

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.



Г.Г. Тыркина

2024-2025 год

СОГЛАСОВАНО



Заведующая ДОУ № 16

« 1 » 05 2024-2025 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

сезон: зимне-

весенний

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	180	5,5	5,8	27,4	183,6	230-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
Итого за прием пищи:		425	13,1	15,2	57,8	420		
	II Завтрак							
	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:		525	13,5	15,5	68,1	467		
	Обед							
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	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
	ГУЛЯШ из отварного мяса	80/25	9,9	10,8	4,2	162,7	293-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	149,8	324	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	81	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		740	19,8	20,2	86,6	613,6		

	Полдник							
	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		
Всего за день:			41,7	45,2	194	1357,6		

сезон: зимне-

весенний

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							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные-ттк	150	12	12	35,5	299,7	286-ттк	2021
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)п	22	0,8	1,4	1,1	20,5	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	35	0,1	0,1	7	29,4	446-п	2021
Итого за прием пищи:		417	13,9	13,8	56,9	408,2		
	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:		517	14,3	14,2	66,7	452,2		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,7	3,1	3,8	45,6	26	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,8	2,8	8	64,3	128	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	70/25	7	11,5	9,8	170,9	304-м	2016

	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	3,3	23,1	138,1	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ВАФЛИ	17	0,5	0,6	13,1	60,2	580	2021
Итого за обед:		717	18,7	22,1	95	653,9		
	Полдник							
	КАША «ДРУЖБА»	180	4,6	5,8	24,3	167,5	229-п	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
Итого за полдник:		370	8,4	8,5	41,6	275,6		
Всего за день:			41,4	44,8	203,3	1381,7		

сезон: зимне-
весенний

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3	Завтрак							
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	160	9,8	6,6	19,9	178,5	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
Итого за прием пищи:		430	12,9	14,3	44,3	356,3		
	II Завтрак							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	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:		610	13,8	14,5	62,5	433,7		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	60	0,7	3,7	9,7	75,2	24-п	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,9	3,7	9,5	78,9	100	2021
	КНЕЛИ РЫБНЫЕ припущенные-ттк	70	9	2,9	4,1	78,8	302-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ИКРА ОВОЩНАЯ (консервированная)	150	3,5	9,6	13	153	401-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	25	2,1	1,3	14,4	77,9	421	2011
Итого за обед:		710	19,8	21,7	80,8	599,4		
	Полдник							
	БЛИНЧИКИ	45	2,8	4,4	16,1	114,9	399	2011
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	85	5	2,9	13,6	103,3	408-м	2016
Итого за полдник:		320	8,2	8,9	38,4	268,2		
Всего за день:			41,8	45,1	181,7	1301,3		

сезон: зимне-

весенний

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 1 день 4	Завтрак							

	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		
	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:		585	13,3	14,7	64,9	448,2		
	Обед							
	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		
	Полдник							
	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		
Всего за день:			41,1	45,8	192	1356,5		

сезон: зимне-

весенний

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	31,9	157	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-ттк	170	8	12,2	11,8	189	268-ттк	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
Итого за прием пищи:		447	13,3	14,6	43,8	358,9		
	II Завтрак							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персиковый)	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:		627	14,2	14,8	62	436,3		
	Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	3,3	43,8	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшено	180	1,6	2	10,3	65,9	86-м	2016
	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
Итого за обед:		685	19,8	19,7	87,5	607,6		

	Полдник							
	ОЛАДЬИ	80	5,5	6	28,7	190,9	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	275,6		
Всего за день:			42,5	43,1	190,6	1319,5		

сезон: зимне-

весенний

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 2 день 6	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1,5	4,2	9,2	81	1-м	2016
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	40	0,2	0,1	8,1	33,8	446-п	2021
Итого за прием пищи:		445	12,3	14,2	59,3	415,4		
	II Завтрак							
	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	13,1	14,4	66,8	453,4		
	Обед							
	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	17,9	21,9	89,7	640,3		
	Полдник							
	МАННИК	100	5,5	5,9	28	187,7	550-п	2021
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)п	25	0,9	1,6	1,3	23,3	86	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
Итого за полдник:		305	7,8	8,7	39,7	268,6		
Всего за день:			38,8	45	196,2	1362,3		

сезон: зимне-
весенний

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 2 день 7	Завтрак							
	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	3,7	4,6	55	30	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	70/15	6,6	7,2	2,8	108,5	293-м	2016
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	4,1	3,4	27,2	125,6	227	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	12	1	0,2	4,8	24,7	574	2021
Итого за прием пищи:		477	14	15	55,4	385,2		
	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:		577	14,4	15,1	65,2	429,2		
	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,4	4,3	16,5	122,2	87-м	2016
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-тتك	70	6,1	4	8,1	93,4	239-тتك	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	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
Итого за обед:		645	19,8	21,1	82,6	599,5		
	Полдник							
	БЛИНЧИКИ	45	2,8	4,4	16,1	114,9	399	2011
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	85	5	2,9	13,7	104	408-м	2016
Итого за полдник:		320	8,2	8,9	38,5	268,9		
Всего за день:			42,4	45,1	186,3	1297,6		

