

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 139 от 30.05.2024

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Исток»

пгт Новый Свет городского округа Судак

О.В.Галинт



**ПРИМЕРНОЕ**

циклическое меню для детей

дошкольного возраста

(возрастная группа с 2 до 3 лет)

(сезон – лето – осень )

Сборник технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

/М.Г. Могильный, В.А. Тутельян.-М.: ДеЛи принт,2012.-584 с.

2024 г.



| Присм<br>пищи       | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность(ккал) | Витамин С  | №<br>рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|----------------------------------|------------|----------------|
|                     |                                      |                | Б                   | Ж     | У      |                                  |            |                |
| Неделя 1            |                                      |                |                     |       |        |                                  |            |                |
| День 1              |                                      |                |                     |       |        |                                  |            |                |
| Завтрак             | Кондитерское изделие                 | 50             | 6,68                | 8,45  | 19,39  | 180                              | 0,07       | 1              |
|                     | Каша молочная манная                 | 160            | 2,4                 | 3,82  | 21,04  | 128                              | 0          | 185            |
|                     | Чай с сахаром                        | 150/7          | 0,04                | 0,01  | 6,99   | 28                               | 0,02       | 392            |
| Итого за<br>завтрак |                                      |                | 9,12                | 12,28 | 47,42  | 336                              | 0,09       |                |
| II Завтрак          | Фрукты свежие                        | 70             | 0,28                | 0,28  | 6,86   | 30,8                             | 7          | 381            |
| Обед                | Суп картофельный с рисовой<br>крутой | 150            | 1,30                | 1,70  | 8,57   | 55                               | 4,95       | 80             |
|                     | Птица тушенная с овощами             | 150            | 9,09                | 6,50  | 16,49  | 161                              | 7,34       | 302            |
|                     | Огурец свежий                        | 40             | 0,5                 | 3,69  | 2,06   | 44,52                            | 10,06      | 15             |
|                     | Сок фруктовый                        | 150            | 1,1                 | 0,16  | 19,91  | 85,37                            | 3,4        | 399            |
|                     | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,64                | 0,4   | 16,08  | 76                               | 0          | г/п            |
|                     | Хлеб ржаной                          | 38             | 1,5                 | 0,1   | 10,0   | 47,4                             | 0          | г/п            |
| Итого за<br>обед    |                                      |                | 16,22               | 12,55 | 73,11  | 46,29                            | 25,75      |                |
| Полдник             | Пирожок с повидлом                   | 65             | 3,64                | 6,26  | 26,96  | 179                              | 0          | 469            |
|                     | Напиток кисломолочный                | 150            | 4,35                | 3,75  | 6      | 75                               | 1,05       | 401            |
| Итого за<br>полдник |                                      |                | 7,99                | 10,01 | 32,6   | 254                              | 1,05/1,26  |                |
| Итого за<br>день    |                                      |                | 33,61               | 35,12 | 160,35 | 1086,29                          | 33,89/40,8 |                |

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

| Возраст<br>детей | завтрак |      | обед    |      | полдник |      |
|------------------|---------|------|---------|------|---------|------|
|                  | норма   | факт | норма   | факт | норма   | факт |
| От 3 до 7 лет    | 350-450 | 367  | 450-550 | 548  | 200-250 | 215  |



