



Утверждаю:

Директор ГАУ «КРЦ «Фламинго»

И.А. Полковников

ПРИМЕРНОЕ
10- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ДОШКОЛЬНИКИ 3-6 ЛЕТ)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЕМЕРОВСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР»
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
«ФЛАМИНГО»

КЕМЕРОВО 2021 г.

Нормы выполнения натуральных норм питания стационар дошкольники 3-6 лет

наименование	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	35	50	50	50	50	35	47
Хлеб пшеничный	90	90	90	100	90	65	90	90	90	90	65	86
Мука пшеничная	25	8	43	36,2	54	0	48	8	48	10		25,5
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	80	47	4	90	16	52	55	31	83	16	47,4
Картофель	240	168	189	503	217	291	217	190	246	204	252	247,7
Овощи (свежие, мороженые, включая соленные и квашенные), зелень	300	401	295	392	439	74	539	369	282	273	83	314,65
Фрукты свежие, ягоды	260	500	250	400	150	179	445	238	400	100	100	276,2
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	15	20	20	20	15		20	20	15	20		15
Сахар	55	47	83,5	60	66	28	59	65,2	44	45	32	52,92
Кондитерские изделия	30	40	50	50		15		50	50	35	15	30,5
Кофе, кофейный напиток	2		6			6		6				1,8
Какао	0,5	5		4				7		4		2
Чай	0,5	2	2		2		2			2		1
Мясо	100		24	130	175	85		94	275	75	117	97,5
Птица	30	148					148					29,6
Рыба	42	104	104			35	104	104		68		51,9
Колбасные изделия	10		50	50								10
Молоко, кисломолочные продукты	550	615	615	642	715	192	574	715	541	541	266	541,6
Творог	50	94			31	122		150			120	51,7
Сметана	10	10		10	30				32	10	10	10,2
Сыр	10		17		17		22	22	22			10
Масло сливочное	35	38	35	45,5	50	25	39	29,8	34	36	30	36,23
Масло растительное	10	9	11	12,5	14	8	13	9	19	9	7	11,15
Консервы овощные натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	20		53	25		50			50	0	25	20,3
Яйцо (штук)	40	54	2	87	22	26	27	55	3	40	69	38,5

откл
94
96
102
105
103
105
106
100
100
96
102
90
400
200
98
99
124
100
98
103
102
100
104
112
102
96

3-64.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
каша геркулес мол	каша манная мол	омлет	каша пшенная мол	пудинг твор с масл.	160/5
масло слив	масло слив	масло слив	масло слив	масло	10
яйцо вареное	сыр	конфеты	сыр	шоколад	15
чай с лимоном	кофе с молоком	какао с молоком	чай с молоком	кофе с мол	200
хлеб пшен	хлеб пшен	хлеб пшен	хлеб пшен	хлеб пшен	25
хлеб рж	хлеб рж	хлеб рж	хлеб рж	хлеб рж	15
помидоры св	огурец св	помидоры св	огурцы св	сок яблочный	200
плов с кур и смет	суп горох с мясом	пюре с мясом и смет	свекольник с мясом и смет	м-д свекольный	60
плов с курицей	рыба в молоке	колбаса отв	печень по-строган	суп рыбный	200 / 20
сок яблочный	карт пюре	карт пюре	карт пюре	пудинг из говядины	70
хлеб пшен	кисель	капуста тушеная с маслом	компот из с-ф	карт пюре	120
хлеб рж	хлеб пшен	сок яблочный	хлеб пшен	компот из с-ф	200
банан	хлеб рж	хлеб пшен	хлеб рж	хлеб пшен	40
	банан	хлеб рж	яблоко	хлеб рж	20
		яблоко		яблоко	150
				горошек конс	35
запеканка твор	вафли	молоко кипяченое	суфле из моркови		
соус шоколадный	чай с молоком	булочка розмариновая	ряженка	150	
молоко кипяченое		апельсин		184	
апельсин					
морковь прип. с масл.	икра кабачковая	свекла припущ с маслом	помидоры св		
рыба с яйцом	колбаса отв	карт запеканка с печенью и масл.	тефтели мясные с соусом	100	
карт отварной	капуста туш. с масл.	компот из с-ф	гречка	60	
компот из с-ф	сок абрикосовый	хлеб пшен	сок абрикосовый	120	
хлеб пшен	хлеб пшен	хлеб рж	хлеб пшен	200	
хлеб рж	хлеб рж		хлеб рж	25	
			хлеб рж	15	
снежок	ряженка	снежок	молоко кипяч		
печенье	булочка домашняя	хлеб с джемом	булочка домашняя	200	
				60	

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	
каша линейная мол	суп мол с лапшой	каша рисовая мол	каша гречневая мол	пудинг творог с масл.	160 / 5
масло слив	масло слив	масло слив	масло слив	масло	10
сыр	яйцо вареное	сыр	яйцо вареное	яйцо вареное	1
чай с лимоном	кофе с молоком	молоко кипяченое	какао с молоком	молоко кипяченое	240
хлеб пшени	хлеб пшени	хлеб пшени	хлеб пшени	хлеб пшени	25
хлеб рж	хлеб рж	хлеб рж	хлеб рж	хлеб рж	15
				шоколад	15
				сок яблочный	200
помидоры св	огурцы св	морковь припущ с маслом	свекла припущ с маслом	м-д морковный	60 / 5
суп куриный с лапшой	суп пюре с мясом	борщ с мясом и смет	щи с мясом и смет	рассольник с мясом и смет	200 / 15 / 10
супы туш с капустой	рыба туш с овощами	жаркое в домашнему	котлеты мясны	пудинг из пшени	70
компот из с-ф	карт пюре	кисель	макаронны отв	карт отварной	120
хлеб пшени	сок яблочный	хлеб пшени	компот из с-ф	кисель	200
хлеб рж	хлеб пшени	хлеб рж	хлеб пшени	хлеб пшени	40
банан	хлеб рж	яблоко	хлеб рж	хлеб рж	20
	банан	250	яблоко	яблоко	100
булочка домашняя	запеканка творог	сок яблочный	м-рулет		35
молоко кипяченое	соус шоколадный	булочка ванильная	чай с мол		200
апельсин	ряженка	апельсин			
морковь прип.с масл.	сыр	горошек конс	помидоры св		100
рыба в омлет	м-д свекольный	печень по строг	котлеты рыбные		60
карт пюре	ленивые голубцы	рагу овощное с масл	карт отварной		120
сок абрикосовый	компот из с-ф	компот из с-ф	сок абрикосовый		200
хлеб пшени	хлеб пшени	хлеб пшени	хлеб пшени		25
хлеб рж	хлеб рж	хлеб рж	хлеб рж		15
снежок	молоко	снежок	ряженка		184
хлеб с джемом	печенье	вафли	хлеб с джемом		10 / 15