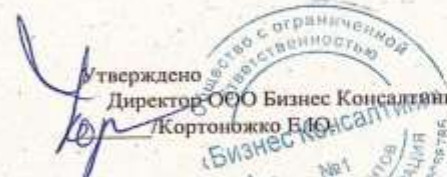
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг) с 1-3 года
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 1 / день 5							
завтрак							
54-28к/2022м	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	19,00	130,70	0,40
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22
	Итого	365	9,8	9,7	41,3	333,4	0,6
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 в нарезке (огурец)	30	0,25	0,05	0,75	4,25	1,68
70/2017м		150	1,19	4,97	10,10	89,89	5,88
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	50	5,66	8,05	4,72	113,97	0,07
297/2017м	фрикадельки из кур	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
203/2017м	макаронь отварные с маслом	20	0,58	1	1,17	16,02	0,01
330/2017м	соус сметанный						
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	550	14,63	17,82	76,221	523,52	8,18
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	4,55	3,99	55,16	274,92	1,05
	Всего на день	1245	29,5	31,5	182,8	1174,24	49,85
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

Согласовано:
заведующий МДОУ



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг) с 1-3 года
			Б 1-3 года	Ж 1-3 года	У 1-3 года		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 / день 6							
завтрак							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,40	13,39	100,75	0,64
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-21гн/2022н	какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	76,3	0,56
	Итого	345	9,58	9,26	43,77	296,85	1,68
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	30	0,51	1,50	2,53	25,68	0,90
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	150	2,89	2,74	11,27	81,42	2,33
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	150	13,93	18,40	13,82	276,60	4,47
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	150	0,08	0,00	21,80	88,50	1,35
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	520	20,10	23,06	69,97	568,94	9,05
полдник							
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	150	0,23	0,00	7,95	32,73	1,60
	Итого	210	4,45	4,81	37,17	209,73	1,60
	Всего на день	1175	34,63	37,13	161,01	1117,92	52,33
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоцажко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1,3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 / день 7							
завтрак							
54-21к/2022з	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	150	3,9	4,1	21,5	138,5	1,29
3/2017м	бутерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	372	8,48	9,88	45,29	304	2,92
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)	30	0,24	1,40	1,48	19,40	2,85
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	1,14	3,47	10,74	78,75	5,83
ТПК77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,8	0,05
54-2г/2022н	горошница	110	6,65	2,74	24,78	150,38	16,19
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	533	18	17	74	514	25,6
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
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	250	16,55	8,26	33,99	276,50	1,90
	Всего на день	1255	43	35	163	1141	40
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

Согласовано
заведующий МДОУ



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Б.Ю./



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 /день 8							
завтрак							
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	18,92	130,37	0,40
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	365	6,60	7,43	38,06	287,45	1,42
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 в нарезке (огурец)	30	0,25	0,05	0,75	4,25	1,68
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,15	9,91	88,95	4,26
261/2017м	печень тушенная в соусе	50	6,62	6,73	1,57	84,07	14,70
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	110	6,08	4,62	26,40	171,50	0,00
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	530	19,30	14,97	74,03	506,26	21,18
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	Итого	230	8,75	7,74	54,58	323,45	2,99
	Всего на день	1225	35,15	30,14	176,77	1159,56	65,59
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	



Согласовано:
заведующий МДОУ



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоможа В.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг) с 1-3 года
			Б 1-3 года	Ж 1-3 года	У 1-3 года		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 / день 9							
завтрак							
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	150	5,10	5,60	18,50	144,80	0,40
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	375	7,34	8,76	48,92	303,88	2,48
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							
54-2з/54-3з/2022н	овощи по сезону в нарезке (помидор)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	150	4,31	4,54	10,44	99,88	6,33
54-12м/2022н	плов из птицы	150	10,42	8,13	17,17	183,53	0,60
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	150	0,08	0,00	21,80	88,50	1,35
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	520	17,845	13,139	71,1	474,85	9,33
полдник							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	5,19	2,91	50,51	248,99	1,05
	Всего на день	1225	30,78	25,21	180,33	1 074,72	22,86
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%							
			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг) с 1-3 года
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 / день 10							
завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	365	9,39	9,92	44,11	345,23	1,44
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							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	150	1,44	3,85	9,20	80,00	4,95
239/54-3сс/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 40/20	60	5,80	6,86	14,50	81,81	0,40
203/2017м	макароны отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	610	14,52	14,56	86,13	475,35	46,02
полдник							
218/2017м	вареники ленивые с молоком сгущенным 60/20	80	9,04	5,58	17,40	155,58	0,32
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	230	13,39	9,33	23,40	230,58	0,51
	Итого	1305	37,70	34,21	163,44	1098,16	57,97
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	12278	353,02	314,50	1674,51	11072,37	463,83
	Средний суточный рацион	1227,8	35,30	31,45	167,45	1107,24	46,38

	Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	норма
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПиН 2020	54	60	261	1800	70-75%
	Распределение ЭЦ	выполнено в %				72,87