| Прием пищи       | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |      |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-------------|---------------------|------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                            |             | Б                   | Ж    | У      |                               |           |             |
| День 2           |                            |             |                     |      |        |                               |           |             |
| Завтрак          | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/10     | 4,73                | 6,88 | 14,56  | 139                           | 0,07      | 3           |
|                  | Суп молочный вермишелевый  | 150/1,5     | 4,31                | 3,9  | 14,13  | 108,9                         | 0,68      | 93          |
|                  | Какао с молоком            | 150         | 3,15                | 2,72 | 12,96  | 89                            | 1,20      | 397         |
| Итого за завтрак |                            |             | 12,91               | 13,5 | 41,65  | 336,9                         | 1,95      |             |
| II Завтрак       | Сок фруктовый              | 150         | 1,1                 | 0,16 | 19,91  | 85,37                         | 3,4       | 399         |
| Обед             | Суп гороховый              | 150         | 3,29                | 3,16 | 9,79   | 81                            | 3,49      | 81          |
|                  | Картофельное пюре          | 120/5       | 2,45                | 3,84 | 16,35  | 109,8                         | 14,52     | 321         |
|                  | Фрикадельки рыбные         | 60          | 7,99                | 2,1  | 4,38   | 68                            | 0,14      | 263         |
|                  | Икра свекольная            | 40          | 0,5                 | 3,69 | 2,06   | 44,52                         | 10,06     | 15          |
|                  | Компот из фруктов          | 150         | 0,12                | 0,12 | 17,91  | 73,2                          | 1,2       | 372         |
|                  | Хлеб пшеничный             | 30          | 2,64                | 0,4  | 16,08  | 76                            | 0         | г/п         |
|                  | Хлеб ржаной                | 38          | 1,5                 | 0,1  | 10,0   | 47,4                          | 0         | г/п         |
| Итого за обед    |                            |             | 18,58               | 13,4 | 77,29  | 526,92                        | 24,41     |             |
| Полдник          | Запеканка из творога       | 50          | 8,77                | 6,03 | 8,58   | 124                           | 0,12      | 237         |
|                  | Кофейный напиток с молоком | 150         | 2,34                | 2    | 10,63  | 70                            | 0,98      | 395         |
| Итого за полдник |                            |             | 11,11               | 8,03 | 19,21  | 194                           | 1,1       |             |
| Итого за день    |                            |             | 42,98               | 35,1 | 158,06 | 1143,19                       | 35,86     |             |

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак |      | обед    |      | полдник |      |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
|               | норма   | факт | норма   | факт | норма   | факт |
| От 3 до 7 лет | 350-450 | 356  | 450-550 | 513  | 200-250 | 200  |



| Прием пищи       | Наименование блюда                  | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                     |                | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 3           |                                     |                |                      |       |        |                                |           |             |
| Завтрак          | Бутерброд с маслом                  | 30/10          | 2,45                 | 7,55  | 14,62  | 136                            | 0         | 1           |
|                  | Суп молочный Артек                  | 150/2          | 3,72                 | 3,82  | 13,76  | 106,65                         | 0,68      | 94          |
|                  | Кофейный напиток с молоком          | 150            | 2,34                 | 2     | 10,63  | 70                             | 0,98      | 395         |
| Итого за завтрак |                                     |                | 8,51                 | 13,37 | 39,01  | 312,65                         | 1,66      |             |
| I Завтрак        | Фрукты свежие                       | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,86   | 30,8                           | 7         | 381         |
| Обед             | Суп картофельный с гречневой крупой | 150            | 1,30                 | 1,70  | 8,57   | 55                             | 4,95      | 80          |
|                  | Плов из пшны                        | 160            | 16                   | 14,7  | 26,76  | 304                            | 0,41      | 304         |
|                  | Овощи свежие                        | 40             | 0,93                 | 1,84  | 4,93   | 40                             | 2,69      | 54          |
|                  | Компот из фруктов                   | 150            | 0,12                 | 0,12  | 17,91  | 73,2                           | 1,2       | 372         |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 30             | 2,64                 | 0,4   | 16,08  | 76                             | 0         | г/п         |
|                  | Хлеб ржаной                         | 38             | 1,5                  | 0,1   | 10,0   | 47,4                           | 0         | г/п         |
| Итого за обед    |                                     |                | 22,49                | 18,94 | 84,25  | 595,6                          | 9,25      |             |
| Полдник          | Салат летний                        | 20             | 12,20                | 51,99 | 64,48  | 775                            | 187       | 16          |
|                  | Йогурт вареное                      | 1 шт(0,055 гр) | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 63                             | 0         | 213         |
|                  | Чай с сахаром                       | 150/7          | 0,04                 | 0,01  | 6,99   | 28                             | 0,02      | 392         |
| Итого за полдник |                                     |                | 17,32                | 56,6  | 71,75  | 866                            | 187,02    |             |
| Итого за день    |                                     |                | 48,6                 | 89,19 | 201,87 | 1805,05                        | 204,93    |             |

