

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Н.А. Игнаткина

« 9 » 2025 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующая ДОУ № 10



С.Г. Сабаровская с.г.

январе 2025 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**(10-ти дневное)**  
**ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**  
**Сезон: зимне-весенний**  
**Возраст: от 3 до 7 лет**

он: зимне-весенний  
растная категория: 3-7 лет  
недельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя I день I		35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	180	5,5	5,8	27,4	183,6	230-п	2021
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ							
		180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	425	13,1	15,2	57,8	420		
Итого за прием пищи:		<b>II Завтрак</b>						
		100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за прием пищи:		525	13,5	15,5	68,1	467		
Итого за завтрак:		<b>Обед</b>						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	огурцы	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021
	СМЕТАНА терм.	80/25	9,9	10,8	4,2	162,7	293-м	2016
	ГУЛЯШ из отварного мяса	150	2,2	4,4	25,5	149,8	324	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,4	0,1	20	81	485-п	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО или ЯГОДНОГО	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	740	19,8	20,2	86,84	613,6		
Итого за обед:		<b>Полдник</b>						
		70	3,1	5	32,1	186,1	547-п	2021
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	250	8,4	9,5	39,3	277		
Итого за полдник:			41,7	45,2	194,24	1357,6		
Всего за день:								

н: зимне-весенний  
растная категория: 3-7 лет  
орник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 1 день 2		160	10,8	13,9	14,6	226,7	224-ттк	2008
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ПОВИДЛЮ, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ							
		420	13,4	14,2	58,5	414,6		
Итого за прием пищи:								
<b>II Завтрак</b>								
		100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за прием пищи:								
Итого за завтрак:								
<b>Обед</b>								
		50	0,7	3,1	3,8	45,6	26	2021
	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ ОТВАРНОЙ	180	1,8	2,8	8	64,3	128	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	70/25	7	11,5	9,8	170,9	304-м	2016
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	150	3,9	3,3	23,1	138,1	223	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	17	0,5	0,6	13,1	60,2	580	2021
	ВАФЛИ	717	18,7	22,1	95	653,9		
Итого за обед:								
<b>Полдник</b>								
		180	4,6	5,8	24,2	167,5	229-п	2021
	КАША «ДРУЖБА»	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	370	7,9	8,2	41,2	270,1		
Итого за полдник:								
Всего за день:								

н; зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 1 день 3		10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	160	9,8	6,6	19,9	178,5	375	2021
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	430	12,9	14,3	44,3	356,3		
Итого за прием пищи:								
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
Итого за прием пищи:		610	13,8	14,5	62,5	433,7		
Итого за завтрак:								
<b>Обед</b>								
		60	0,7	3,7	9,7	75,2	24-п	2021
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	180	1,9	3,7	9,5	78,9	100	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	70	9	2,9	4,1	78,8	302-ттк	2021
	КНЕЛИ РЫБНЫЕ припущенные-ттк	150	3,5	9,6	13	153,4	401-п	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ИКРА ОВОЩНАЯ (консервированная)	200	0,6	0,1	26,1	87,7	495	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	715	19,85	20,5	88,1	598,7		
Итого за обед:								
<b>Полдник</b>								
		80	5,5	6	28,7	190,9	431-м	2016
	ОЛАДЬИ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ							
		260	8,5	8,6	41,1	275,6		
Итого за полдник:			42,15	43,6	191,7	1308		
Всего за день:								

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 3-7 лет  
 Период: 1 квартал

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя I день 4	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	30	4,3	7,8	6	111,6	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневой	180	5,3	4,9	15,2	127,7	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	75	0,3	0,2	15	63,1	446-п	2021
	Итого за прием пищи:	485	12,9	14,4	54,6	401,2		
<b>II Завтрак</b>								
	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:	585	13,3	14,7	64,9	448,2		
<b>Обед</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)	50	1	4,5	3,9	59	150	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,1	3,2	2,7	44,5	104	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	7,8	8,3	11,3	162,3	299-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,8	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО или ягодного	180	0,4	0,1	20	81	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	Итого за обед:	675	19,4	21,6	87,8	631,3		
<b>Полдник</b>								
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	70	3,1	5	32,1	186,1	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
	Итого за полдник:	250	8,4	9,5	39,3	277		
	Итого за день:		41,1	45,8	192	1356,5		

