

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.

Н. А. Игнаткина

2024-2025 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующая ДОУ № 34

2024-2025 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

Сезон: лето-осень

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Длительность пребывания: 8-10 часов

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 1,5-3 года  
 понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                      |                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1 день 1      |                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант) | 25           | 3,6              | 6,5     | 5           | 93                            | 65          | 2021             |
|                      | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ      | 150          | 4,6              | 4,8     | 22,9        | 153                           | 230-п       | 2021             |
|                      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 160          | 0,2              | 0,1     | 7,6         | 32                            | 459         | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ          | 16           | 1,2              | 0,1     | 7,9         | 37,4                          | 573         | 2021             |
| Итого за прием пищи: |                                  | 351          | 9,6              | 11,5    | 43,4        | 315,4                         |             |                  |
|                      | 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:    |                                  | 451          | 10               | 11,9    | 53,2        | 359,4                         |             |                  |
|                      | Обед                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ          | 30           | 0,2              | 1,8     | 0,5         | 19,2                          | 14          | 2021             |
|                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ     | 150          | 1,1              | 2,7     | 4,2         | 45                            | 95          | 2021             |
|                      | СМЕТАНА терм.                    | 5            | 0,1              | 0,8     | 0,2         | 7,9                           | 433         | 2021             |
|                      | ГУЛЯШ из отварного мяса          | 50/20        | 6,6              | 7,2     | 2,8         | 108,5                         | 293-м       | 2016             |
|                      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ            | 120          | 1,8              | 3,5     | 20,4        | 120                           | 324         | 2008             |
|                      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 150          | 0,5              | 0,1     | 15,1        | 63,1                          | 495         | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ          | 20           | 1,5              | 0,2     | 9,8         | 46,8                          | 573         | 2021             |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 40           | 3,2              | 0,6     | 16          | 82,4                          | 574         | 2021             |
| Итого за обед:       |                                  | 585          | 15               | 16,9    | 69          | 492,9                         |             |                  |
|                      | Полдник                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ               | 52           | 2,3              | 2,9     | 23,1        | 127,6                         | 539-п       | 2021             |
|                      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)    | 150          | 4,4              | 3,8     | 6           | 75,8                          | 470         | 2021             |
| Итого за полдник:    |                                  | 202          | 6,7              | 6,7     | 29,1        | 203,4                         |             |                  |
| Всего за день:       |                                  |              | 31,7             | 35,5    | 151,3       | 1055,7                        |             |                  |

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 1,5-3 года  
 вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                      |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 2      |                                       |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      |                                       | Завтрак      |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      |                                       |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                  | 130          | 8,8              | 11,3    | 11,9         | 184,5                         | 224-тгк      | 2008             |
|                      | ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)     | 20           | 0,1              | 0       | 13,2         | 53,1                          | 86           | 2021             |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 180          | 0,2              | 0,1     | 8,4          | 34,2                          | 457          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ               | 20           | 1,5              | 0,2     | 9,8          | 46,8                          | 573          | 2021             |
| Итого за прием пищи: |                                       | 350          | 10,6             | 11,6    | 43,3         | 318,6                         |              |                  |
|                      |                                       | 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:    |                                       | 450          | 11               | 12      | 53,1         | 362,6                         |              |                  |
|                      |                                       | Обед         |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      |                                       |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры      | 30           | 0,2              | 0       | 0,6          | 3,3                           | 148          | 2021             |
|                      | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                    | 150          | 1,5              | 2,3     | 6,7          | 53,6                          | 128-тгк      | 2021             |
|                      | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы            | 50           | 8,2              | 8,6     | 8,1          | 142,1                         | 322-м        | 2016             |
|                      | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                       | 115          | 2,3              | 3,9     | 8,7          | 79,4                          | 380          | 2021             |
|                      | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО или яГОДНОГО | 180          | 0,4              | 0,1     | 20           | 81                            | 485-п        | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ               | 20           | 1,5              | 0,2     | 9,8          | 46,8                          | 573          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 13           | 1                | 0,2     | 5,2          | 26,8                          | 574          | 2021             |
|                      | ВАФЛИ                                 | 15           | 0,4              | 0,5     | 11,6         | 53,1                          | 580-тгк      | 2021             |
| Итого за обед:       |                                       | 573          | 15,42            | 15,8    | 70,8         | 486,1                         |              |                  |
|                      |                                       | Полдник      |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      |                                       |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | КАША "ДРУЖБА"                         | 130          | 3,3              | 4,4     | 17,5         | 122,7                         | 229-п        | 2021             |
|                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 160          | 2,2              | 2,4     | 10,9         | 70,4                          | 465          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ               | 8            | 0,6              | 0,1     | 3,9          | 18,7                          | 573          | 2021             |
| Итого за полдник:    |                                       | 298          | 6,1              | 7,0     | 32,3         | 211,8                         |              |                  |
| Всего за день:       |                                       | 1321         | 32,52            | 34,78   | 156,22       | 1060,5                        |              |                  |

