

УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В.И.



В.И. Козлов

« 7 » Октября 2024-2025 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующая ДОУ №18



Г.М.Гайдамака

« 7 » Октября 2024-2025 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН
Сезон: лето-осень
Возраст: от 3 до 7 лет
Длительность пребывания: 8-10 часов

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя I день I	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,9	5,2	24,4	163,1	230-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,3	0,1	9	38	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		515	12,9	15	65	445,5		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,3	34	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	70/20	8,5	9,3	3,6	139,5	293-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,1	4,1	23,8	140,1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		742	19	21,7	87,2	627,1		
	Полдник							
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	72	3,2	4	32,1	177,6	539-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
Итого за полдник:		252	8,5	8,5	39,3	268,5		
	Ужин							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,5	11,5	11,1	177,8	263-гтк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	35	1,4	3,3	17,7	105,9	73	2021
Итого за ужин:		475	13,6	15,4	66,7	458,9		
Всего за день:			54	60,6	258,2	1800		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя I день 2	Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-гтк	2008
	ПОВИДЛЮ, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
	Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	50	0,6	0,1	1,2	7	70	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,1	8,9	71,4	128-гтк	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы	70	11,4	12	11,3	199,3	322-м	2016
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	2,7	4,6	10,3	93,2	380	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,4	0,1	22,2	90	485-п	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
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-гтк	2021
Итого за обед:		710	20,0	21,1	87	616,8		
	Полдник							
	КАША "ДРУЖБА"	180	4,6	6,1	24,3	169,9	229-п	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
Итого за полдник:		370	7,9	8,5	41,25	272,5		
	Ужин							
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	7	4,6	9,3	107,1	239-гтк	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	9,8	24,5	199,7	142	2015
	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	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за ужин:		450	13,5	14,9	62,1	437,6		
Всего за день:			55,22	59,1	258,75	1786		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя I день 3		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	155	9,5	6,4	19,2	172,9	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	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
	ПОВИДЛЮ, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	20	0,1	0	13,2	53,1	86	2021
Итого за завтрак:		490	14,2	14,2	64,2	441,6		
		Обед						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	140	2,7	3,9	13,1	94,6	177-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		720	19,7	20	92,1	637,1		
		Полдник						
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
	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
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
		Ужин						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	227-м	2016
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	150	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшениной	150	4,3	4,1	14,2	111,1	140	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (виноград)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за ужин:		580	14,2	14,8	63,9	445,1		
Всего за день:			55,8	57,6	261,3	1795,7		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя I день 4	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневой	170	5	4,6	14,4	120,6	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	60	0,2	0,2	13,2	56,8	446-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за завтрак:		565	14	15,7	62,6	455,4		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,7	3,1	3,1	42,1	31	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,1	3,2	2,7	44,5	104	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	БЕФСТРОГАНОВ из отварного мяса	70	6,7	8	13,68	153,7	294-м/372-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,2	4,6	27,6	172,2	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,6	0,5	13,2	68	574	2021
Итого за обед:		715	19,9	21,1	95,98	651,4		
	Полдник							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021
Итого за полдник:		255	8,5	9,5	37,4	268,6		
	Ужин							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	6,5	6,9	14,3	145,3	263-ТТК	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за ужин:		542	14,2	15,3	62,6	445		
Всего за день:			56,6	61,6	258,58	1820,4		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя I день 5		Завтрак						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,5	11,5	11,1	177,8	268-гтк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	35	1,4	3,3	17,7	105,9	73	2021
Итого за завтрак:		475	13,6	15,4	66,7	458,9		
		Обед						
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	50	0,6	2,6	2,9	35,1	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками	180	3,9	9,2	12,6	148,7	89-м/129-м	2016
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,0	2,9	4,1	79	308-гтк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	130	3,6	5	20,7	142,3	400-гтк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,2	495	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
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-гтк	2021
Итого за обед:		685	20,6	21	93,5	645,2		
		Полдник						
	ОЛАДЬИ	80	5,5	6	28,7	191	431-м	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		260	8,5	8,6	41,1	275,7		
