

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 348
620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16; ул. Репина, 86
Тел: (343) 308-00-49; (343) 308-00-48
Mdou348@eduekb.ru

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ № 348 сад
Е.А. Бояршинова
Приказ № 86 от 2025 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет
(всесезонное, 4-разовое питание)

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)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
7.2/6/3.	Омлет запеченный или паровой	150	11,77	13,59	4,81	187,39
7.189-4	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
2021/01/3	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
7.н003-3	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
7.14/10	Какао с молоком	200	3,4	3,1	12,8	89,9
	Итого за 'Завтрак'	395,0	18,17	21,29	37,91	410,49
7.031-4	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
7.048	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
	Итого за '2 Завтрак'	160,0	1,4	0,3	20,2	87,3
	Обед					
7.23/1/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,6	3,0	4,0	43,1
7.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
7.3/8	Мясо , тушенное с овощами	200	15,7	15,7	21,9	289,2
7.6/10/1	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	680,0	22	21,6	76,6	571,8
	Полдник					
7.8/12	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,0	33,4	170,4
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	260,0	10,7	8,4	42,8	287,8
	Итого за день	1,495	52,27	51,59	177,51	1357,39

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	2 день					
	Завтрак					
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
7.189-4	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
2021/01/3	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	8,6	70,0
	Итого за 'Завтрак'	433	11,5	13,9	72,6	457,2
	2 Завтрак					
7.031	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
7.291/1	Салат из огурцов с растительным маслом	55	0,8	3,6	3,76	43,86
7.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,8	97,1
7.14/8/1	Биточки (котлеты) из мяса паровые	70	10,1	8,3	4,5	133,0
7.1/11/1,	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,1	1,4	16,5
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	3,3	6,2	34,3	206,3
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
7.504/2	Кисель с витаминами Витошка	180	0,0	0,0	20,1	82,4
	Итого за 'Обед'	695	18,7	23,9	98,8	678,9
	Полдник					
7.14/7	Суфле из рыбы	80	14,8	7,1	3,1	135,2
7.048	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
7.155-3	Кондитерские изделия	30	1,2	9,2	19,1	161,8
7.10/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Полдник'	320	16,8	16,4	31,9	338,6
	Итого за день	1548	47,5	54,3	213,6	1517,9

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	3 день					
	Завтрак					
7.9/5/2	Запеканка (сырники) из творога	150	25,4	14,4	20,1	313
7.262/1	Молоко сгущенное	5	0,0	0,0	0,3	1,6
7.189-4	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
7.10/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
7.002/1/1	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за 'Завтрак'	403	29	15,5	48,9	449,5
	2 Завтрак					
2020/89	Фрукты	200	1,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за '2 Завтрак'	200	1,5	0,5	22,7	95,5
	Обед					
7.31/1/0	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,8	3,7	6,2	60,6
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,5	10,4	94,9
7.5/8/2	Плов из отварного мяса	150	3,28	5,75	25,97	175,20
7.7/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,1	0,0	11,0	42,9
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	640	9,08	15,35	75,97	479,5
	Полдник					
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
7.6/12/6	Ватрушка со сметаной	50	4,4	6,5	24,6	173,4
	Итого за 'Полдник'	250,0	10,2	12,9	34	290,8
	Итого за день	1493	49,78	44,25	181,57	1315,3

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	4 день					
	Завтрак					
7.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
7.189-4	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
2021/01/3	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
7.435/8	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
7.10/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Завтрак'	450	14,2	16,5	55,6	418,7
	2 Завтрак					
7.031	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	4,13	3,4	53,53
7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	7,3	7,8	12,6	149,0
7.8/9/1	Суфле из мяса кур паровое	70	12,7	9,7	4,2	155,0
7.4/11,/2	Соус молочный с овощами	20	0,4	1,2	1,6	18,6
7.1/3/2	Картофель отварной	130	2,5	2,9	20,7	117,4
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
7.062	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	15,9	73,5
	Итого за 'Обед'	728	28,89	26,63	90,3	706,83
	Полдник					
7.237	Рагу из овощей с кабачками	150	0,93	5,0	6,0	72,6
7.11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	38,7
	Кондитерские изделия	30	4,4	6,5	24,6	173,4
	Итого за 'Полдник'	380	7	10,5	51,8	322,5
	Итого за день	1658,0	50,59	53,73	208	1491,23