сезон: лето-осень  
возрастная категория: 1,5-3 года

среда

| среда                |  | Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------|--|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи           |  |                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               |              |                  |
|                      |  |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 3      |  | Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      |  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)                 | 8            | 0,10             | 5,8     | 0,1          | 52,9                          | 79           | 2021             |
|                      |  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры           | 40           | 0,3              | 0       | 0,8          | 4,4                           | 148          | 2021             |
|                      |  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной                     | 130          | 8                | 5,3     | 16,1         | 145                           | 375          | 2021             |
|                      |  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                              | 150          | 0,2              | 0,1     | 7,1          | 30                            | 459          | 2021             |
|                      |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                    | 22           | 1,7              | 0,2     | 10,8         | 51,5                          | 573          | 2021             |
| Итого за прием пищи: |  |                                            | 350          | 10,26            | 11,4    | 34,9         | 283,8                         |              |                  |
|                      |  | II Завтрак                                 |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      |  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2         | 64,5                          | 501          | 2021             |
| Итого за прием пищи: |  |                                            | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2         | 64,5                          |              |                  |
| Итого за завтрак:    |  |                                            | 500          | 11,06            | 11,6    | 50,1         | 348,3                         |              |                  |
|                      |  | Обед                                       |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      |  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы             | 30           | 0,2              | 0       | 0,6          | 3,3                           | 148          | 2021             |
|                      |  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными   | 150          | 1,4              | 4,8     | 11,2         | 93,3                          | 123-п        | 2021             |
|                      |  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ        | 60           | 6,6              | 7,1     | 9,6          | 139,1                         | 299-м        | 2016             |
|                      |  | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)               | 110          | 2,1              | 3,1     | 10,3         | 74,3                          | 177-п        | 2021             |
|                      |  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 150          | 0,5              | 0,1     | 15,1         | 63,1                          | 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:       |  |                                            | 560          | 15,42            | 15,8    | 73,6         | 505,1                         |              |                  |
|                      |  | Полдник                                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      |  | БЛИНЧИКИ из п/ф                            | 45           | 1,8              | 3,6     | 12,2         | 88,9                          | 3-гтк        | 2024             |
|                      |  | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                           | 15           | 1,1              | 1,3     | 8,3          | 49,1                          | 471          | 2021             |
|                      |  | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 160          | 2,6              | 2,3     | 11           | 75,2                          | 462          | 2021             |
| Итого за полдник:    |  |                                            | 220          | 5,6              | 7,2     | 31,5         | 213,2                         |              |                  |
| Всего за день:       |  |                                            |              | 32,096           | 34,6    | 155,2        | 1066,6                        |              |                  |