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак |      | обед    |      | полдник |      |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
| От 3 до 7 лет | норма   | факт | норма   | факт | норма   | факт |
|               | 350-450 | 352  | 450-550 | 558  | 200-250 | 232  |



| Прием пищи       | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                   |             | Б                   | Ж     | У      |                               |           |             |
| День 4           |                                   |             |                     |       |        |                               |           |             |
| Завтрак          |                                   |             |                     |       |        |                               |           |             |
|                  | Бутерброд с маслом                | 30/10       | 2,45                | 7,55  | 14,62  | 136                           | 0         | 1           |
|                  | Каша молочная с греченовой крупой | 160         | 4,67                | 4,86  | 25,83  | 166                           | 0         | 168         |
|                  | Чай с лимоном                     | 150/7/3,5   | 0,07                | 0,01  | 7,10   | 29                            | 1,42      | 393         |
| Итого за завтрак |                                   |             | 7,19                | 12,42 | 47,55  | 331                           | 1,42      |             |
| Позавтрак        | Фрукты свежие                     | 100         | 0,9                 | 0,2   | 23,07  | 98                            | 60        | 368         |
| Обед             | Щи зеленые с картофелем           | 150/5       | 0,97                | 2,92  | 4,04   | 70,2                          | 23,67     | 68          |
|                  | Жаркое по-домашнему               | 170         | 120,90              | 5,33  | 18,50  | 205                           | 7,26      | 276         |
|                  | Салат из свежих огурцов и помидор | 40          | 0,39                | 2,46  | 1,49   | 29,68                         | 6,7       | 15          |
|                  | Компот из фруктов                 | 150         | 0,12                | 0,12  | 17,91  | 73,2                          | 1,2       | 372         |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,64                | 0,4   | 16,8   | 76                            | 0         | г/п         |
|                  | Хлеб ржаной                       | 38          | 1,5                 | 0,1   | 10,0   | 47,4                          | 0         | г/п         |
| Итого за обед    |                                   |             | 126,91              | 11,33 | 68,74  | 501,48                        | 38,83     |             |
| Полдник          | Крендель с сахаром                | 50          | 3,54                | 6,57  | 27,87  | 185                           | 0         | 460         |
|                  | Какао с молоком                   | 150         | 3,15                | 2,72  | 12,96  | 89                            | 1,20      | 397         |
| Итого за полдник |                                   |             | 6,69                | 9,29  | 40,83  | 274                           | 1,20      |             |
| Итого за день    |                                   |             | 141,69              | 33,24 | 180,19 | 1204,48                       | 101,45    |             |

### Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак |      | обед    |      | полдник |      |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
|               | норма   | факт | норма   | факт | норма   | факт |
| От 3 до 7 лет | 350-450 | 360  | 450-550 | 563  | 200-250 | 200  |



| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |        |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------|-------------|---------------------|--------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                          |             | Б                   | Ж      | У      |                               |           |             |
| День 5           |                                          |             |                     |        |        |                               |           |             |
| Завтрак          |                                          |             |                     |        |        |                               |           |             |
|                  | Бутерброд с маслом                       | 30/10       | 2,45                | 7,55   | 14,62  | 136                           | 0         | 1           |
|                  | Каша молочная с рисовой крупой           | 160         | 4,67                | 4,86   | 25,83  | 166                           | 0         | 168         |
|                  | Какао с молоком                          | 150         | 3,15                | 2,72   | 12,96  | 89                            | 1,20      | 397         |
| Итого за завтрак |                                          |             | 10,27               | 15,133 | 53,41  | 391                           | 1,20      |             |
| II Завтрак       | Фрукты свежие                            | 100         | 0,9                 | 0,2    | 23,07  | 98                            | 60        | 368         |
| Обед             | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150         | 1,61                | 1,70   | 10,28  | 62,85                         | 4,95      | 82          |
|                  | Рагу овощное                             | 100         | 1,2                 | 6,6    | 10,4   | 102                           | 4,32      | 256         |
|                  | Котлета рубленая из птицы                | 60/5        | 9,43                | 9,65   | 9,98   | 164                           | 0,5       | 305         |
|                  | Салат из свежих помидоров с луком        | 40          | 0,45                | 2,47   | 1,8    | 31                            | 8,96      | 398         |
|                  | Компот из фруктов                        | 150         | 0,14                | 0,14   | 21,49  | 87,84                         | 1,55      | 372         |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,64                | 0,4    | 16,08  | 76                            | 0         | г/п         |
|                  | Хлеб ржаной                              | 38          | 1,5                 | 0,1    | 10,0   | 47,4                          | 0         | г/п         |
| Итого за обед    |                                          |             | 16,97               | 21,06  | 80,03  | 517,09                        | 20,28     |             |
| Полдник          | Омлет натуральный                        | 65          | 5,7                 | 11,04  | 1,10   | 127                           | 0,1       | 215         |
|                  | Чай с лимоном                            | 150/7/3,5   | 0,07                | 0,01   | 7,10   | 29                            | 1,42      | 393         |
| Итого за полдник |                                          |             | 5,8                 | 11,05  | 8,2    | 156                           | 1,43      |             |
| Итого за день    |                                          |             | 33,9                | 47,44  | 164,71 | 1162,09                       | 82,91     |             |