сезон: зимне-
весенний
возрастная категория: 3-7 лет
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 8	Завтрак							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	2,2	5,1	43,1	53	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	150	7	10,7	10,4	166,7	268-ттк	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
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
Итого за прием пищи:		435	12,8	14,6	46,2	367,1		
	II Завтрак							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	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:		615	13,7	14,8	64,4	444,5		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,8	3	4,1	47	9	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,9	3,7	9,5	78,9	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	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,6	0,5	13,2	68	574	2021
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	25	2,1	1,3	14,4	77,9	421	2011
Итого за обед:		698	19,5	21,6	87,1	622,1		

	Полдник							
	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
Итого за полдник:		253	8,4	8,9	40,6	275,4		
Всего за день:			41,6	45,3	192,1	1342		

сезон: зимне-

весенний

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 9	Завтрак							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные-ттк	150	12	12	35,5	299,7	286-ттк	2021
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)п	22	0,8	1,4	1,1	20,5	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	35	0,1	0,1	7	29,4	446-п	2021
Итого за прием пищи:		417	13,9	13,8	56,9	408,2		
	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:		517	14,3	14,2	66,7	452,2		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	50	0,6	3,1	8,1	62,6	24-п	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

	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	70	10,5	8,4	5	138,4	281-м	2016
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	130	3,6	5	20,7	142,3	400- тتك	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	80,9	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	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	2021
Итого за обед:		660	18,8	21,7	87,2	618,7		
	Полдник							
	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		
Всего за день:			41,5	45,4	193,2	1347,9		

сезон: зимне-
весенний

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 10	Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	6	0	4,4	0,1	39,7	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ-ттк	160	6,9	7,4	15,2	154,9	263-ттк	2016
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	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:		446	13,6	14,7	52,1	393,5		
	II Завтрак							
	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:		546	14	15	62,4	440,5		
	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшено	180	1,6	2	10,3	65,9	86-м	2016
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	7,8	8,3	11,3	162,3	299-м	2016
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	9,9	24,6	201	142	2011
	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:		640	18,3	21,1	91,2	638,6		
	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:			40,2	45,1	193,2	1350,2		

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	573	14	15	65	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		26	25	25	25

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	705,4	19,5	21,06	87,54	621,16
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		36,11	35,1	34	34,51

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	290	8,38	9	39,94	274,68
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		15,5	15	15,3	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	192	1343
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		77,22	74,67	74	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:	560	14	15	65	444
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		25,74	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:	667	19	21	88	624
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		35	35,80	34	35

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	300,60	8,14	9,00	39,54	272,20
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	192	1340
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		31,5	35,25	152,25	1050
выход норм в % соотношении за 5 дней		97,38	96,13	94,68	95,71

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	525	13,5	15,5	68,1	467
2 ДЕНЬ	517	14,3	14,2	66,7	452,2
3 ДЕНЬ	610	13,8	14,5	62,5	433,7
4 ДЕНЬ	585	13,3	14,7	64,9	448,2
5 ДЕНЬ	627	14,2	14,8	62	436,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	572,80	13,82	14,74	64,84	447,48
6 ДЕНЬ	545	13,1	14,4	66,8	453,4
7 ДЕНЬ	577	14,4	15,1	65,2	429,2

8 ДЕНЬ	615	13,7	14,8	64,4	444,5
9 ДЕНЬ	517	14,3	14,2	66,7	452,2
10 ДЕНЬ	546	14	15	62,4	440,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	560,00	13,9	15	65,10	443,96
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	566,40	13,86	14,72	64,97	445,72

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	740	19,8	20,2	86,6	613,6
2 ДЕНЬ	717	18,7	22,1	95	653,9
3 ДЕНЬ	710	19,8	21,7	80,8	599,4
4 ДЕНЬ	675	19,4	21,6	87,8	631,3
5 ДЕНЬ	685	19,8	19,7	87,5	607,6
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	705,4	19,50	21,06	87,54	621,16
6 ДЕНЬ	690	17,9	21,9	89,7	640,3
7 ДЕНЬ	645	19,8	21,1	82,6	599,5
8 ДЕНЬ	698	19,5	21,6	87,1	622,1
9 ДЕНЬ	660	18,8	21,7	87,2	618,7
10 ДЕНЬ	640	18,3	21,1	91,2	638,6
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	666,60	18,86	21,48	87,56	623,84
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	686,00	19,18	21,27	87,55	622,50

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	250	8,4	9,5	39,3	277

2 ДЕНЬ	370	8,4	8,5	41,6	275,6
3 ДЕНЬ	320	8,2	8,9	38,4	268,2
4 ДЕНЬ	250	8,4	9,5	39,3	277
5 ДЕНЬ	260	8,5	8,6	41,1	275,6
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	290,00	8,38	9,00	39,94	274,68
6 ДЕНЬ	305	7,8	8,7	39,7	268,6
7 ДЕНЬ	320	8,2	8,9	38,5	268,9
8 ДЕНЬ	253	8,4	8,9	40,6	275,4
9 ДЕНЬ	250	8,4	9,5	39,3	277
10 ДЕНЬ	375	7,9	9	39,6	271,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	300,60	8,14	9,00	39,54	272,20
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	295,30	8,26	9,00	39,74	273,44