		Ужин						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	155	9,5	6,4	19,2	172,9	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	28	0,1	0	18,5	74,4	86	2021
Итого за ужин:		478	14	14,3	68,2	457,1		
Всего за день:			56,72	59,3	269,5	1836,9		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	185	2,6	2,3	12,6	81,4	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	2024
	СОУС шоколадный	15	0,8	0,8	6,3	35,8	443-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		535	13	14,5	66,3	451,1		
	Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,3	4,7	33,7	190,2	386-п	2021
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,7	1,4	12,6	372-м	2016
	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	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за обед:		720	19,5	20,3	91	638,6		
	Полдник							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	70	3,2	1,6	18,4	100,7	243-п	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
Итого за полдник:		285	7,7	9,1	37,4	260,6		
	Ужин							
	ГУЛЯШ из отварного мяса	90	8,5	9,3	3,6	139,5	293-м	2016
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	145	2,8	4,1	13,6	97,9	177-п	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,4	0,1	22,2	90	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-гтк	2021
Итого за ужин:		475	14	14,2	63,3	439		
Всего за день:			54,2	58,1	258	1789,3		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2	Завтрак							
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	70	7,8	9,95	12,9	174,8	297	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2	4,7	11,1	93,7	53	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		572	14,2	15,75	61,9	446,1		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,7	3,7	50,4	31	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,8	2,8	8	64,3	128-гтк	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	185	11,7	12,6	25,2	261,5	292-м	2016
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	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	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-гтк	2021
Итого за обед:		675	19,9	20,4	91,5	628,4		
	Полдник							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	180	5,1	4,9	17	133,3	140	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	32	2,4	0,3	15,7	74,9	573	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
Итого за полдник:		397	7,7	8,9	41,2	275,5		
	Ужин							
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	7	4,6	9,3	107,1	239-гтк	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	9,8	24,5	199,7	142	2015
	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	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за ужин:		450	13,5	14,9	62,1	437,6		
Всего за день:			55,3	59,95	256,7	1787,6		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3		Завтрак						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,5	11,4	11,1	177,7	268-гтк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	35	1,4	3,3	17,7	105,9	73	2021
Итого за завтрак:		475	13,6	15,3	66,7	458,8		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,9	3,6	5,5	58,9	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,9	2,5	6,7	57,6	115	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	9,4	10,6	10,38	171,58	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 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:		730	19,7	21,9	94,98	654,08		
		Полдник						
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	2024
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
	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
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
		Ужин						
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,9	5,2	24,4	163,1	230-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,3	0,1	9	38	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за ужин:		515	12,9	14,9	65,5	448,5		
Всего за день:			53,9	60,72	268,28	1833,28		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4	Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-тгк	2008
	ПОВИДЛЮ, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
	Обед							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	190	1,4	3,4	5,3	57,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	80	10,1	8,3	6,7	142,1	486-тгк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	150	4,1	5,8	23,8	164,2	400-тгк	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	80,9	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-тгк	2021
Итого за обед:		665	19,2	20,2	88,8	614,6		
	Полдник							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021
Итого за полдник:		255	8,5	9,5	37,4	268,6		
	Ужин							
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	60	0,8	3,1	3,5	45,8	2	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	5,9	6	10,1	118	305-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,2	4,6	27,6	172,2	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
Итого за ужин:		490	14,1	14,2	69,3	460,8		
Всего за день:			55,6	58,5	263,9	1803,1		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5	Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	6,5	6,9	14,3	145,3	263-гтк	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		542	14,16	15,3	62,6	445		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,9	34	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75	8,3	8,8	12,1	173,8	299-м	2016
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,6	3,4	21,7	131,5	225	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		675	19,6	21,8	94,1	660,7		
	Полдник							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,3	582	2021
Итого за полдник:		375	7,9	9	39,6	271,1		
	Ужин							
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	11,5	13	28,3	275,9	285-гтк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,1	13,9	81,8	471	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	110	0,4	0,4	10,8	48,4	82	2021
Итого за ужин:		485	14	15,6	62,5	446,1		
Всего за день:			55,66	61,7	258,8	1822,9		

