

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.



Г.Г.Тыркина

2024-2025 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующая ДОУ № 10



С.В. Довженко

2024-2025 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
(10-ти дневное)  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

Сезон: лето-осень

Возраст: от 3 до 7 лет

Длительность пребывания: 8-10 часов

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 1	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,9	5,2	24,4	163,1	230-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,3	0,1	9	38	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
Итого за прием пищи:		415	12,5	14,6	55,2	401,5		
	II Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		515	12,9	15	65	445,5		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3	0,9	32	14	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	70/20	8,5	9,3	3,6	139,5	293-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,1	4,1	23,8	140,1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		742	19	21,7	86,8	625,1		
	Полдник							
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	72	3,2	4	32,1	177,6	539-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
Итого за полдник:		252	8,5	8,5	39,3	268,5		
Всего за день:			40,4	45,2	191,1	1339,1		

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2		Завтрак						
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-ттк	2008
	ПОВИДЛЮ, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
Итого за прием пищи:		420	13,4	14,2	58,6	415,1		
		II Завтрак						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
		Обед						
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	50	0,4	0,1	1	5,5	148	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,1	8,9	71,4	128-ттк	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы	70	11,4	12	11,3	199,3	322-м	2016
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	2,7	4,6	10,3	93,2	380	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,4	0,1	22,2	90	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-ттк	2021
Итого за обед:		710	19,8	21,1	86,8	615,3		
		Полдник						
	КАША "ДРУЖБА"	180	4,6	6,1	24,3	169,9	229-п	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
Итого за полдник:		370	7,9	8,5	41,25	272,5		
Всего за день:			41,5	44,2	196,45	1346,9		

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	155	9,5	6,4	19,2	172,9	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
Итого за прием пищи:		440	13	14,2	46,2	363,5		
		II Завтрак						
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
Итого за завтрак:		620	13,9	14,4	64,4	440,9		
		Обед						
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	1	5,5	148	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	140	2,7	3,9	13,1	94,6	177-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		720	19,7	20	92,2	637,1		
		Полдник						
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	2024
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
Всего за день:			41,3	43	197,7	1349,9		

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Завтрак						
Неделя 1 день 4	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневой	170	5	4,6	14,4	120,6	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	60	0,2	0,2	13,2	56,8	446-п	2021
		465	13,2	15,4	53	406,4		
Итого за прием пищи:		II Завтрак						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
		100	0,8	0,3	9,6	49		
Итого за прием пищи:		565	14	15,7	62,6	455,4		
Итого за завтрак:		Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	50	0,5	3,1	2,2	38,1	20	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,1	3,2	2,7	44,5	104	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	БЕФСТРОГАНОВ из отварного мяса	70	6,7	8	13,68	153,7	294-м/372-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,2	4,6	27,6	172,2	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,6	0,5	13,2	68	574	2021
		715	19,7	21,1	95,08	647,4		
Итого за обед:		Полдник						
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021
		255	8,5	9,5	37,4	268,6		
Итого за полдник:			42,2	46,3	195,08	1371,4		
Всего за день:								

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5		Завтрак						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	50	1,4	1,8	2,5	32	157	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	7,7	11,8	11,4	183,4	268-гтк	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за прием пищи:		445	13,2	14,2	45,5	362,4		
		II Завтрак						
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
Итого за завтрак:		625	14,1	14,4	63,7	439,8		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	50	0,5	3	1,6	35,1	5	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками	180	3,9	9,2	12,6	148,7	89-м/129-м	2016
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,0	2,9	4,1	79	308-тгк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	130	3,6	5	20,7	142,3	400-тгк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,2	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-тгк	2021
Итого за обед:		685	20,28	21,4	92,2	645,2		
		Полдник						
	ОЛАДЬИ	80	5,5	6	28,7	191	431-м	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		260	8,5	8,6	41,1	275,7		
Итого за день:			42,88	44,4	197	1360,7		

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	185	2,6	2,3	12,6	81,4	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	СОУС шоколадный	15	0,8	0,8	6,3	35,8	443-п	2021
	Итого за прием пищи:	435	12,6	14,2	56	404,1		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
	Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47		
	Итого за завтрак:	535	13	14,5	66,3	451,1		
Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,3	4,7	33,7	190,2	386-п	2021
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,7	1,4	12,6	372-м	2016
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	Итого за обед:	720	19,2	20,4	90,7	636,8		
Полдник								
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	70	3,2	1,6	18,4	100,7	243-п	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	Итого за полдник:	285	7,7	9,1	37,4	260,6		
	Всего за день:		39,9	44	194,4	1348,5		

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 2	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	1	5,5	148	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	70	7,8	9,95	12,9	174,8	297	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2	4,7	11,1	93,7	53	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574	2021
Итого за прием пищи:		472	13,8	15,35	52,2	402,1		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		572	14,2	15,75	62	446,1		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	60	0,6	3,7	2,6	45,7	20	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,8	2,8	8	64,3	128-ттк	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	185	11,7	12,6	25,2	261,5	292-м	2016
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-ттк	2021
Итого за обед:		675	19,7	20,4	90,4	623,7		
Полдник								
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	180	5,1	4,9	17	133,3	140	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	32	2,4	0,3	15,7	74,9	573	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
Итого за полдник:		397	7,7	8,9	41,2	275,5		
Всего за день:			41,6	45,05	193,6	1345,3		



сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Завтрак						
Неделя 2 день 3	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	8,2	12,5	12,1	194,4	268-ттк	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	33	2,5	0,3	16,2	77,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
Итого за прием пищи:		458	13,3	14,3	43,8	356,4		
		II Завтрак						
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
Итого за завтрак:		638	14,2	14,5	62	433,8		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,9	3,6	5,5	58,9	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,9	2,5	6,7	57,6	115	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	9,4	10,6	10,38	171,58	318-м/372-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		730	19,7	21,9	94,98	654,08		
		Полдник						
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
Всего за день:			41,6	45	198,08	1359,78		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4	Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-тгк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
Итого за прием пищи:		420	13,4	14,2	58,6	415,1		
	II Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
	Обед							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	190	1,4	3,4	5,3	57,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	80	10,1	8,3	6,7	142,1	486-тгк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	150	4,1	5,8	23,8	164,2	400-тгк	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	80,9	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-тгк	2021
Итого за обед:		665	19,2	20,2	88,8	614,6		
	Полдник							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021
Итого за полдник:		255	8,5	9,5	37,4	268,6		
Всего за день:			41,5	44,3	194,6	1342,3		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	79	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	1	5,5	148	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	6,5	6,9	14,3	145,3	263-гтк	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за прием пищи:		442	13,8	15	52,4	398		
		II Завтрак						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за завтрак:		542	14,2	15,3	62,7	445		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3	0,9	32	14	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75	8,3	8,8	12,1	173,8	299-м	2016
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,6	3,4	21,7	131,5	225	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		675	19,6	21,8	93,1	658,7		
		Полдник						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,3	582	2021
Итого за полдник:		375	7,9	9	39,6	271,1		
Всего за день:			41,7	46,1	195,4	1374,8		

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	569	14	15	65	448
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	714,4	19,696	21,06	90,62	634,02
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		18,9	21	91,35	630
выход норм в % соотношении за 5 дней		36	35	35	35,2

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	277,4	8,22	8,74	40,03	271,44
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		8,1	9	39,15	270
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15	15

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		42	45	195	1354
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		40,5	45	195,75	1350
выход норм в % соотношении за 5 дней		77,14	74,37	75	75

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	561	14	15	64	447
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25,70	25	25	25

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	693	19	21	92	638
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		18,9	21	91,35	630
выход норм в % соотношении за 5 дней		36	35	35	35

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеда за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		8,1	9	39,15	270
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15	15

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		41	45	195,2	1354
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		40,5	45	195,75	1350
выход норм в % соотношении за 5 дней		76,41	75	75	75

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
1 ДЕНЬ	515	12,9	15	65	445,5
2 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
3 ДЕНЬ	620	13,9	14,4	64,4	440,9
4 ДЕНЬ	565	14	15,7	62,6	455,4
5 ДЕНЬ	625	14,1	14,4	63,7	439,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	569,00	13,74	14,82	64,82	448,14
6 ДЕНЬ	535	13	14,5	66,3	451,1
7 ДЕНЬ	572	14,2	15,75	62	446,1
8 ДЕНЬ	638	14,2	14,5	62	433,8
9 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
10 ДЕНЬ	542	14,2	15,3	62,7	445
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	561,40	13,88	14,93	64,28	447,02
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	565,20	13,81	14,88	64,55	447,58

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
1 ДЕНЬ	742	19	21,7	86,8	625,1
2 ДЕНЬ	710	19,8	21,1	86,8	615,3
3 ДЕНЬ	720	19,7	20	92,2	637,1
4 ДЕНЬ	715	19,7	21,1	95,08	647,4
5 ДЕНЬ	685	20,28	21,4	92,2	645,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	714,4	19,696	21,06	90,616	634,02
6 ДЕНЬ	720	19,2	20,4	90,7	636,8
7 ДЕНЬ	675	19,7	20,4	90,4	623,7
8 ДЕНЬ	730	19,7	21,9	94,98	654,08
9 ДЕНЬ	665	19,2	20,2	88,8	614,6
10 ДЕНЬ	675	19,6	21,8	93,1	658,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	693,00	19,48	20,94	91,60	637,58
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	703,70	19,59	21,00	91,11	635,80

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	252	8,5	8,5	39,3	268,5
2 ДЕНЬ	370	7,9	8,5	41,25	272,5
3 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
4 ДЕНЬ	255	8,5	9,5	37,4	268,6
5 ДЕНЬ	260	8,5	8,6	41,1	275,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	277,40	8,22	8,74	40,03	271,44
6 ДЕНЬ	285	7,7	9,1	37,4	260,6
7 ДЕНЬ	397	7,7	8,9	41,2	275,5
8 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
9 ДЕНЬ	255	8,5	9,5	37,4	268,6
10 ДЕНЬ	375	7,9	9	39,6	271,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	294,90	8,06	8,88	39,69	270,49



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 544 с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений./сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп.и испр. - Пермь,2021. - 410 с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - Спб.: Речь, 2008. - 800 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУЗ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ»/ Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.-361 с.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Прощито и скреплено  
печатью

