




Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 88»
(МБДОУ «Детский сад № 88»)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель первичной профсоюзной организации МБДОУ «Детский сад № 88»


Брюховских Е.С.
протокол от 05.05.2026 № 13



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 88»


Л.Н. Тупицына

Приказ от 05.05.2026 № 33/26-од



Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, пребывание в детском оздоровительном лагере, 3-разовое питание

(завтрак, обед, полдник)

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)

1 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с	186,80200	0,00534	0,00647	0,02396	0,2
Яйцо отварное	65,31200	0,00479	0,00405	0,00027	0,04
Масло сливочное.	116,68800	0,00008	0,01238	0,00012	0,015
Чай (вариант 2) 200г.	1,51600	0,00000	0,00000	0,00018	0,2
Хлеб ржаной 15 гр	28,23600	0,00099	0,00018	0,00627	0,015
Хлеб пшеничный 50 гр	115,50000	0,00380	0,00045	0,02505	0,05
Итого:	514,05400	0,01499	0,02353	0,05585	0,52
Обед					
Напиток из шиповника*1	75,31160	0,00030	0,00000	0,01741	0,18
Соус сметанный	21,88160	0,00024	0,00162	0,00079	0,02
Салат из отварного картофеля,	74,06760	0,00095	0,00365	0,00778	0,06
Уха рыбацкая 0,200	139,84080	0,00830	0,00403	0,01398	0,2
Бифштекс рубленный паровой	211,03120	0,01333	0,01237	0,00235	0,08
Капуста тушеная .	111,50600	0,00293	0,00483	0,01392	0,15
Хлеб ржаной 60 гр	116,56400	0,00425	0,00077	0,02692	0,06
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	888,80280	0,03485	0,02782	0,11322	0,81
Уплотненный полдник					
Запеканка из творога	417,58120	0,02001	0,02451	0,01470	0,15
Яблоко 150 гр	39,92400	0,00033	0,00033	0,00976	0,15
Чай 180 гр,	35,47440	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Хлеб пшеничный 20 гр	69,30000	0,00222	0,00026	0,01463	0,02
Итого:	562,27960	0,02256	0,02510	0,04727	0,5
Всего:	1893,81772	72,40000	76,44480	216,33080	1,83

2 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Сыр (порционный) 10гр	28,16000	0,00208	0,00214	0,00000	0,03
Йогурт 150 г	132,60000	0,00420	0,00480	0,01695	0,15
Каша молочная ассорти (рис, пшеница)	197,37120	0,00495	0,00644	0,02420	0,2
Масло сливочное.	116,68800	0,00008	0,01238	0,00012	0,015
Чай с молоком	100,75240	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	56,47200	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	770,64360	0,02061	0,02962	0,09745	0,685
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	69,73000	0,00083	0,00445	0,00634	0,06
Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
Суп картофельный с макаронными изделиями	67,61280	0,00156	0,00108	0,01184	0,2
Гуляш из мяса говядины 100 гр.	182,27880	0,00956	0,01081	0,00465	0,1
Картофельное пюре 180г	194,20160	0,00366	0,00559	0,02736	0,18
Компот из яблок 180г	57,91480	0,00007	0,00006	0,01331	0,18
Хлеб ржаной (обед)0,04	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	818,68800	0,02293	0,02330	0,11892	0,915
Уплотненный полдник					
Соус молочный (для подачи к блюдам)	18,11560	0,00037	0,00102	0,00125	0,02
Рыба отварная 80 гр.	139,12800	0,01760	0,00513	0,00014	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	195,20400	0,00529	0,00482	0,03259	0,15
Чай 180 гр,	35,47440	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Хлеб пшеничный 20 гр	48,04800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	435,97000	0,02478	0,01114	0,05218	0,45
Всего:	1960,88444	68,31240	64,05600	268,54440	2,05

