



## МЕНЮ


Для детей с 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ № 189 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 190	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ИЗ ДВУХ ЗЛАКОВ № 69 180	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150	КАША "ЯНТАРНАЯ" 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ 180	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ № 262 180	КАША "ДРУЖБА" 180	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 180
ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	СЫР ПОРЦИОННО 10	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/13/6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	СЫР ПОРЦИОННО 10	ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ 10	СЫР ПОРЦИОННО 10
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ №54-13гн-2020 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ № 431 200/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ 180
БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30		БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30
			ГРУША 100		БАНАН СВЕЖИЙ 50	КИВИ 100			
<b>Обед</b>									
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 180	СВЕКОЛЬНИК 180	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ № 30 30	ОГУРЕЦ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 30	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ № 120 180	СУП-ХАРЧО С МЯСОМ № 145 180/20	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ 180/20
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ 50	СМЕТАНА К 1 БЛЮДУ 10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ 180/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180/20	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	СМЕТАНА К 1 БЛЮДУ 10	КОТЛЕТА ЗДОРОВЬЕ № 163 50	СУП НОВИНКА № 212 180	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ № 106 180/20	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 50
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 130	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА № 259 50/50	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 50	СМЕТАНА К 1 БЛЮДУ 10	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ № 528 60/25	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ № 463 130	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ № 213 50	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 130
НАПИТОК ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО "СВЕЖЕСТЬ" 180	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РИС С ОВОЩАМИ № 450 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ № 125 150	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 50	РИС С ОВОЩАМИ № 450 130	КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ № 125 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОК 160	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И КЛУБНИКИ №1002 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ 75/75	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	СОК 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ К 1 БЛЮДУ 2	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ 3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ К 1 БЛЮДУ 2
ЧЕСНОК 3	ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ К 1 БЛЮДУ 2	ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ К 1 БЛЮДУ 2	ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ К 1 БЛЮДУ 2	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ 3	ЧЕСНОК 3	ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ 3	ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ 3	ЧЕСНОК 3
	ЧЕСНОК 3	ЧЕСНОК 3	ЧЕСНОК 3	ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ К 1 БЛЮДУ 2	ЧЕСНОК 3		ЧЕСНОК 3	ЧЕСНОК 3	
				ЛУК РЕПЧАТЫЙ 3					
<b>Полдник</b>									
МОЛОКО 200	КЕФИР С САХАРОМ 200	МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	СНЕЖОК 200	МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	МОЛОКО 200
ПЕЧЕНЬЕ ЧОКОПАЙ 28	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" 50	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА 50	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 50	ВАФЛИ 50	ПРЯНИКИ 50	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ № 296 50	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ 65	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50	ПЕЧЕНЬЕ 50
<b>Ужин</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР 30	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 40	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ № 56 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ № 30 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ 180	ИКРА МОРКОВНАЯ 50
КОТЛЕТА "НОВИНКА" 50	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ № 478 150	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ № 354 150	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ 10	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ № 215 130	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 75	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА 150
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	*КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ 200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОТЛЕТА ОСОБАЯ № 89 50	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 130	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ №54-13гн-2020 200	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 200
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 190	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ВИНОГРАД 100		АПЕЛЬСИН 100

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

Для детей с 3 до 7 лет

Наименование	Норма на 1 чел.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
<b>Пищевые вещества и энергия</b>														
Белки, г	54,00	46,86	44,49	31,40	49,41	46,48	72,26	41,65	74,07	80,42	55,23	542,27	54,2	100
Жиры, г	60,00	55,64	50,16	19,97	55,94	57,89	75,63	92,44	73,29	66,10	58,48	605,54	60,6	101
Углеводы, г	261,00	257,77	211,01	298,14	259,28	204,57	262,33	317,28	287,91	269,77	235,69	2603,75	260,4	100
Энергетическая ценность, ккал	1800,00	1735,08	1514,58	1783,39	1638,02	1509,71	1905,81	2093,85	2064,75	1992,47	1687,39	17925,05	1792,5	100
<b>Витамины</b>														
В1, мг	0,90	0,60	0,79	0,62	0,67	1,35	1,32	9,78	0,90	11,50	0,75	28,28	2,8	311
С, мг	50,00	100,30	51,04	75,04	55,60	69,02	60,73	70,31	103,83	44,60	136,30	766,77	76,7	153
А, мг	500,00	0,54	0,29	0,31	0,65	0,77	0,38	0,65	1,40	78,38	0,65	84,02	8,4	2
Е, мг	7,00	10,34	8,61	4,26	7,68	6,85	12,35	11,19	9,28	11,66	9,54	91,76	9,2	131
Д, мкг	2,50	0,16	1,29	0,06	0,25	0,52	0,39	1,28	0,47	0,73	0,34	5,49	0,5	20
В2, мг	1,00	0,84	0,94	0,76	1,08	0,95	1,06	0,81	1,45	7,26	1,08	16,23	1,6	160
<b>Минеральные вещества</b>														
Са, мг	900,00	691,73	691,51	560,34	785,74	776,91	744,52	434,82	1032,09	757,30	772,93	7247,89	724,8	81
Mg, мг	200,00	155,85	193,01	138,11	212,40	208,50	297,68	165,35	262,94	239,52	246,48	2119,84	212,0	106
P, мг	1350,00	764,73	588,54	552,49	891,30	940,88	1045,77	596,59	1197,95	1213,04	961,32	8752,61	875,3	65
Fe, мг	10,00	12,86	18,90	8,44	11,49	12,04	18,96	13,43	12,07	15,80	11,61	135,60	13,6	136
K, мг	0,00	1857,81	2489,50	1544,86	2463,91	2948,56	3049,59	1994,11	3014,96	3001,69	2624,74	24989,73	2499,0	
I, мкг	70,00	49,34	99,27	47,43	71,85	127,23	58,62	46,56	69,04	63,10	118,01	750,45	75,0	107
F, мг	0,00	0,08	0,32	0,04	0,12	0,55	0,16	0,09	0,16	0,24	0,34	2,10	0,2	
Se, мг	0,00	0,02	0,03	0,00	0,01	0,03	0,01	0,03	0,06	0,07	0,02	0,28	0,0	

повар Дюмаева Н. А. 

медсестра евра Ваченко Л. В.