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:	513	14	15	65	452
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	714,4	19,848	20,98	91,156	635,52
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		37	35	35	35

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	277,4	8,22	8,74	40,03	271,44
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 УЖИН 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого ужины за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	505	13,9	14,94	64,7	448,74
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		25,7	25	25	25

ИТОГО 100% 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:		56	60	261	1808
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		5,4	6	26,1	180
выход норм в % соотношении за 5 дней		103,09	99	100	100

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:	529	14	15	65	452
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА 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:	693	20	21	92	639
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	35	35	36

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 (вторая неделя) в среднем фактически:	312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
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 УЖИН 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого ужины за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	483	13,7	14,76	64,54	446,4
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	24,7	25

ИТОГО 100% 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:		55	60	261	1807
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		5,4	6	26,1	180
выход норм в % соотношении за 5 дней		102	100	100	100,4

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	515	12,9	15	65	445,5
2 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
3 ДЕНЬ	490	14,2	14,2	64,2	441,6
4 ДЕНЬ	565	14	15,7	62,6	455,4
5 ДЕНЬ	475	13,6	15,4	66,7	458,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	513,00	13,70	14,98	65,38	452,10
6 ДЕНЬ	535	13	14,5	66,3	451,1
7 ДЕНЬ	572	14,2	15,75	61,9	446,1
8 ДЕНЬ	475	13,6	15,3	66,7	458,8
9 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
10 ДЕНЬ	542	14,16	15,3	62,6	445
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	528,80	13,75	15,09	65,18	452,02
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	520,90	13,73	15,04	65,28	452,06

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	742	19	21,7	87,2	627,1
2 ДЕНЬ	710	20,0	21,1	87	616,8
3 ДЕНЬ	720	19,7	20	92,1	637,1
4 ДЕНЬ	715	19,9	21,1	95,98	651,4
5 ДЕНЬ	685	20,6	21	93,5	645,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	714,4	19,848	20,98	91,156	635,52
6 ДЕНЬ	720	19,5	20,3	91	638,6
7 ДЕНЬ	675	19,9	20,4	91,5	628,4
8 ДЕНЬ	730	19,7	21,92	94,98	654,08
9 ДЕНЬ	665	19,2	20,2	88,8	614,6
10 ДЕНЬ	675	19,6	21,8	94,1	660,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	693,00	19,58	20,92	92,08	639,28
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	703,70	19,71	20,95	91,62	637,40

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	252	8,5	8,5	39,3	268,5
2 ДЕНЬ	370	7,9	8,5	41,25	272,5
3 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
4 ДЕНЬ	255	8,5	9,5	37,4	268,6
5 ДЕНЬ	260	8,5	8,6	41,1	275,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	277,40	8,22	8,74	40,03	271,44
6 ДЕНЬ	285	7,7	9,1	37,4	260,6
7 ДЕНЬ	397	7,7	8,9	41,2	275,5
8 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
9 ДЕНЬ	255	8,5	9,5	37,4	268,6
10 ДЕНЬ	375	7,9	9	39,6	271,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	294,90	8,06	8,88	39,69	270,49

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (УЖИНЫ) ВОЗРАСТНАЯ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	475	13,6	15,4	66,7	458,9
2 ДЕНЬ	450	13,5	14,9	62,1	437,6
3 ДЕНЬ	580	14,2	14,8	63,9	445,1
4 ДЕНЬ	542	14,2	15,3	62,6	445
5 ДЕНЬ	478	14	14,3	68,2	457,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	505,00	13,90	14,94	64,70	448,74
6 ДЕНЬ	475	14	14,2	63,3	439
7 ДЕНЬ	450	13,5	14,9	62,1	437,6
8 ДЕНЬ	515	12,9	14,9	65,5	448,5
9 ДЕНЬ	490	14,1	14,2	69,3	460,8
10 ДЕНЬ	485	14	15,6	62,5	446,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	483,00	13,70	14,76	64,54	446,40
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	494,00	13,80	14,85	64,62	447,57