Суммарный объем блюда по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак |      | обед    |      | полдник |      |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
|               | норма   | факт | норма   | факт | норма   | факт |
| От 3 до 7 лет | 350-450 | 350  | 450-550 | 593  | 200-250 | 225  |



| Прием пищи       | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                               |             | Б                   | Ж     | У      |                               |           |             |
| Неделя 2         |                               |             |                     |       |        |                               |           |             |
| День 6           |                               |             |                     |       |        |                               |           |             |
| Завтрак          | Кондитерское изделие          | 50          | 6,68                | 8,45  | 19,39  | 180                           | 0,07      | 1           |
|                  | Суп молочный с овсяной крупой | 150/2       | 4,44                | 4,44  | 13,45  | 111,6                         | 0,68      | 94          |
|                  | Кофейный напиток с молоком    | 150         | 2,34                | 2     | 10,63  | 70                            | 0,98      | 395         |
| Итого за завтрак |                               |             | 13,46               | 14,89 | 43,47  | 361,6                         | 1,73      |             |
| II Завтрак       | Фрукты свежие                 | 100         | 0,9                 | 0,2   | 23,07  | 98                            | 60        | 368         |
| Обед             | Борщ вегетарианский           | 150         | 1,64                | 3,57  | 8,20   | 71,55                         | 10,67     | 59          |
|                  | Картофель отварной            | 100/5       | 2,05                | 3,96  | 16,2   | 108                           | 14,7      | 125         |
|                  | Котлета рыбная любительская   | 60          | 8,09                | 2,54  | 6,41   | 81                            | 2,08      | 256         |
|                  | Огурец свежий                 | 40          | 0,5                 | 3,69  | 2,06   | 44,52                         | 10,06     | 15          |
|                  | Компот из фруктов             | 180         | 0,14                | 0,14  | 21,49  | 87,84                         | 1,55      | 372         |
|                  | Хлеб пшеничный                | 30          | 2,64                | 0,4   | 16,8   | 76                            | 0         | т/п         |
|                  | Хлеб ржаной                   | 38          | 1,5                 | 0,1   | 10,0   | 47,4                          | 0         | т/п         |
| Итого за обед    |                               |             | 16,56               | 14,4  | 81,16  | 516,31                        | 39,06     |             |
| Полдник          | Пудинг из творога с яблоками  | 50          | 6,82                | 6,03  | 7,37   | 111                           | 0,69      | 240         |
|                  | Молоко кипяченное             | 150         | 4,58                | 4,08  | 7,58   | 85                            | 2,05      | 400         |
| Итого за полдник |                               |             | 11,4                | 10,11 | 14,95  | 196                           | 2,74      |             |
| Итого за день    |                               |             | 42,32               | 39,6  | 162,65 | 1171,91                       | 103,53    |             |