3 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Сыр (порционный) 10гр	28,16000	0,00208	0,00214	0,00000	0,03
Каша молочная ассорти (рис, гр	191,30800	0,00488	0,00643	0,02444	0,2
Масло сливочное 10г	77,79200	0,00005	0,00825	0,00008	0,01
Кофейный напиток с молоком 2	108,68000	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	47,06000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	591,60000	0,01602	0,02048	0,07917	0,525
Обед					
Салат из морковью с яблоками	65,89160	0,00063	0,00408	0,00736	0,06
Щи из свежей капусты со сметан	78,08600	0,00198	0,00265	0,01083	0,2
Рагу из отварного мяса говядины	301,04240	0,01527	0,01506	0,01720	0,2
Компот из кураги и изюма 200г.	91,23280	0,00069	0,00000	0,02172	0,2
Хлеб ржаной 45 гр	81,45000	0,00297	0,00054	0,01881	0,045
Печенье 30 гр	142,89600	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	899,19880	0,02923	0,02443	0,12902	0,795
Уплотненный полдник					
Молоко (кипяченое) 180г	112,05280	0,00500	0,00535	0,00812	0,18
Фрукты 100г	48,60000	0,00041	0,00038	0,01160	0,1
Суфле из печени 70 гр	143,33200	0,01607	0,00591	0,00212	0,07
Макаронные изделия отварные	249,47320	0,00600	0,00386	0,04175	0,18
Хлеб пшеничный 20 гр	48,04800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	601,50600	0,02900	0,01568	0,07361	0,55
Всего:	2032,41488	74,24400	60,59000	281,80680	1,87

4 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Огурец свежий порционный 50 г	7,31920	0,00040	0,00005	0,00190	0,05
Сыр (порционный) 10гр	28,16000	0,00208	0,00214	0,00000	0,03
Омлет запеченный или паровой	219,27080	0,01299	0,01502	0,00247	0,15
Масло сливочное.	116,68800	0,00008	0,01238	0,00012	0,015
Чай (вариант 2) 200г	2,12240	0,00000	0,00000	0,00025	0,2
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	512,16040	0,02010	0,03013	0,03480	0,505
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом	48,21080	0,00078	0,00246	0,00678	0,06
Свекольник со сметаной 200гр	100,31200	0,00149	0,00455	0,01196	0,2
Плов из мяса говядины 200 гр.	372,78000	0,01495	0,01716	0,03022	0,2
Напиток из шиповника 180 гр	66,50280	0,00043	0,00000	0,01554	0,18
Хлеб ржаной 45 гр	81,45000	0,00297	0,00054	0,01881	0,045
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	807,85560	0,02519	0,02524	0,11338	0,745
Уплотненный полдник					
Снежок	172,64000	0,00520	0,00640	0,02180	0,2
Фрукты 150г	67,50000	0,00056	0,00053	0,01611	0,15
Сдоба обыкновенная 60 гр	218,44040	0,00550	0,00397	0,03378	0,06
Итого:	458,58040	0,01126	0,01090	0,07169	0,41
Всего:	1736,34692	56,55520	66,27160	219,86720	1,66

5 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с ма	198,72320	0,00535	0,00645	0,02370	0,2
Сыр 15 гр	50,68800	0,00359	0,00370	0,00000	0,015
Масло сливочное 10г	77,79200	0,00005	0,00825	0,00008	0,01
Чай с молоком	100,75240	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	602,75560	0,01763	0,02213	0,07578	0,505
Обед					
Суфле из мяса кур паровое 80	275,05280	0,03039	0,01175	0,00356	0,08
Компот из сухофруктов*1	83,72000	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Рассольник "Ленинградский" с м	123,03560	0,00668	0,00342	0,01379	0,2
Картофельное пюре 180г	194,20160	0,00366	0,00559	0,02736	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	75,29600	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	889,90600	0,04848	0,02181	0,10992	0,76
Уплотненный полдник					
Рыба, тушеная с овощами 100 г	256,03440	0,02468	0,01175	0,00531	0,1
Фрукты 150г	67,50000	0,00056	0,00053	0,01611	0,15
Каша гречневая рассыпчатая	195,20400	0,00529	0,00482	0,03259	0,15
Чай с лимоном 200 гр	41,13200	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
Хлеб пшеничный 20г	48,04800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	607,91840	0,03210	0,01728	0,07333	0,62
Всего:	2039,56040	98,20920	61,22160	259,02480	1,885

