

УТВЕРЖДАЮ

ИП ~~Игнаткина Н.А.~~

  
Игнаткина  
Н.А. Игнаткина  
« 9 » января 2025 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующая ДОУ № 21



Евф. В. В. Сосныкова

« 09 » января 2025 год

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

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

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 1 день 2		160	10,8	13,9	14,6	226,7	224-ттк	2008
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ПОВИДЛЮ, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ							
		420	13,4	14,2	58,5	414,6		
Итого за прием пищи:		<b>II Завтрак</b>						
		100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за прием пищи:		520	13,8	14,6	68,3	458,6		
Итого за завтрак:		<b>Обед</b>						
		50	0,7	3,1	3,8	45,6	26	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	180	1,8	2,8	8	64,3	128	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	70/25	7	11,5	9,8	170,9	304-м	2016
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	150	3,9	3,3	23,1	138,1	223	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	17	0,5	0,6	13,1	60,2	580	2021
	ВАФЛИ	717	18,7	22,1	95	653,9		
Итого за обед:		<b>Полдник</b>						
		180	4,6	5,8	24,2	167,5	229-п	2021
	КАША «ДРУЖБА»	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	370	7,9	8,2	41,2	270,1		
Итого за полдник:			40,4	44,9	204,5	1382,6		
Всего за день:								

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

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		<b>Завтрак</b>						
Неделя I день 4		30	4,3	7,8	6	111,6	65	2021
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	180	5,3	4,9	15,2	127,7	140	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневой	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	0,3	0,2	15	63,1	446-п	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	485	12,9	14,4	54,6	401,2		
Итого за прием пищи:								
		<b>II Завтрак</b>						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за завтрак:		585	13,3	14,7	64,9	448,2		
		<b>Обед</b>						
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)	50	1	4,5	3,9	59	150	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,1	3,2	2,7	44,5	104	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	7,8	8,3	11,3	162,3	299-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,8	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО или ягодного	180	0,4	0,1	20	81	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за обед:		675	19,4	21,6	87,8	631,3		
		<b>Полдник</b>						
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	70	3,1	5	32,1	186,1	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
Итого за полдник:		250	8,4	9,5	39,3	277		
Всего за день:			41,1	45,8	192	1356,5		

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

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 6		<b>Завтрак</b>						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,4	8,3	22,2	194	139	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	2024
	СОУС шоколадный	20	1,1	1,1	8,4	47,8	443-п	2021
		445	12,8	15,3	55	409,9		
Итого за прием пищи:		<b>II Завтрак</b>						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
		100	0,8	0,2	7,5	38		
Итого за прием пищи:		545	13,6	15,5	62,5	447,9		
Итого за завтрак:		<b>Обед</b>						
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,3	34	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75	8,3	8,8	12	173,6	299-м	2016
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	38,9	219,3	386-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
		690	18,04	21,9	89,7	640,3		
Итого за обед:		<b>Полдник</b>						
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	70	3,2	1,6	18,4	100,7	243-п	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
		285	7,7	9,1	37,4	260,6		
Итого за полдник:			39,34	46,5	189,6	1348,8		
Всего за день:								

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 7		<b>Завтрак</b>						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,7	3,5	52	256	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	70	6,6	7,2	2,8	108,5	293-м	2016
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	3,7	3,1	21,6	128,3	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	12	1,0	0,2	4,8	24,7	574	2021
Итого за прием пищи:		502	13,9	15	52,2	400		
		<b>II Завтрак</b>						
	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:		602	14,26	14,9	62,0	444		
		<b>Обед</b>						
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,7	3	4,2	47	100	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	180	1,6	2	15,2	85,6	89-м/297-тк	2016/2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-тк	70	6,1	4	8,1	93,4	239-тк	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	10	24,6	202,2	142	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за обед:		680	18,1	21,8	87,5	620,2		
		<b>Полдник</b>						
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-тк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
Всего за день:			40,06	45,3	190,64	1336,1		



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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 8	<b>Завтрак</b>							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	2,2	5,1	43,1	53	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ГТК)	150	7	10,7	10,4	166,7	268-ГТК	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за прием пищи:		435	12,8	14,6	46,2	367,1		
	<b>II Завтрак</b>							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
Итого за завтрак:		615	13,7	14,8	64,4	444,5		
	<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,8	3	4,1	47	9	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	9,4	8,6	2,3	124,7	318-м/372-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
Итого за обед:		735	19,3	20,7	88,3	617,8		
	<b>Полдник</b>							
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	73	3,2	4,1	32,4	179,1	539-п	2021
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,8	8,2	96,3	469	2021
Итого за полдник:		253	8,4	8,9	40,6	275,4		
Всего за день:			41,4	44,4	193,3	1337,7		

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

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

Возраст: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 3-7 лет  
 Пятидневка

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
неделя 2 день 10		35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	180	4,3	4,5	14,8	117	140	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой							
		180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	445	13,4	14,2	54,1	397,4		
Итого за прием пищи:								
<b>II Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
		100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за прием пищи:		545	13,8	14,5	64,4	444,4		
Итого за завтрак:								
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	55	0,7	3,4	3,4	46,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	200	1,9	6,4	14,9	124,5	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	7,8	8,3	11,3	162,3	299-м	2016
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	130	3,9	3	12,1	91,1	172	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персиковый)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
		695	19,9	22	86,7	633,5		
Итого за обед:								
<b>Полдник</b>								
	ОЛАДЫ	80	5,5	6	28,7	190,9	431-м	2016
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
		260	8	8,5	40,9	270,1		
Итого за полдник:			41,7	45	192	1348		
Всего за день:								

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:	575	14	15	66	451
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25

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

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

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

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

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

ИТОГО ПОЛДНИК 15% 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:	259,60	8,04	8,92	39,86	271,00
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		8,1	9	39,15	270
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15	15

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

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

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

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

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

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 544 с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений./сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп.и испр. - Пермь,2021. - 410 с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - Спб.: Речь, 2008. - 800 с.
4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2016. - 640 с.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».