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	5 день					
	Завтрак					
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сли- вочным	200	5,0	6,5	26,4	182,8
7.189-9	Батон	35	2,7	1,1	18,7	94,3
2021/4	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
7.10/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Завтрак'	445	7,9	14,9	50,2	362,4
	2 Завтрак					
2021/10/11	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
7.002/1/1	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за '2 Завтрак'	168,0	1,8	0,8	24,9	107,8
	Обед					
7.275/1	Икра из кабачков	30	2,6	0,2	33,8	126,8
7.11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,0	4,3	15,0	104,9
7.29/8/1/1	Биточки (котлеты) из мяса с картофелем	70	7,8	8,9	5,4	132,0
7.8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
7.6/10/1	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	680,0	20,1	16,8	114,9	649,5
	Полдник					
7.13/5/1/1	Запеканка (сырники) из творога с морковью	140	18,6	16,0	16,8	285,5
7.262/1	Молоко сгущенное	5	0,4	0,4	2,8	15,9
2021/27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Полдник'	355,0	19,1	16,4	19,7	302
	Итого за день	1648	47,9	48,9	209,7	1421,7

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	6 день					
	Завтрак					
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6
7.189-3	Батон	20	1,5	0,6	10,7	53,9
2021/4	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
7.10/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Завтрак'	430	8,1	15,3	45	344,8
	2 Завтрак					
7.031-4	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150,0	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	3,0	4,5	44,9
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,5	10,4	94,9
7.15/8	Биточки (котлеты) из мяса с крупой (рис)	80	11,8	9,9	4,8	155,6
7.1/3/2	Картофель отварной	130	2,5	2,9	20,7	117,4
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
7.507/2	Напиток с витаминами Витошка	180	0,0	0,0	20,1	82,4
	Итого за 'Обед'	680,0	19,2	21,6	78,2	578,7
	Полдник					
7.21/2	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6,0	16,0	137,7
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
7.048	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
7.10/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
7.8/12	Сдоба обыкновенная	80	6,9	6,2	45,2	262,4
	Итого за 'Полдник'	510	14,3	12,5	79,2	480,4
	Итого за день	1770	42,4	49,6	217,9	1468,8

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	7 день					
	Завтрак					
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,6	208,4
7.189-4	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
7.435/8	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	9,5	77,6
	Итого за 'Завтрак'	445	15,9	14,1	58,1	419,5
	2 Завтрак					
2020/89	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
7.002/1/1	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за '2 Завтрак'	118,0	1,6	0,6	19,1	83,5
	Обед					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,8	3,0	5,0	48,5
7.30/2	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	12,0	113,3
7.12/8/1	Гуляш из мяса	80	11,9	12,6	4,3	176,9
7.н151-3	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,0	22,7	122,6
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
7.6/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,07	16,33	66,82
	Итого за 'Обед'	660	27,76	21,97	82,73	634,02
	Полдник					
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные	80	14,7	5,0	1,8	110,2
7.2/3/2	Картофель в молоке	130	2,9	3,3	17,6	110,8
7.10/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
7.н003-3	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	Итого за 'Полдник'	420	18,4	8,4	28,6	259,5
	Итого за день	1643	63,66	45,07	188,53	1396,52

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	8 день					
	Завтрак					
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	201,1
7.189-4	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
7.002/1/2	Хлеб ржаной	14	0,9	0,2	5,8	27,1
2021/01/3	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
7.14/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак'	449	12,8	13,3	70,6	442,4
	2 Завтрак					
7.031	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
7.275/1	Икра из кабачков	30	2,6	0,2	33,8	126,8
7.2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
7.14/8/1	Биточки (котлеты) из мяса паровые	70	10,1	8,3	4,5	133,0
7.44/3/2	Каша гречневая с овощами	130	2,7	3,7	9,8	75,3
7.6/10/1	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
7.002/1/3	Хлеб ржаной	24	1,6	0,3	10,0	46,4
	Итого за 'Обед'	664	21,6	17	103,3	609,5
	Полдник					
7.2/12	Булочка творожная	60	8,0	7,5	18,9	175,3
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	260,0	13,8	13,9	28,3	292,7
	Итого за день	1473	48,7	44,3	212,5	1387,8