6 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	216,26800	0,00537	0,00675	0,02615	0,2
Масло сливочное.	116,68800	0,00008	0,01238	0,00012	0,015
Какао с молоком	99,00480	0,00243	0,00242	0,01471	0,2
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	570,56080	0,01244	0,02209	0,07105	0,475
Обед					
Соус сметанный	21,88160	0,00024	0,00162	0,00079	0,02
Бифштекс рубленный паровой	206,37280	0,01338	0,01257	0,00026	0,08
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	72,04120	0,00052	0,00706	0,00247	0,07
Суп картофельный с бобовыми	120,82920	0,00383	0,00358	0,01584	0,18
Капуста тушеная 180г	128,07560	0,00422	0,00340	0,02106	0,18
Компот из яблок 180г	57,91480	0,00007	0,00006	0,01331	0,18
Хлеб ржаной 45 гр	81,45000	0,00297	0,00054	0,01881	0,045
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	827,16520	0,02977	0,02938	0,10261	0,815
Уплотненный полдник					
Молоко (кипяченое) 180г	112,05280	0,00500	0,00535	0,00812	0,18
Фрукты 120г	54,00000	0,00045	0,00042	0,01289	0,12
Лапшевник с творогом	375,70800	0,01400	0,01870	0,02533	0,15
Сгущенное молоко 10 гр	33,79200	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Хлеб пшеничный 20 гр	48,04800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	623,60080	0,02173	0,02555	0,06227	0,48
Всего:	1958,85804	63,93600	77,01440	235,92360	1,77

7 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Яйцо отварное	65,31200	0,00479	0,00405	0,00027	0,04
Каша рисовая молочная с маслом	185,76480	0,00441	0,00629	0,02320	0,2
Масло сливочное.	116,68800	0,00008	0,01238	0,00012	0,015
Чай с молоком	100,75240	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	72,07200	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	576,78920	0,01564	0,02618	0,06056	0,505
Обед					
Салат из свежих помидор с раст	75,08760	0,00066	0,00661	0,00298	0,065
Компот из сухофруктов*1	83,72000	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Уха рыбацкая*1	175,52000	0,01467	0,00591	0,01136	0,2
Рыба отварная под маринадом	212,83120	0,01300	0,01120	0,00871	0,1
Соус сметанный 30 гр	32,82240	0,00035	0,00243	0,00119	0,03
Картофельное пюре с морковью	206,12480	0,00419	0,00560	0,03050	0,18
Хлеб ржаной 45 гр	81,45000	0,00297	0,00054	0,01881	0,045
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	1006,15600	0,04094	0,03287	0,12204	0,88
Уплотненный полдник					
Яблоко 150 гр	62,10000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
Макаронные изделия отварные	238,55480	0,00699	0,00609	0,03263	0,15
Сок фруктовый 200 гр	95,68000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	72,07200	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	468,40680	0,01080	0,00709	0,08343	0,53
Всего:	1982,44260	67,37520	66,13520	266,03000	1,915

8 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Сыр (порционный) 10гр	28,16000	0,00208	0,00214	0,00000	0,03
Каша молочная ассорти (рис, пш	197,37120	0,00495	0,00644	0,02420	0,2
Масло сливочное 10г	77,79200	0,00005	0,00825	0,00008	0,01
Чай 200 гр,	39,41600	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	517,53920	0,01296	0,01761	0,07178	0,52
Обед					
Салат из отвар. картофеля, мор	78,74400	0,00117	0,00332	0,00920	0,06
Суп крестьянский с крупой со см	91,84280	0,00166	0,00422	0,00938	0,18
Бигус с мясом 200г	186,40480	0,01399	0,01287	0,01387	0,2
Компот из изюма 180г	67,99880	0,00015	0,00000	0,01654	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	75,29600	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	638,88640	0,02417	0,02143	0,09577	0,72
Уплотненный полдник					
Йогурт	176,80000	0,00560	0,00640	0,02260	0,2
Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
Сдоба обыкновенная 60 гр	218,44040	0,00550	0,00397	0,03378	0,06
Итого:	440,24040	0,01147	0,01073	0,06712	0,36
Всего:	1608,57424	48,60520	49,77040	234,66920	1,6