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 1,5-3 года  
 четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                      |                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 4      |                                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)   | 25           | 3,6              | 6,5     | 5            | 93                            | 65           | 2021             |
|                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ гречневой   | 150          | 4,4              | 4,1     | 12,7         | 106,5                         | 140          | 2021             |
|                      | ЧАЙ С МОЛОКОМ                      | 150          | 1,2              | 1       | 8,6          | 48                            | 460          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 10           | 0,8              | 0,2     | 4            | 20,6                          | 574          | 2021             |
|                      | ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ                    | 50           | 0,2              | 0,2     | 10,9         | 47,2                          | 446-п        | 2021             |
| Итого за прием пищи: |                                    | 385          | 10,2             | 12      | 41,2         | 315,3                         |              |                  |
|                      | II Завтрак                         |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)              | 100          | 0,8              | 0,3     | 9,6          | 49                            | 82           | 2021             |
| Итого за прием пищи: |                                    | 100          | 0,8              | 0,3     | 9,6          | 49                            |              |                  |
| Итого за завтрак:    |                                    | 485          | 11               | 12,3    | 50,8         | 364,3                         |              |                  |
|                      | Обед                               |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ | 30           | 0,3              | 1,8     | 1,3          | 22,8                          | 20           | 2021             |
|                      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ  | 150          | 0,9              | 2,7     | 2,3          | 37,1                          | 104          | 2021             |
|                      | СМЕТАНА терм.                      | 5            | 0,1              | 0,8     | 0,2          | 7,9                           | 433          | 2021             |
|                      | БЕФСТРОГАНОВ из отварного мяса     | 60           | 5,8              | 6,9     | 11,8         | 132,5                         | 294-м/372-м  | 2016             |
|                      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 110          | 4,1              | 3,6     | 21,7         | 135,3                         | 256          | 2021             |
|                      | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА               | 180          | 0,6              | 0,2     | 16,5         | 70,2                          | 496          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ            | 30           | 2,3              | 0,2     | 14,8         | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 15           | 1,2              | 0,2     | 6            | 30,9                          | 574          | 2021             |
| Итого за обед:       |                                    | 580          | 15,3             | 16,4    | 74,6         | 506,9                         |              |                  |
|                      | Полдник                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ                    | 50           | 2,2              | 3,6     | 22,9         | 132,9                         | 547-п        | 2021             |
|                      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)      | 150          | 4,4              | 3,8     | 6            | 75,8                          | 470          | 2021             |
| Итого за полдник:    |                                    | 200          | 6,6              | 7,4     | 28,9         | 208,7                         |              |                  |
| Всего за день:       |                                    |              | 32,9             | 36,1    | 154,3        | 1079,9                        |              |                  |

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 1,5-3 года  
 пятница

| Прием пищи           | Наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                      |                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1 день 5      |                                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый) | 40           | 1,1              | 1,4     | 2           | 25,5                          | 157         | 2021             |
|                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                 | 130          | 6,1              | 9,3     | 9           | 144,5                         | 268-тпк     | 2021             |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 150          | 0,2              | 0,1     | 7           | 28,5                          | 457         | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                           | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,3        | 58,5                          | 573         | 2021             |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 10           | 0,8              | 0,2     | 4           | 20,6                          | 574         | 2021             |
| Итого за прием пищи: |                                                   | 355          | 10,1             | 11,2    | 34,3        | 277,6                         |             |                  |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого за прием пищи: |                                                   | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2        | 64,5                          | 501         | 2021             |
| Итого за завтрак:    |                                                   | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2        | 64,5                          |             |                  |
|                      |                                                   | 505          | 10,9             | 11,4    | 49,5        | 342,1                         |             |                  |
|                      | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ           | 30           | 0,3              | 1,8     | 0,9         | 21                            | 5           | 2021             |
|                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками          | 150          | 3,2              | 7,7     | 10,5        | 124                           | 89-м/129-м  | 2016             |
|                      | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                       | 50           | 6,4              | 2,1     | 3           | 56,4                          | 308-тпк     | 2021             |
|                      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ                         | 110          | 3,0              | 4,3     | 17,5        | 120,4                         | 400-тпк     | 2021             |
|                      | КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)                | 165          | 0,5              | 0,1     | 16,6        | 69,4                          | 495         | 2021             |
|                      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,4         | 35,1                          | 573         | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                           | 10           | 0,8              | 0,2     | 4           | 20,6                          | 574         | 2021             |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 10           | 0,3              | 0,3     | 7,7         | 35,4                          | 580-тпк     | 2021             |
| Итого за обед:       |                                                   | 540          | 15,44            | 16,6    | 67,6        | 482,3                         |             |                  |
|                      | ОЛАДЬИ                                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 60           | 4,1              | 4,5     | 21,5        | 143,2                         | 431-м       | 2016             |
| Итого за полдник:    |                                                   | 150          | 2,5              | 2,2     | 10,4        | 70,5                          | 462         | 2021             |
| Всего за день:       |                                                   | 210          | 6,6              | 6,7     | 31,9        | 213,7                         |             |                  |
|                      |                                                   |              | 32,94            | 34,7    | 149         | 1038,1                        |             |                  |

