



В.И.Козлов

2024-2025 год



СОГЛАСОВАНО

№ 18

района М.И.Ильинского

2024-2025 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН**

Сезон: зимне-весеннее

Возраст: от 1 до 3 лет

Длительность пребывания: 8-10 часов

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			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	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		450	9,9	11,8	53,2	360,1		
	Обед							
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	30	0,2	0	0,5	3,3	149	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	60/20	7,6	8,2	3,2	123,9	293-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	1,8	3,5	20,4	120	324	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,3	0	16,7	67,5	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		590	15,4	15,9	69,5	487,9		
	Полдник							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,2	3,6	22,9	132,9	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	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:			31,9	35,1	151,6	1056,7		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		450	11	12	53,1	362,6		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,4	1,8	2,3	27,3	26	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,5	2,3	6,7	53,6	128	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	60/20	5,9	9,7	8,3	143,8	304-м	2016
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	2,9	2,4	16,9	100,9	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	150	0,1	0,1	8,3	34,5	486	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580	2021
Итого за обед:		570	14	17,26	69	488,1		
	Полдник							
	КАША «ДРУЖБА»	130	3,3	4,4	17,5	122,7	229-п	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,2	2	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	6,5	32,3	211,8		
Всего за день:			31,1	35,76	154,4	1062,5		

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 1-3 года

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Неделя 1 день 3	Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	30	0,2	0	0,5	3,3	149	2021
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	130	8	5,3	16,1	145	375	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	15	0,1	0	9,9	39,8	86	2021
Итого за завтрак:		358	11	11,6	53,2	361,2		
	Обед							

	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	40	0,5	2,4	6,55	50	24-п	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,6	3,1	9,0	70,3	100	2021
	КНЕЛИ РЫБНЫЕ припущенные-тк	50	6,34	2	2,98	56,3	302-ТТК	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ИКРА ОВОЩНАЯ (консервированная)	120	2,8	7,7	10,49	122,4	401-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	18,1	75,7	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
Итого за обед:		585	15,2	15,8	67,5	474,4		
Полдник								
	ОЛАДЬИ	60	4,1	4,5	21,5	143,2	431-м	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ	155	2,6	2,2	10,7	72,9	462	2021
Итого за полдник:		215	6,6	6,8	32,1	216,1		
Всего за день:			32,9	34,2	152,8	1051,7		

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 1-3 года
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Неделя 1 день 4	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневой	150	4,4	4,1	12,7	106,4	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	1	8,6	48	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	8	0,6	0,1	3,2	16,5	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	65	0,3	0,2	13	54,6	446-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		498	10,5	12,2	52,8	365,5		
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)	30	0,6	2,7	2,3	35,4	150	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,9	2,7	2,3	37,1	104	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	55	6,1	6,5	8,8	127,4	299-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	4	23,7	147,9	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,3	0	16,7	67,5	485-п	2021

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за обед:		540	15	16,3	69,2	491,6		
		Полдник						
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,2	3,6	22,9	132,9	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	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:			32,1	35,9	150,9	1065,8		

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 1-3 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	Завтрак							
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	40	0,3	0	0,7	4,4	149	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-тгк	130	6,1	9,3	9	144,4	268-тгк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персиковый)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ или повидлом	25	1	2,4	12,6	75,6	73	2021
Итого за завтрак:		400	10,2	12,2	51,9	357,5		
		Обед						
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,4	1,5	1,7	21,9	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	150	1,3	1,7	12,7	71,3	89-м/297 тгк	2016/2011
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	50	7,5	6	3,6	98,7	281-м	2016
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	115	2,5	7,6	18,8	153,8	142	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	15,1	63	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:		540	15,5	17,3	72,7	509,8		
		Полдник						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,5	6,2	16,7	145,5	139	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,2	0,1	7,6	32	459	2021

	ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	41,5	582	2021
Итого за полдник:		320	6,5	7,3	31,7	219		
Всего за день:			32,2	36,8	156,3	1086,3		

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 1-3 года

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 6	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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-тгк	2024
	СОУС шоколадный	10	0,6	0,5	4,2	23,9	443-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
Итого за завтрак:		450	10,5	12	50	354,8		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,2	1,8	0,8	20,4	16	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
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	6,7	7,1	9,6	139,1	299-м	2016
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	4,0	28,5	161,1	386-п	2021
	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:		545	14,1	16,7	69	494,6		
	Полдник							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	20	2,9	5,2	4	74,4	65	2021
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	50	2,3	1,2	13,1	72,1	243-п	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
Итого за полдник:		230	6,1	7,4	29,7	207,7		
Всего за день:			30,7	36,1	148,7	1057,1		