9 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Запеканка из творога	403,67080	0,01966	0,02462	0,01145	0,15
Сгущеное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Чай 200 гр,	39,41600	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 20 гр.	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 50 гр	115,50000	0,00380	0,00045	0,02505	0,05
Итого:	643,93880	0,02589	0,02661	0,06255	0,435
Обед					
Салат из отварной свеклы с рас	72,51920	0,00083	0,00445	0,00634	0,06
Рассольник домашний со смет	113,82040	0,00177	0,00469	0,01347	0,2
Суфле из печени	179,00520	0,01657	0,00897	0,00188	0,08
Картофель отварной 180 г	191,44320	0,00330	0,00497	0,02870	0,18
Напиток из шиповника 180 гр	57,92800	0,00031	0,00000	0,01342	0,18
Хлеб ржаной 45 гр	81,45000	0,00297	0,00054	0,01881	0,045
Хлеб пшеничный 60 гр	138,60000	0,00456	0,00054	0,03006	0,06
Итого:	834,76600	0,03031	0,02416	0,11267	0,805
Уплотненный полдник					
Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
Рагу из овощей 150г	131,77840	0,00299	0,00478	0,01666	0,15
Чай 200 гр,	39,41600	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Пряник 30 гр	109,20000	0,00144	0,00084	0,02331	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	48,04800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	373,44240	0,00632	0,00615	0,06981	0,5
Всего:	1798,51108	62,51280	56,92440	245,02840	1,74

10 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Яйцо вареное	63,71014	0,00479	0,00405	0,00027	1
Суп молочный с крупой	159,40725	0,00418	0,00641	0,01779	0,2
Батон 25 гр	79,01449	0,00256	0,00100	0,01773	0,025
Кофейный напиток с молоком 1	82,92536	0,00218	0,00211	0,01095	0,15
Итого:	385,05725	0,01371	0,01357	0,04675	1,375
Обед					
Суп-пюре картофельный на мяс	128,25783	0,00254	0,00507	0,01564	0,2
Суфле из мяса кур	163,34319	0,01694	0,00731	0,00334	0,08
Капуста тушеная/	104,57768	0,00260	0,00424	0,01373	0,15
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,13188	0,00054	0,00003	0,01570	0,18
Хлеб ржаной 30 гр.	59,54638	0,00214	0,00039	0,01357	0,03
Хлеб пшеничный	29,52783	0,00094	0,00011	0,00622	0,025
Гренки 10 гр	28,12174	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	583,50652	0,02656	0,01725	0,07367	0,68
Уплотненный полдник					
Чай с лимоном 180 гр	36,58913	0,00005	0,00001	0,00844	0,18
Плюшка с маком.	274,42913	0,00619	0,00606	0,04227	0,08
Итого:	311,01826	0,00624	0,00606	0,05071	0,26
Всего:	1350,39430	50,40826	41,04464	177,44725	2,495

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Дошкольные организации. Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
(детский оздоровительный лагерь, 4-разовое питание: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, %
Хлеб ржаной	80	80	70	70	70	60	60	65	60	65	60	660	66	-14	-17,5
Хлеб пшеничный	150	140	150	150	130	150	150	150	130	150	142	1442	144,2	-5,8	-3,9
Мука пшеничная	15	4	5,5	7,2	46,8	6	4,6	1,5	52,6	5,3	56,3	189,8	19	4	26,5
Крупы, бобовые	45	40,8	79,3	29,4	48	79,3	45,4	30	33,2	9,8	14	409,1	40,9	-4,1	-9,1
Макаронные изделия	15			57,6			42	48,8				148,4	14,8	-0,2	-1,1
Картофель	187	105,5	222	105,1	35	210	45	180	42,1	96,8	219,1	1260,6	126,1	-60,9	-32,6
Овощи (свежие, мороженые), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	253	102	153,9	230,1	124,9	325,4	225,3	283	400,8	112,8	2211,2	221,1	-58,9	-21
Фрукты свежие, ягоды	185	150	181	113,6	150	154,9	201	150	280	100	154,9	1635,4	163,5	-21,5	-11,6
Сухофрукты	15	11		17,9	10	16		16	21,3	11	16	119,2	11,9	-3,1	-20,6
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		200	200		200	200		200	200	1400	140	-60	-30
Мясо 1-й категории	70	118,8	80	103,5	64		118,8		113,9	40		639,1	63,9	-6,1	-8,7
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30			62,3						138,3		200,6	20,1	-9,9	-33,1
Птица 1-й категории (куры потрошеные, цыплята-бройлеры,	35					143,6					145,8	289,4	28,9	-6,1	-17,3