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 1,5-3 года  
 понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                      |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 1      |                                      |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | Завтрак                              |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 140          | 5,1              | 5,8     | 15,6         | 135,8                         | 139          | 2021             |
|                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 155          | 2,2              | 1,9     | 10,5         | 68,2                          | 465          | 2021             |
|                      | БЛИНЧИКИ из п/ф                      | 45           | 1,8              | 3,6     | 12,2         | 88,9                          | 3-ТТК        | 2024             |
| Итого за прием пищи: | СОУС шоколадный                      | 10           | 0,6              | 0,5     | 4,2          | 23,9                          | 443-п        | 2021             |
|                      |                                      | 350          | 9,7              | 11,8    | 42,5         | 316,8                         |              |                  |
|                      | II Завтрак                           |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Итого за прием пищи: | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)                | 100          | 0,4              | 0,3     | 10,3         | 47                            | 82           | 2021             |
| Итого за завтрак:    |                                      | 100          | 0,4              | 0,3     | 10,3         | 47                            |              |                  |
|                      |                                      | 450          | 10,1             | 12,1    | 52,8         | 363,8                         |              |                  |
|                      | Обед                                 |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры     | 40           | 0,3              | 0       | 0,8          | 4,4                           | 148          | 2021             |
|                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ         | 150          | 1,1              | 2,7     | 4,2          | 45                            | 95           | 2021             |
|                      | СМЕТАНА терм.                        | 10           | 0,2              | 1,5     | 0,3          | 15,8                          | 433          | 2021             |
|                      | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ  | 60           | 6,7              | 7,1     | 9,6          | 139,1                         | 299-м        | 2016             |
|                      | РИС ОТВАРНОЙ                         | 110          | 2,8              | 4       | 28,5         | 161,1                         | 386-п        | 2021             |
|                      | СОУС СМЕТАННЫЙ                       | 20           | 0,3              | 0,7     | 1,4          | 12,6                          | 372-м        | 2016             |
|                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД       | 150          | 0,1              | 0,1     | 8,3          | 34,5                          | 486          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ              | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,4          | 35,1                          | 573          | 2021             |
| Итого за обед:       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 25           | 2                | 0,4     | 10           | 51,5                          | 574          | 2021             |
|                      |                                      | 580          | 14,6             | 16,6    | 70,5         | 499,1                         |              |                  |
|                      | Полдник                              |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)     | 20           | 2,9              | 5,2     | 4            | 74,4                          | 65           | 2021             |
|                      | ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом            | 50           | 2,3              | 1,1     | 13,1         | 71,9                          | 243-п        | 2021             |
|                      | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                     | 10           | 0,7              | 0,9     | 5,6          | 32,7                          | 471          | 2021             |
| Итого за полдник:    | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 150          | 0,2              | 0,1     | 7            | 28,5                          | 457          | 2021             |
| Всего за день:       |                                      | 230          | 6,1              | 7,3     | 29,7         | 207,5                         |              |                  |
|                      |                                      |              | 30,8             | 36      | 153          | 1070,4                        |              |                  |