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак |      | обед    |      | полдник |      |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
|               | норма   | факт | норма   | факт | норма   | факт |
| От 3 до 7 лет | 350-450 | 352  | 450-550 | 548  | 200-250 | 200  |



| Прием пищи       | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                               |             | Б                   | Ж     | У      |                               |           |             |
| День 7           |                               |             |                     |       |        |                               |           |             |
| Завтрак          | Бутерброд с маслом и сыром    | 30/5/10     | 6,68                | 8,45  | 19,39  | 180                           | 0,11      | 3           |
|                  | Каша молочная с манной крупой | 160         | 2,4/                | 3,82  | 21,04  | 128                           | 0         | 185         |
|                  | Чай с лимоном                 | 150/7/3,5   | 0,07                | 0,01  | 7,10   | 29                            | 1,42      | 393         |
| Итого за завтрак |                               |             | 9,15                | 12,28 | 47,53  | 337                           | 1,53      |             |
| II Завтрак       | Сок фруктовый                 | 180         | 1,10                | 0,16  | 19,91  | 85,37                         | 3,40      | 399         |
|                  | Суп картофельный с яйцом      | 150         | 3,95                | 4     | 10,12  | 60,75                         | 7,2       | 77          |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая    | 100/5       | 5,75                | 3,30  | 25,88  | 153,10                        | 0         | 165         |
| Обед             | Птица отварная                | 60          | 13,56               | 10,20 | 0      | 146                           | 0         | 300         |
|                  | Помидор свежий                | 40          | 0,5                 | 3,69  | 2,06   | 44,52                         | 10,06     | 15          |
|                  | Компот из фруктов             | 150         | 0,14                | 0,14  | 21,49  | 87,84                         | 1,55      | 372         |
|                  | Хлеб пшеничный                | 30          | 2,64                | 0,4   | 16,8   | 76                            | 0         | г/п         |
|                  | Хлеб ржаной                   | 38          | 1,5                 | 0,1   | 10,0   | 47,4                          | 0         | г/п         |
|                  | Итого за обед                 |             | 28,04               | 21,83 | 86,35  | 615,61                        | 18,81     |             |
| Полдник          | Сырники из творога            | 50          | 9,30                | 6,33  | 5,38   | 116                           | 0,13      | 231         |
|                  | Какао с молоком               | 180         | 3,67                | 3,19  | 15,82  | 107                           | 1,43      | 397         |
|                  | Итого за полдник              |             | 12,97               | 9,52  | 21,2   | 126                           | 1,56      |             |
| Итого за день    |                               |             | 51,26               | 43,79 | 174,99 | 1163,98                       | 25,3      |             |

Суммарный объем блюда по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак |      | обед    |      | полдник |      |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
|               | норма   | факт | норма   | факт | норма   | факт |
| От 3 до 7 лет | 350-450 | 365  | 450-550 | 568  | 200-250 | 200  |



| Прием пищи       | Наименование блюда                | Выход блюда    | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                   |                | Б                   | Ж     | У      |                               |           |             |
| День 8           |                                   |                |                     |       |        |                               |           |             |
| Завтрак          |                                   |                |                     |       |        |                               |           |             |
|                  | Бутерброд с маслом                | 30/10          | 2,45                | 7,55  | 14,62  | 136                           | 0         | 1           |
|                  | Суп молочный вермишелевый         | 150/1,5        | 4,31                | 3,9   | 14,13  | 108,9                         | 0,68      | 93          |
|                  | Какао с молоком                   | 150            | 3,67                | 3,19  | 15,82  | 107                           | 1,43      | 397         |
| Итого за завтрак |                                   |                | 10,43               | 14,64 | 44,57  | 351,9                         | 2,11      |             |
| II Завтрак       | Фрукты свежие                     | 100            | 0,9                 | 0,2   | 23,07  | 98                            | 60        | 368         |
| Обед             | Борщ с картофелем и капустой      | 150/5          | 1,09                | 2,95  | 7,65   | 61,5                          | 6,17      | 57          |
|                  | Перец фаршированный               | 120            | 9,18                | 5,60  | 9,13   | 124                           | 2,27      | 299         |
|                  | Салат из свежих огурцов и помидор | 40             | 0,39                | 2,46  | 1,49   | 29,68                         | 6,7       | 15          |
|                  | Сок фруктовый                     | 150            | 1,10                | 0,16  | 19,91  | 85,37                         | 3,40      | 399         |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 30             | 2,64                | 0,4   | 16,08  | 76                            | 0         | г/п         |
|                  | Хлеб ржаной                       | 38             | 1,5                 | 0,1   | 10,0   | 47,4                          | 0         | г/п         |
| Итого за обед    |                                   |                | 15,9                | 11,67 | 64,26  | 423,95                        | 18,54     |             |
| Полдник          | Салат летний                      | 20             | 12,20               | 51,99 | 64,48  | 775                           | 187       | 16          |
|                  | Яйцо отварное                     | 1 шт(0,055 гр) | 5,08                | 4,6   | 0,28   | 63                            | 0         | 213         |
|                  | Чай с лимоном                     | 150/7/3,5      | 0,07                | 0,01  | 7,10   | 29                            | 1,42      | 393         |
| Итого за полдник |                                   |                | 17,35               | 56,6  | 71,86  | 867                           | 188,42    |             |
| Итого за день    |                                   |                | 44,58               | 83,11 | 203,58 | 1740,85                       | 26,07     |             |