Наименование группы пищевой продукции	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
индейка порошковая)														
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	58	158			61,8		102,7				322,5	32,2	-25,8	-44,4
Молоко	300	179,5	391,9	41,3	235,5	403,7	364,9	121	127,5	538	2492	249,2	-50,8	-16,9
Кисломолочная пищевая продукция	150	150		200				200			550	55	-95	-63,3
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	138				36,6			138		312,6	31,3	-18,7	-37,5
Сыр	10	14	10	10	20		7,5	10	4		75,5	7,6	-2,5	-24,5
Сметана	10	12	26,1	5	4	12,5	7,5	8,6	7		82,7	8,3	-1,7	-17,3
Масло сливочное	30	32,4	31,7	21,7	29,5	27,6	32,7	24,3	4	22,9	249,7	25	-5	-16,8
Масло растительное	15	11,8	9,4	13,7	10,9	12,9	13,4	9,2	18,3	11	115,3	11,5	-3,5	-23,1
Яйца	40	46	2	112,6	24	7,5	40	1,6	46	53,5	333,2	33,3	-6,7	-16,7
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	23,6	21,4	20,2	29,6	25,9	15,6	32,3	36,8	28,6	273,7	27,4	-2,6	-8,8
Кондитерские изделия	10		30	25			30		30		115	11,5	1,5	15
Чай	1	1		1	1		1	1	1	1	8	0,8	-0,2	-20
Какао-порошок	1		3			5					8	0,8	-0,2	-20
Кофейный напиток	2		5							6	11	1,1	-0,9	-45
Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	27	2,7	-0,3	-10
Специи	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1		

Распределение калорий

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Факт. %
Завтрак	466	557	576	555	584	593	519	476	584	503	5414	541	20,6
10:00	131	97	87	160	73	87	151	178	87	122	1170	117	4,4
Обед	986	932	961	866	898	906	926	813	891	1040	9219	922	35
Полдник	375	380	484	324	393	437	413	409	355	360	3928	393	14,9
Итого	1958	1967	2108	1904	1948	2022	2009	1876	1917	2025	19732	1973	75

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ.

Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
(детский оздоровительный лагерь, 4-разовое питание: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	77	81,7	87,8	74,7	60,7	75,5	74	66,5	64,5	91,5	71,1	748	74,8	97
в т.ч.жив., г		54,6	57,7	44,3	30,6	50,1	41,6	36,9	34,8	64,5	45,3	460	46	
Жиры, г	79	73,1	65,8	69,8	58,4	68,7	73,2	64,6	57,6	57,6	69,8	659	65,9	83
в т.ч. раст., г		16,9	10,5	13,6	17,4	15,4	18,3	16,8	13,8	21	15	159	15,9	
Углеводы, г	335	250,4	262,1	303,6	294,7	263,7	274,8	298,2	282,8	267,2	285,4	2783	278,3	83
Моно- и дисахара, г		98,8	69,2	101,6	117,5	73,8	104,2	109,9	115,5	119,8	106,9	1017	101,7	
Крахмал, г		131,8	171,5	179,7	150,8	169,5	149,8	167,2	146,3	126	159,7	1552	155,2	
Пищевые волокна, г		19,8	21,4	22,3	26,3	20,4	20,8	21,1	21	21,4	18,8	213	21,3	
Витамин В1, мг	1,2	0,8	1	0,8	0,5	0,9	0,8	0,9	0,6	0,9	0,8	8	0,8	67
Витамин В2, мг	1,4	1,2	1,2	2,1	1,1	1	1,2	1,2	1	3,5	1,4	15	1,5	106
Витамин С, мг	60	87,8	26	39	58,2	32,6	70,7	49,3	113,3	105,6	39,6	622	62,2	104
Витамин А (рет.эquiv), мкг		1271	263	6612	2096	1012	695	2446	637	11471	1474	27977	2798	
Витамин Е (ток.эquiv), мг		9,6	7,5	10,5	10,4	10,4	9,4	12,5	8,4	12,6	9,9	101	10,1	
К, мг		2771	3074	2757	2181	3069	3190	3079	2898	2975	3651	29643	2964	
Са, мг		571	698	745	588	699	770	721	693	671	839	6995	700	
Р, мг		1052	1202	1137	931	1118	1069	953	905	1282	1076	10723	1072	
Mg, мг		237	321	267	209	293	259	246	274	232	308	2644	264	
Fe, мг		19	17	20	17	18	19	16	12	24	22	184	18	
Калорийность, ккал	2350	1958	1967	2108	1904	1948	2022	2009	1876	1917	2025	19732	1973	84