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 1,5-3 года  
 вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                      |                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               |              |                  |
|                      |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак              |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 2      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы             | 30           | 0,2              | 0       | 0,6          | 3,3                           | 148          | 2021             |
|                      | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ    | 50           | 6,3              | 7,6     | 7,8          | 124,8                         | 297          | 2011             |
|                      | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                            | 110          | 1,7              | 4       | 9,4          | 79,3                          | 53           | 2021             |
|                      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                              | 150          | 0,2              | 0,1     | 7,1          | 30                            | 459          | 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             |
| Итого за прием пищи: |                                            | 370          | 10,66            | 12,1    | 38,7         | 304,8                         |              |                  |
| 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:    |                                            | 470          | 11,06            | 12,5    | 48,5         | 348,8                         |              |                  |
| Обед                 |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ         | 40           | 0,4              | 2,4     | 1,7          | 30,4                          | 20           | 2021             |
|                      | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                         | 150          | 1,5              | 2,3     | 6,7          | 53,6                          | 128-ггк      | 2021             |
|                      | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                        | 150          | 9,5              | 10,2    | 20,5         | 211,9                         | 292-м        | 2016             |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2         | 64,5                          | 501          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                    | 20           | 1,5              | 0,2     | 9,8          | 46,8                          | 573          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 15           | 1,2              | 0,2     | 6            | 30,9                          | 574          | 2021             |
|                      | ВАФЛИ                                      | 10           | 0,3              | 0,3     | 7,7          | 35,4                          | 580-ггк      | 2021             |
| Итого за обед:       |                                            | 535          | 15,2             | 15,8    | 67,6         | 473,5                         |              |                  |
| Полдник              |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)                 | 5            | 0                | 3,6     | 0,1          | 33,1                          | 79           | 2021             |
|                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной             | 130          | 3,7              | 3,5     | 12,3         | 96,2                          | 140          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                    | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,3         | 58,5                          | 573          | 2021             |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 150          | 0,2              | 0,1     | 7            | 28,5                          | 457          | 2021             |
| Итого за полдник:    |                                            | 310          | 6,3              | 7,4     | 31,7         | 216,3                         |              |                  |
| Всего за день:       |                                            |              | 32,58            | 35,7    | 147,8        | 1038,6                        |              |                  |

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 1,5-3 года  
 среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур  | Сборник рецептов |
|----------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                      |                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 2 день 3      |                                            | Завтрак      |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры           | 40           | 0,3              | 0       | 0,8         | 4,4                           | 148         | 2021             |
|                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                          | 135          | 6,3              | 9,7     | 9,4         | 150,1                         | 268-ТТК     | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                    | 20           | 1,5              | 0,2     | 9,8         | 46,8                          | 573         | 2021             |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 11           | 0,9              | 0,2     | 4,4         | 22,7                          | 574         | 2021             |
|                      | ЧАЙ С МОЛОКОМ                              | 150          | 1,2              | 1       | 8,6         | 48                            | 460         | 2021             |
| Итого за прием пищи: |                                            | 356          | 10,2             | 11,1    | 33          | 272                           |             |                  |
|                      |                                            | II Завтрак   |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик) | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2        | 64,5                          | 501         | 2021             |
| Итого за прием пищи: |                                            | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2        | 64,5                          |             |                  |
| Итого за завтрак:    |                                            | 506          | 11               | 11,3    | 48,2        | 336,5                         |             |                  |
|                      |                                            | Обед         |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ              | 40           | 0,6              | 2,4     | 3,6         | 39,2                          | 1           | 2021             |
|                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                | 150          | 1,6              | 2,1     | 5,6         | 48                            | 115         | 2021             |
|                      | ПТИЦА ТУШЕНАЯ                              | 65           | 7,6              | 8,6     | 8,44        | 139,5                         | 318-м/372-м | 2016             |
|                      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                      | 120          | 1,8              | 3,5     | 20,4        | 120                           | 324         | 2008             |
|                      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 180          | 0,5              | 0,1     | 18,1        | 75,7                          | 495         | 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 обед:       |                                            | 597          | 15,4             | 17,2    | 74,74       | 514,5                         |             |                  |
|                      |                                            | Полдник      |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | БЛИНЧИКИ из п/ф                            | 45           | 1,8              | 3,6     | 12,2        | 88,9                          | 3-ТТК       | 2024             |
|                      | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                           | 15           | 1,1              | 1,3     | 8,3         | 49,1                          | 471         | 2021             |
|                      | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 160          | 2,6              | 2,3     | 11          | 75,2                          | 462         | 2021             |
| Итого за полдник:    |                                            | 220          | 5,6              | 7,2     | 31,5        | 213,2                         |             |                  |
| Всего за день:       |                                            |              | 32,02            | 35,7    | 154,44      | 1064,2                        |             |                  |