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	9 день					
	Завтрак					
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	29,5	183,3
7.189-4	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
7.435/8	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
7.10/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Завтрак'	445	11,7	10	50,5	336
	2 Завтрак					
2020/89	Фрукты	100	0,9	0,2	10,3	44,5
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,9	0,2	10,3	44,5
	Обед					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука и растительным маслом	60	1,9	4,4	7,5	74,5
7.18/2/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,3	1,8	17,0	91,7
7.5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	10,6	8,0	7,4	144,4
7.8/3/2	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15,0	87,6
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	670	20,6	17,1	77,7	531,9
	Полдник					
7.2/6/4.	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
	Кондитерские изделия	20	0,8	6,1	12,7	107,9
7.10/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Полдник'	370	15,5	22	20,2	338,38
	Итого за день	1585	48,7	49,3	158,7	1250,78

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	10 день					
	Завтрак					
7.9/5/2	Запеканка (сырники) из творога	150	19,9	17,1	18,0	305,9
7.262	Молоко сгущенное	10	0,1	0,1	0,6	3,2
7.189-3	Батон	20	1,5	0,6	10,7	53,9
	Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	9,5	77,8
	Итого за 'Завтрак'	388	24,7	26,8	38,9	493,7
	2 Завтрак					
7.031-4	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150,0	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
7.288/2/2	Салат из помидоров с растительным маслом	55	1,44	5,02	5,4	71,86
7.17/2/2	Суп картофельный с бобовыми	180	4,0	4,0	17,5	118,1
7.36/8/3	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	150	11,3	10,5	21,9	226,1
7.6/11/2	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	15,9	73,5
7.6/10/1	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,0	11,0	42,9
	Итого за 'Обед'	648	20,9	22,4	82,4	602,6
	Полдник					
7.209-2	Кондитерские изделия	50	1,5	2,0	15,3	84,5
7.10/10	Кисломолочная продукция	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за 'Полдник'	250,0	7,3	8,4	23,3	201,1
	Итого за день	1,436	53,7	57,8	160,1	1361,7

ВЕДОМОСТЬ контроля за рационом питания (по массе нетто).

Для детей 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим питания: 4-разовое (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник)

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Молоко, кисломолочные продукты	450	376	403,2	217,9	143,6	114,5	220	241	406,4	341,3	343,5	2807,4	280,7	-169,3	-37,6
Творог (5%-9% м.д.ж.)	40			98		138			30,8		105	371,8	37,2	-2,8	-7,1
Сметана	11	4	28,3	7,5	15,4	7	11,5	1,9	4		8,8	88,4	8,8	-2,2	-19,6
Сыр	6				15			15		15		45	4,5	-1,5	-25
Мясо 1-й категории	55	112	32	72,6		96	96		84,5	32	48	573,1	57,3	2,3	4,2
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошенная, 1 кат.)	24				115,6					59,2		174,8	17,5	-6,5	-27,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25		55,3					88				143,3	14,3	-10,7	-42,7
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленное	37		74,8	30				108				212,8	21,3	-15,7	-42,5
Яйца	40	0,2	81	5,6	13,6	6		26	12,3	118,5	18,8	282	28,2	-11,8	-29,5
Картофель	140	145	129,3	100,9	179,5	60	170,7	60	20	82,6	177	1125	112,5	-27,5	-19,6
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	220	128,5	192,7	305	150,2	93,5	89,6	78	261,1	201,8	100,9	1601,3	160,1	-59,9	-27,2
Фрукты свежие	100		15,2	118	118,4	150	100	100		113,5	18	733,1	73,3	-26,7	-26,7
Сухофрукты	11	18			5,5	18		18	18			77,5	7,8	-3,3	-29,5
Соки фруктовые и овощные	100	150		100			150		100	100	150	750	75	-25	-25
Витаминизированные напитки	50		22,5				22,5					45	4,5	-45,5	-91
Хлеб ржаной	50	38	40	38	38	38	40	38	38	20	38	366	36,6	-13,4	-26,8
Хлеб пшеничный	80	70	50	60	70	65	50	70	70,5	60,4	45	610,9	61,1	-18,9	-23,6
Крупы, бобовые	43	44	45,5	7	40	39,8	43,2	40	40	32	21,9	353,4	35,3	-7,7	-17,8
Макаронные изделия	12				16	44,2	12	34		10,8		117	11,7	-0,3	-2,5