он: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
неделя I день 5		60	0,9	2,2	5,1	43,1	53	2021
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	170	8	12,2	11,8	189	268-ттк	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-ттк	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	457	12,8	15	46,4	370,1		
Итого за прием пищи:								
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персиковый)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
Итого за прием пищи:		637	13,7	15,2	64,6	447,5		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	3,3	43,8	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	180	1,6	2	15,3	85,6	89-м/297 ттк	2016/2011
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	70	10,2	4,3	10,5	121,4	281-м	2016
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	9,8	24,5	199,8	142	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
		685	19,8	19,96	92,5	627,3		
Итого за обед:								
<b>Полдник</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
		180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	15	1,1	1,5	11,2	62,3	582	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	375	7,9	9	39,6	271,1		
Итого за полдник:			41,4	44,2	196,7	1345,9		
Всего за день:								

ин: зимне-весенний  
растная категория: 3-7 лет  
недельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 6	<b>Завтрак</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,4	8,3	22,2	194	139	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	СОУС шоколадный	20	1,1	1,1	8,4	47,8	443-п	2021
Итого за прием пищи:		445	12,8	15,3	55	409,9		
	<b>II Завтрак</b>							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,8	0,2	7,5	38		
Итого за завтрак:		545	13,6	15,5	62,5	447,9		
	<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,3	34	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75	8,3	8,8	12	173,6	299-м	2016
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	38,9	219,3	386-п	2021
	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	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:		690	18,04	21,9	89,7	640,3		
	<b>Полдник</b>							
	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:			39,34	46,5	189,6	1348,8		

и: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 рынок

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 2 день 7	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,7	3,5	52	256	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	70	6,6	7,2	2,8	108,5	293-м	2016
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	3,7	3,1	21,6	128,3	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	12	1,0	0,2	4,8	24,7	574	2021
		502	13,9	15	52,2	400		
Итого за прием пищи:								
<b>II Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за прием пищи:								
		602	14,26	14,9	62,0	444		
Итого за завтрак:								
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,7	3	4,2	47	100	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	180	1,6	2	15,2	85,6	89-м/297 ттк	2016/2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ттк	70	6,1	4	8,1	93,4	239-ттк	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	10	24,6	202,2	142	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	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
		680	18,1	21,8	87,5	620,2		
Итого за обед:								
<b>Полдник</b>								
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	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
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
Итого за полдник:								
			40,06	45,3	190,64	1336,1		
Всего за день:								



он: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 дата

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 2 день 8		60	0,9	2,2	5,1	43,1	53	2021
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	7	10,7	10,4	166,7	268-тгк	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	435	12,8	14,6	46,2	367,1		
Итого за прием пищи:		<b>II Завтрак</b>						
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
		615	13,7	14,8	64,4	444,5		
Итого за прием пищи:								
Итого за завтрак:		<b>Обед</b>						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,8	3	4,1	47	9	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	9,4	8,6	2,3	124,7	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 РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
		735	19,3	20,7	88,3	617,8		
Итого за обед:		<b>Полдник</b>						
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	73	3,2	4,1	32,4	179,1	539-п	2021
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,8	8,2	96,3	469	2021
		253	8,4	8,9	40,6	275,4		
			41,4	44,4	193,3	1337,7		
Итого за полдник:								
Всего за день:								

и: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 верг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
неделя 2 день 9		160	10,8	13,9	14,6	226,7	224-ггк	2008
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ							
		420	13,4	14,2	58,5	414,6		
Итого за прием пищи:								
<b>II Завтрак</b>								
		100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		
		520	13,8	14,6	68,3	458,6		
Итого за прием пищи:								
Итого за завтрак:								
<b>Обед</b>								
		50	0,6	3,1	8,1	62,6	24-п	2021
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021
	СМЕТАНА терм.	70	10,5	8,4	5	138,4	281-м	2016
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	130	3,6	5	20,7	142,3	400-ггк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	180	0,4	0,1	20	80,9	485-п	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580	2021
	ВАФЛИ	660	18,8	21,7	87,2	618,7		
Итого за обед:								
<b>Полдник</b>								
		70	3,1	5	32,1	186,1	547-п	2021
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	250	8,4	9,5	39,3	277		
			41	45,8	194,8	1354,3		
Итого за полдник:								
Всего за день:								

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 дата: \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
неделя 2 день 10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой	180	4,3	4,5	14,8	117	140	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
Итого за прием пищи:		445	13,4	14,2	54,1	397,4		
<b>II Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	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:		545	13,8	14,5	64,4	444,4		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	55	0,7	3,4	3,4	46,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	200	1,9	6,4	14,9	124,5	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	7,8	8,3	11,3	162,3	299-м	2016
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	130	3,9	3	12,1	91,1	172	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персиковый)	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:		695	19,9	22	86,7	633,5		
<b>Полдник</b>								
	ОЛАДЬИ	80	5,5	6	28,7	190,9	431-м	2016
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
Итого за полдник:		260	8	8,5	40,9	270,1		
Всего за день:			41,7	45	192	1348		