сезон: лето-осень  
возрастная категория: 1,5-3 года  
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                  | 130          | 8,8              | 11,3    | 11,9        | 184,5                         | 224-ТТК     | 2008             |
|                      | ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)     | 20           | 0,1              | 0       | 13,2        | 53,1                          | 86          | 2021             |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 180          | 0,2              | 0,1     | 8,4         | 34,2                          | 457         | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ               | 20           | 1,5              | 0,2     | 9,8         | 46,8                          | 573         | 2021             |
| Итого за прием пищи: |                                       | 350          | 10,6             | 11,6    | 43,3        | 318,6                         |             |                  |
|                      |                                       | 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:    |                                       | 450          | 11               | 12      | 53,1        | 362,6                         |             |                  |
|                      |                                       | Обед         |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ          | 160          | 1,2              | 2,8     | 4,5         | 48,1                          | 95          | 2021             |
|                      | СМЕТАНА терм.                         | 7            | 0,2              | 1,1     | 0,2         | 11                            | 433         | 2021             |
|                      | ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" -рыбные             | 60           | 7,6              | 6,2     | 5           | 106,6                         | 486-ТТК     | 2021             |
|                      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ             | 120          | 3,3              | 4,6     | 19,1        | 131,3                         | 400-ТТК     | 2021             |
|                      | КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 150          | 0,3              | 0       | 16,6        | 67,4                          | 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                                 | 20           | 0,6              | 0,7     | 15,5        | 70,8                          | 580-ТТК     | 2021             |
| Итого за обед:       |                                       | 537          | 14,8             | 15,7    | 69,8        | 479,2                         |             |                  |
|                      |                                       | Полдник      |                  |         |             |                               |             |                  |
|                      | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ                       | 50           | 2,2              | 3,6     | 22,9        | 132,9                         | 547-п       | 2021             |
|                      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)         | 150          | 4,4              | 3,8     | 6           | 75,8                          | 470         | 2021             |
| Итого за полдник:    |                                       | 200          | 6,6              | 7,4     | 28,9        | 208,7                         |             |                  |
| Всего за день:       |                                       |              | 32,4             | 35,1    | 151,8       | 1050,5                        |             |                  |

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 1,5-3 года  
 пятница

| Прием пищи           | Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                      |                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 5      |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)                 | 5            | 0                | 3,6     | 0,1          | 33,1                          | 79           | 2021             |
|                      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы             | 30           | 0,2              | 0       | 0,6          | 3,3                           | 148          | 2021             |
|                      | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ                            | 130          | 5,6              | 6       | 12,4         | 126                           | 263-ггк      | 2015             |
|                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 | 150          | 2,1              | 1,9     | 10,2         | 66                            | 465          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                    | 20           | 1,5              | 0,2     | 9,8          | 46,8                          | 573          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 15           | 1,2              | 0,2     | 6            | 30,9                          | 574          | 2021             |
| Итого за прием пищи: |                                            | 350          | 10,6             | 11,9    | 39,1         | 306,1                         |              |                  |
|                      | 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:    |                                            | 450          | 11               | 12,2    | 49,4         | 353,1                         |              |                  |
|                      | Обед                                       |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                    | 30           | 0,2              | 1,8     | 0,5          | 19,2                          | 14           | 2021             |
|                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными   | 150          | 1,4              | 4,8     | 11,2         | 93,3                          | 123-п        | 2021             |
|                      | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ        | 55           | 6,1              | 6,5     | 8,8          | 127,4                         | 299-м        | 2016             |
|                      | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ                        | 110          | 3                | 2,9     | 18,3         | 111,1                         | 225          | 2021             |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) | 150          | 0,8              | 0,2     | 15,2         | 64,5                          | 501          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                    | 20           | 1,5              | 0,2     | 9,8          | 46,8                          | 573          | 2021             |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1,6              | 0,3     | 8            | 41,2                          | 574          | 2021             |
| Итого за обед:       |                                            | 535          | 14,6             | 16,7    | 71,8         | 503,5                         |              |                  |
|                      | Полдник                                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ       | 150          | 5,5              | 6,2     | 16,7         | 145,5                         | 139          | 2021             |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 150          | 0,2              | 0,1     | 7            | 28,5                          | 457          | 2021             |
|                      | ПЕЧЕНЬЕ                                    | 10           | 0,8              | 1       | 7,4          | 41,5                          | 582          | 2021             |
| Итого за полдник:    |                                            | 310          | 6,5              | 7,3     | 31,1         | 215,5                         |              |                  |
| Всего за день:       |                                            |              | 32,1             | 36,2    | 152,3        | 1072,1                        |              |                  |