Суммарный объем блюда по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак |      | обед    |      | полдник |      |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
|               | норма   | факт | норма   | факт | норма   | факт |
| От 3 до 7 лет | 350-450 | 370  | 450-550 | 558  | 200-250 | 235  |



| Прием пищи       | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                               |             | Б                   | Ж     | У      |                               |           |             |
| День 9           |                               |             |                     |       |        |                               |           |             |
| Завтрак          |                               |             |                     |       |        |                               |           |             |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром    | 30/5/10     | 6,68                | 8,45  | 19,39  | 180                           | 0,11      | 3           |
|                  | Суп молочный Артек            | 150/2       | 3,72                | 3,82  | 13,76  | 106,65                        | 0,68      | 94          |
|                  | Кофейный напиток с молоком    | 150         | 2,85                | 2,41  | 14,36  | 91                            | 1,17      | 395         |
| Итого за завтрак |                               |             | 13,25               | 14,68 | 47,5   | 377,65                        | 1,96      |             |
| II Завтрак       | Фрукты свежие                 | 100         | 0,9                 | 0,2   | 23,07  | 98                            | 60        | 368         |
| Обед             | Суп вегетарианский            | 150/6       | 1,09                | 2,95  | 7,65   | 61,5                          | 6,17      | 78          |
|                  | Каша рисовая рассыпчатая      | 100/5       | 2,4                 | 2,68  | 24,70  | 133,54                        | 0         | 165         |
|                  | Рыба тушеная с овощами        | 80          | 7,65                | 3,8   | 2,01   | 73,3                          | 1,7       | 247         |
|                  | Салат из белокочанной капусты | 40          | 0,56                | 2,03  | 3,60   | 35                            | 12,98     | 85          |
|                  | Компот из фруктов             | 150         | 0,14                | 0,14  | 21,49  | 87,84                         | 1,55      | 372         |
|                  | Хлеб пшеничный                | 30          | 2,6                 | 0,4   | 16,08  | 76                            | 0         | г/п         |
|                  | Хлеб ржаной                   | 38          | 1,5                 | 0,1   | 10,0   | 47,4                          | 0         | г/п         |
| Итого за обед    |                               |             | 15,94               | 12,1  | 85,53  | 514,58                        | 22,4      |             |
| Полдник          | Омлет натуральный             | 65          | 5,73                | 11,04 | 1,10   | 127                           | 0,1       | 215         |
|                  | Помидор свежий                | 40          | 0,5                 | 3,69  | 2,06   | 44,52                         | 10,06     | 15          |
|                  | Чай с сахаром                 | 150/7       | 0,04                | 0,01  | 6,99   | 28                            | 0,02      | 392         |
| Итого за полдник |                               |             | 6,27                | 14,74 | 10,15  | 199,52                        | 10,18     |             |
| Итого за день    |                               |             | 36,36               | 41,72 | 166,25 | 1189,75                       | 94,54     |             |