<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:	575	14	15	66	451
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

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	706,4	19,51	20,872	90,048	624,96
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		54	60	261	1800
СанПиН 100 % суточной нормы:		18,9	21	91,35	630
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		36,13	34,8	35	35
выход норм в % соотношении за 5 дней					

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	301	8,22	8,96	40,1	274,16
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		54	60	261	1800
СанПиН 100 % суточной нормы:		8,1	9	39,15	270
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		15	15	15	15
выход норм в % соотношении за 5 дней					

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		41	45	196	1350
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		54	60	261	1800
СанПиН 100 % суточной нормы:		40,5	45	195,75	1350
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		76,57	74,6	75	75
выход норм в % соотношении за 5 дней					

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		14	15	64	448
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	565	54	60	261	1800
СанПиН 100 % суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		25,6	25	25	25
выход норм в % соотношении за 5 дней					

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		19	22	88	626
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	692	54	60	261	1800
СанПиН 100 % суточной нормы:		18,9	21	91,35	630
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		35	36,03	34	35
выход норм в % соотношении за 5 дней					

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		8,04	8,92	39,86	271,00
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	259,60	54	60	261	1800
СанПиН 100 % суточной нормы:		8,1	9	39,15	270
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		15	15	15	15
выход норм в % соотношении за 5 дней					

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		41	45	192	1345
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		54	60	261	1800
СанПиН 100 % суточной нормы:		40,5	45	195,75	1350
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		75	75,7	73,6	75
выход норм в % соотношении за 5 дней					

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	525	13,5	15,5	68,1	467
1 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,3	458,6
2 ДЕНЬ	610	13,8	14,5	62,5	433,7
3 ДЕНЬ	585	13,3	14,7	64,9	448,2
4 ДЕНЬ	637	13,7	15,2	64,6	447,5
5 ДЕНЬ	575,40	13,62	14,90	65,68	451,00
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	545	13,6	15,5	62,5	447,9
6 ДЕНЬ	602	14,26	14,9	62,04	444
7 ДЕНЬ	615	13,7	14,8	64,4	444,5
8 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,3	458,6
9 ДЕНЬ	545	13,8	14,5	64,4	444,4
10 ДЕНЬ	565,40	13,8	15	64,33	447,88
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	570,40	13,73	14,88	65,00	449,44
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):					

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	740	19,8	20,2	86,84	613,6
1 ДЕНЬ	717	18,7	22,1	95	653,9
2 ДЕНЬ	715	19,85	20,5	88,1	598,7
3 ДЕНЬ	675	19,4	21,6	87,8	631,3
4 ДЕНЬ	685	19,8	19,96	92,5	627,3
5 ДЕНЬ	706,4	19,51	20,87	90,05	624,96
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	690	18,04	21,9	89,7	640,3
6 ДЕНЬ	680	18,1	21,8	87,5	620,2
7 ДЕНЬ	735	19,3	20,7	88,3	617,8
8 ДЕНЬ	660	18,8	21,7	87,2	618,7
9 ДЕНЬ	695	19,9	22	86,7	633,5
10 ДЕНЬ	692,00	18,83	21,62	87,88	626,10
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	699,20	19,17	21,25	88,96	625,53
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):					

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	250	8,4	9,5	39,3	277
1 ДЕНЬ	370	7,9	8,2	41,2	270,1
2 ДЕНЬ	260	8,5	8,6	41,1	275,6
3 ДЕНЬ	250	8,4	9,5	39,3	277
4 ДЕНЬ	375	7,9	9	39,6	271,1
5 ДЕНЬ					

ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	301,00	8,22	8,96	40,10	274,16
6 ДЕНЬ	285	7,7	9,1	37,4	260,6
7 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
8 ДЕНЬ	253	8,4	8,9	40,6	275,4
9 ДЕНЬ	250	8,4	9,5	39,3	277
10 ДЕНЬ	260	8	8,5	40,9	270,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	259,60	8,04	8,92	39,86	271,00
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	280,30	8,13	8,94	39,98	272,58

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов 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, рецептов 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. Танешкина. - 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 технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2016. - 640 с.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».



Прошито и скреплено

Печатать



СПИСОК ИСПОЛЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