| 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: | 478          | 11               | 12      | 51          | 355                           |  |
| СанПиН 100 % суточной нормы:                                   |              | 42               | 47      | 203         | 1400                          |  |
| норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:                        |              | 8,4              | 9,4     | 40,6        | 280                           |  |
| норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:                        |              | 10,5             | 11,75   | 50,75       | 350                           |  |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                           |              | 26               | 25      | 25          | 25                            |  |

| ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)                                                                                                                                       |              |                  |         |       |             |                               |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------|-------------|-------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |       | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |  |
|                                                                                                                                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г |       |             |                               |  |
| итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:<br>СанПиН 100 % суточной нормы:<br>норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:<br>выход норм в % соотношении за 5 дней | 567,6        | 15,316           | 16,3    | 71    | 494,7       |                               |  |
|                                                                                                                                                                                |              | 42               | 47      | 203   | 1400        |                               |  |
|                                                                                                                                                                                |              | 14,7             | 16,45   | 71,05 | 490         |                               |  |
|                                                                                                                                                                                |              | 36               | 35      | 35,0  | 35          |                               |  |

| ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)                    |              |                  |         |  |             |                               |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--|-------------|-------------------------------|
|                                                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |  | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г |  |             |                               |
| итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 226          | 6,324            | 6,996   |  | 30,74       | 210,16                        |
| СанПиН 100 % суточной нормы:                                   |              | 42               | 47      |  | 203         | 1400                          |
| норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:                        |              | 6,3              | 7,05    |  | 30,45       | 210                           |
| 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:          |              | 32               | 35      | 153         | 1060                          |  |
| 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                           |              | 77,2             | 75      | 75          | 76                            |  |