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 1-3 года

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 день 7	Завтрак							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,8	2,4	2,3	34	25	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	55	5,2	5,7	2,2	85,3	293-м	2016
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	2,9	2,4	16,9	100,9	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		505	11,1	11,3	48,7	345		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	40	0,6	2,4	3,4	37,6	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	150	1,3	1,7	12,7	71,3	89-м/297 ТТК	2016/2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ТТК	50	4,4	2,9	5,8	66,9	239-ТТК	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120	2,6	7,9	19,6	160,8	142	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,9	10,2	66	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
Итого за обед:		550	14	17,1	71,4	496,2		
	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:			30,7	35,6	151,6	1054		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 день 8	Завтрак							
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	40	0,3	0	0,7	4,4	149	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	130	6,1	9,3	9	144,4	268-ТТК	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ или повидлом	25	1	2,4	12,6	75,6	73	2021
Итого за завтрак:		400	10,2	12,2	51,9	357,5		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0,6	2,4	3,3	37,6	9	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,6	3,1	8	65,7	100	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	55	6,5	5,9	1,6	85,7	318-м/372-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	1,8	3,5	25,4	120	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	15,1	63	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
Итого за обед:		560	14,5	15,7	73,2	470,3		
	Полдник							
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	50	2,2	2,8	22,2	122,8	539-п	2021
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	4	6,8	80,3	469	2021
Итого за полдник:		200	6,6	6,8	29	203,1		
Всего за день:			31,3	34,7	154,1	1030,9		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			

неделя 2 день 9	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		450	11	12	53,1	362,6		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	40	0,5	2,4	6,5	50	24-п	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
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	50	7,5	6	3,6	98,7	281-м	2016
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	120	3,3	4,6	19,1	131,3	400-тгк	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	160	0,3	0	17,7	71,9	485-п	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	580	2021
Итого за обед:		560	15,1	17,2	69	491,7		
	Полдник							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,2	3,6	22,9	132,9	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	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:			32,7	36,6	151	1063		

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 1-3 года

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2 день 10	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	30	4,3	7,8	6	111,6	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ рисовой	150	3,6	3,7	12,3	97,5	140	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,1	7,1	30	459	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		460	10,8	12,2	49,1	352,1		

Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	35	0,5	2,1	2,2	29,5	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112,1	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	55	6,1	6,5	8,8	127,4	299-м	2016
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	110	3,3	2,5	10,2	77	172	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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:		570	15,4	17,3	67,6	498,5		
Полдник								
	ОЛАДЫ	60	4,1	4,5	21,5	143,2	431-м	2016
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,2	2	10,9	70,4	465	2021
Итого за полдник:		220	6,3	6,7	32,3	213,6		
Всего за день:			32,5	36,2	149,0	1064,2		

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	431	11	12	53	361
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		25	25	26,0	25,8

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:	565	15,02	16,51	69,57	490,36
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		35,8	35,1	34,3	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:	246,6	6,484	7,076	30,78	212,86
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:	0	32	36	153	1065
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		76,24	75,63	75	76,0

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:	453	11	12	51	354
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		25,50	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:	557	15	17	70	490
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		35	35,75	35	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:	214,00	6,24	7,11	30,28	209,26
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 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:		32	36	151	1054
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		75	76,28	74,33	75,3

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	450	9,9	11,8	53,2	360,1
2 ДЕНЬ	450	11	12	53,1	362,6
3 ДЕНЬ	358	11	11,6	53,2	361,2
4 ДЕНЬ	498	10,5	12,2	52,8	365,5
5 ДЕНЬ	400	10,2	12,2	51,9	357,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	431,20	10,52	11,96	52,84	361,38
6 ДЕНЬ	450	10,5	12	50	354,8
7 ДЕНЬ	505	11,1	11,3	48,7	345
8 ДЕНЬ	400	10,2	12,2	51,9	357,5
9 ДЕНЬ	450	11	12	53,1	362,6
10 ДЕНЬ	460	10,8	12,2	49,1	352,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	453,00	10,71	11,94	50,56	354,32
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	442,10	10,62	11,95	51,70	357,85

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	590	15,4	15,9	69,5	487,9
2 ДЕНЬ	570	14	17,26	69	488,1
3 ДЕНЬ	585	15,2	15,8	67,5	474,4
4 ДЕНЬ	540	15	16,3	69,2	491,6
5 ДЕНЬ	540	15,5	17,3	72,7	509,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	565	15,02	16,51	69,57	490,36
6 ДЕНЬ	545	14,1	16,7	69	494,6
7 ДЕНЬ	550	14	17,1	71,4	496,2
8 ДЕНЬ	560	14,5	15,7	73,2	470,3
9 ДЕНЬ	560	15,1	17,2	69	491,7
10 ДЕНЬ	570	15,4	17,3	67,6	498,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	557,00	14,62	16,80	70,04	490,26
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	561,00	14,82	16,66	69,81	490,31

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
2 ДЕНЬ	298	6,1	6,5	32,3	211,8
3 ДЕНЬ	215	6,6	6,8	32,1	216,1
4 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
5 ДЕНЬ	320	6,5	7,3	31,7	219
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	246,60	6,48	7,08	30,78	212,86
6 ДЕНЬ	230	6,1	7,4	29,7	207,7
7 ДЕНЬ	220	5,6	7,2	31,5	213,2
8 ДЕНЬ	200	6,6	6,8	29	203,1
9 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
10 ДЕНЬ	220	6,3	6,7	32,3	213,6
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	214,00	6,24	7,11	30,28	209,26
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	230,30	6,36	7,09	30,53	211,06