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклоне- ние от нормы, %
Мука пшеничная	29	70,2	2,3	3	38,9	4	1,5	6	32,8	5,8	55,1	219,6	22	-7	-24,3
Масло сливочное	21	12,2	8,4	12	20	22,3	25,8	14,3	12,5	9,3	26,4	163,2	16,3	-4,7	-22,3
Масло растительное	11	11,9	19,4	17,7	12	8,5	7,8	3	14,1	9,2	10,8	114,4	11,4	0,4	4
Кондитерские изделия	20			50			20	30	30	20		150	15	-5	-25
Чай	0,6		0,4	0,4	0,8	0,8	0,8	0,4		0,4		4	0,4	-0,2	-33,3
Какао-порошок	0,6		2						4			6	0,6		
Кофейный напиток	1,2	1,8	0,9					1,8			2	6,5	0,7	-0,5	-41,3
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	22,6	15,8	24	33,6	30,3	15,2	24,7	26,7	21,6	30,8	245,3	24,5	-5,5	-18,2
Соль пищевая поваренная йодированная	5	4,2	4,5	3,2	4,2	4,1	3,3	3,3	3,3	3,9	3,1	37	3,7	-1,3	-25

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

Для детей 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим питания: 4-разовое (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник)

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Белки, г	54	51	66	61	51	64	43	67	56	60	59	578	58	107
в т.ч.жив., г		31	51	46	28	45	25	46	34	45	41	391	39	
Жиры, г	60	48	61	60	53	57	52	47	51	60	62	551	55	92
в т.ч. раст., г		15	22	20	17	12	13	7	16	11	14	148	15	
Углеводы, г	261	213	179	194	216	195	200	199	235	172	191	1994	199	76
Моно- и дисахара, г		73	58	91	70	72	63	75	103	77	76	757	76	
Крахмал, г		125	108	88	126	107	124	111	104	82	103	1078	108	
Пищевые волокна, г		15	13	15	20	16	14	14	28	14	12	159	16	
Витамин В1, мг	0,9	0,5	1	0,5	0,7	0,5	0,8	0,7	0,6	0,6	0,7	6,6	0,7	73
Витамин В2, мг	1	0,9	2,4	0,9	0,7	0,8	1	1,4	1,1	1,3	1,1	11,6	1,2	116
Витамин С, мг	50	28	35,2	56,9	64,3	39,3	34,7	32	22,9	135,1	22,3	470,7	47,1	94
Витамин А, мкг		424	5447	1007	1300	649	442	2210	1092	791	1240	14602	1460	
Витамин Е (ток.экв), мг		9	15	13	9	8	9	8	14	9	8	103	10	
К, мг		2513	2321	2521	2188	2032	2300	1644	2905	2198	2552	23174	2317	
Са, мг		574	640	604	486	487	397	562	759	776	673	5957	596	
Р, мг		801	1092	896	770	822	707	868	977	966	924	8824	882	
Mg, мг		199	218	237	240	178	191	164	263	179	234	2101	210	
Fe, мг		10,7	13,2	10,7	12,6	11,6	13,1	12,7	12,6	10,5	13,6	121,3	12,1	
Калорийность, ккал	1800	1462	1508	1539	1509	1529	1420	1461	1571	1447	1541	14986	1499	83

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884148

Владелец Бояршинова Елена Анатольевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025