| 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: | 465          | 11               | 12      | 50          | 353                           |  |
| СанПиН 100 % суточной нормы:                                   |              | 42               | 47      | 203         | 1400                          |  |
| норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:                        |              | 8,4              | 9,4     | 40,6        | 280                           |  |
| норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:                        |              | 10,5             | 11,75   | 50,75       | 350                           |  |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                           |              | 26               | 26      | 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: | 557          | 15               | 16      | 71          | 494                           |  |
| СанПиН 100 % суточной нормы:                                |              | 42               | 47      | 203         | 1400                          |  |
| норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:                     |              | 14,7             | 16,45   | 71,05       | 490                           |  |
| 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 полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 254,00       | 6,23             | 7,32    | 30,58       | 212,24                        |  |
| СанПиН 100 % суточной нормы:                                   |              | 42               | 47      | 203         | 1400                          |  |
| норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:                        |              | 6,3              | 7,05    | 30,45       | 210                           |  |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                           |              | 15               | 16      | 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 (первая неделя) в среднем фактически:         |              | 32               | 36      | 152         | 1059                          |  |
| 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                          |              | 76,14            | 76      | 75          | 76                            |  |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3 ГОДА | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| 1 ДЕНЬ                                                    | 451          | 10               | 11,9    | 53,2        | 359,4                         |
| 2 ДЕНЬ                                                    | 450          | 11               | 12      | 53,1        | 362,6                         |
| 3 ДЕНЬ                                                    | 500          | 11,06            | 11,6    | 50,1        | 348,3                         |
| 4 ДЕНЬ                                                    | 485          | 11               | 12,3    | 50,8        | 364,3                         |
| 5 ДЕНЬ                                                    | 505          | 10,9             | 11,4    | 49,5        | 342,1                         |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:                         | 478,20       | 10,79            | 11,84   | 51,34       | 355,34                        |
| 6 ДЕНЬ                                                    | 450          | 10,1             | 12,1    | 52,8        | 363,8                         |
| 7 ДЕНЬ                                                    | 470          | 11,06            | 12,5    | 48,5        | 348,8                         |
| 8 ДЕНЬ                                                    | 506          | 11               | 11,3    | 48,2        | 336,5                         |
| 9 ДЕНЬ                                                    | 450          | 11               | 12      | 53,1        | 362,6                         |
| 10 ДЕНЬ                                                   | 450          | 11               | 12,2    | 49,4        | 353,1                         |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:                         | 465,20       | 10,83            | 12,02   | 50,40       | 352,96                        |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):                     | 471,70       | 10,81            | 11,93   | 50,87       | 354,15                        |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕД) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3 ГОДА | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| 1 ДЕНЬ                                                 | 585          | 15               | 16,9    | 69          | 492,9                         |
| 2 ДЕНЬ                                                 | 573          | 15,42            | 15,8    | 70,82       | 486,1                         |
| 3 ДЕНЬ                                                 | 560          | 15,42            | 15,8    | 73,6        | 505,1                         |
| 4 ДЕНЬ                                                 | 580          | 15,3             | 16,4    | 74,6        | 506,9                         |
| 5 ДЕНЬ                                                 | 540          | 15,44            | 16,6    | 67,6        | 482,3                         |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:                      | 567,6        | 15,32            | 16,3    | 71,1        | 494,66                        |
| 6 ДЕНЬ                                                 | 580          | 14,6             | 16,6    | 70,5        | 499,1                         |
| 7 ДЕНЬ                                                 | 535          | 15,2             | 15,8    | 67,6        | 473,5                         |
| 8 ДЕНЬ                                                 | 597          | 15,4             | 17,2    | 74,74       | 514,5                         |
| 9 ДЕНЬ                                                 | 537          | 14,8             | 15,7    | 69,8        | 479,2                         |
| 10 ДЕНЬ                                                | 535          | 14,6             | 16,7    | 71,8        | 503,5                         |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:                      | 556,80       | 14,92            | 16,40   | 70,89       | 493,96                        |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД):                     | 562,20       | 15,12            | 16,35   | 71,01       | 494,31                        |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3 ГОДА | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| 1 ДЕНЬ                                                     | 202          | 6,7              | 6,7     | 29,1        | 203,4                         |
| 2 ДЕНЬ                                                     | 298          | 6,1              | 7,0     | 32,3        | 211,8                         |
| 3 ДЕНЬ                                                     | 220          | 5,6              | 7,2     | 31,5        | 213,2                         |
| 4 ДЕНЬ                                                     | 200          | 6,6              | 7,4     | 28,9        | 208,7                         |
| 5 ДЕНЬ                                                     | 210          | 6,6              | 6,7     | 31,9        | 213,7                         |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:                          | 226,00       | 6,32             | 7,00    | 30,74       | 210,16                        |
| 6 ДЕНЬ                                                     | 230          | 6,1              | 7,3     | 29,7        | 207,5                         |
| 7 ДЕНЬ                                                     | 310          | 6,3              | 7,4     | 31,7        | 216,3                         |
| 8 ДЕНЬ                                                     | 220          | 5,6              | 7,2     | 31,5        | 213,2                         |
| 9 ДЕНЬ                                                     | 200          | 6,6              | 7,4     | 28,9        | 208,7                         |
| 10 ДЕНЬ                                                    | 310          | 6,5              | 7,3     | 31,1        | 215,5                         |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:                          | 254,00       | 6,23             | 7,32    | 30,58       | 212,24                        |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):                     | 240,00       | 6,28             | 7,16    | 30,66       | 211,20                        |

## 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. 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУЗ НИИЗД 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».

Прошито и скреплено  
печатью