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

| Возраст       | завтрак |      | обед    |      | полдник |      |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
| детей         | норма   | факт | норма   | факт | норма   | факт |
| От 3 до 7 лет | 350-450 | 347  | 450-550 | 580  | 200-250 | 255  |



| Дата<br>и время                               | Наименование блюда              | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность(ккал) | Витамин С | №<br>рецептура |
|-----------------------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|----------------------------------|-----------|----------------|
|                                               |                                 |             | Б                   | Ж     | У      |                                  |           |                |
| День 10                                       |                                 |             |                     |       |        |                                  |           |                |
| Завтрак                                       |                                 |             |                     |       |        |                                  |           |                |
|                                               | Бутерброд с маслом              | 30/10       | 2,45                | 7,55  | 14,62  | 136                              | 0         | 1              |
|                                               | Суп молочный с гречневой крупой | 150/2       | 4,47                | 4,1   | 12,81  | 106,2                            | 0,68      | 94             |
|                                               | Чай с лимоном                   | 150/7/3,5   | 0,07                | 0,01  | 7,10   | 29                               | 1,42      | 393            |
| Итого за<br>завтрак                           |                                 |             | 6,99                | 11,66 | 34,53  | 271,2                            | 2,1       |                |
| II Завтрак                                    | Фрукты свежие                   | 100         | 0,9                 | 0,2   | 23,07  | 98                               | 60        | 386            |
| Обед                                          | Щи из свежей капусты            | 150/5       | 1,04                | 2,93  | 5,08   | 50,85                            | 11,08     | 67             |
|                                               | Картофельное пюре               | 120/5       | 2,45                | 3,84  | 16,35  | 109,8                            | 14,52     | 321            |
|                                               | Котлета рубленая из птицы       | 60/5        | 9,43                | 9,65  | 9,98   | 164                              | 0,5       | 305            |
|                                               | Икра свекольная                 | 40          | 0,93                | 1,84  | 4,93   | 40                               | 2,69      | 54             |
|                                               | Компот из фруктов               | 150         | 0,14                | 0,14  | 21,49  | 87,84                            | 1,55      | 372            |
|                                               | Хлеб пшеничный                  | 30          | 2,6                 | 0,4   | 16,08  | 76                               | 0         | г/п            |
|                                               | Хлеб ржаной                     | 38          | 1,5                 | 0,1   | 10,0   | 47,4                             | 0         | г/п            |
| Итого за<br>обед                              |                                 |             | 18,09               | 18,9  | 83,91  | 575,89                           | 30,34     |                |
| Полдник                                       | Запеканка из творога с морковью | 50          | 5,83                | 5,14  | 11,89  | 117                              | 0,35      | 238            |
|                                               | Напиток кисло-молочный          | 150         | 4,35                | 3,75  | 6      | 75                               | 1,05      | 401            |
| Итого за<br>полдник                           |                                 |             | 10,18               | 8,89  | 17,89  | 192                              |           |                |
| Итого за<br>день                              |                                 |             | 36,16               | 39,65 | 159,4  | 1137,09                          | 93,84     |                |
| Среднее<br>значение за<br>период<br>(10 дней) |                                 |             | 51,15               | 48,7  | 167,79 | 1350,8                           | 104,53    |                |

Суммарный объём блюда по приему пищи (в граммах)

| Возраст<br>детей | завтрак |      | обед    |      | полдник |      |
|------------------|---------|------|---------|------|---------|------|
| От 3 до 7 лет    | норма   | факт | норма   | факт | норма   | факт |
|                  | 350-450 | 352  | 450-550 | 553  | 200-250 | 200  |

Суммарный объём блюда по приему пищи (в граммах) за 10 дней

| Возраст<br>детей | завтрак |      | обед    |      | полдник |      |
|------------------|---------|------|---------|------|---------|------|
| От 3 до 7 лет    | норма   | факт | норма   | факт | норма   | факт |
|                  | 350-450 | 358  | 450-550 | 555  | 200-250 | 216  |

Оператор ЭДО ООО "Компания Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ИСТОК" ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА  
НОВЫЙ СВЕТ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК, Галаянт Оксана Васильевна,  
Заведующий

22.01.25 15:13 (MSK)

Сертификат 6BB81111A75674B4A376FCFFC077D93B