



УТВЕРЖДАЮ

ИТН Козлов В.И.

В.И.Козлов

2024-2025 год



СОГЛАСОВАНО

Заведующий ДОО № 18

И.И.Ийдамака

2024-2025 год

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

Сезон: зимне-весеннее

Возраст: от 3 до 7 лет

Длительность пребывания: 8-10 часов

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

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Неделя 1 день 2	Завтрак						
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,6	226,7	224-ТТК
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86

	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,3	458,6	
	Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,7	3,1	3,8	45,6	26
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,8	2,8	8	64,3	128
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	70/25	7,0	11,5	9,8	170,9	304-м
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	3,3	23,1	138,1	223
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,1	0,1	10	41,4	486
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,4	10	51,5	574
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573
	ВАФЛИ	17	0,5	0,6	13,1	60,2	580
Итого за обед:		717	18,4	22,1	95	653,9	
	Полдник						
	КАША «ДРУЖБА»	180	4,6	5,8	24,2	167,5	229-п
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573
Итого за полдник:		370	7,9	8,2	41,2	270,1	
Всего за день:			40,1	44,9	204,5	1382,6	

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Неделя 1 день 3	Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	160	9,8	6,6	19,9	178,5	375
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	20	0,1	0	13,2	53,1	86
Итого за завтрак:		465	14,1	14,5	63,5	440,3	
	Обед						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	60	0,7	3,7	9,7	75,2	24-п
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,8	3,7	9,5	78,9	100

	КНЕЛИ РЫБНЫЕ припущенные-тгк	70	9,0	2,9	4,1	78,8	302-тгк
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ИКРА ОВОЩНАЯ (консервированная)	150	3,5	9,6	13	153,4	401-п
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	26,1	87,7	495
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,0	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574
Итого за обед:		715	19,50	20,5	88,1	598,7	
Полдник							
	ОЛАДЬИ	80	5,5	6	28,7	190,9	431-м
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462
Итого за полдник:		260	8,5	8,6	41,1	275,6	
Всего за день:			42,1	43,6	192,7	1314,6	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Неделя 1 день 4	Завтрак						
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	30	4,3	7,8	6	111,6	65
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневой	180	5,3	4,9	15,2	127,7	140
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	75	0,3	0,2	15	63,1	446-п
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82
Итого за завтрак:		585	13,3	14,7	64,9	448,2	
Обед							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)	50	1	4,5	3,9	59	150
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,1	3,2	2,7	44,5	104
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	7,8	8,3	11,3	162,3	299-м
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,8	256
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	81	485-п
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574
Итого за обед:		675	19,1	21,6	87,8	631,3	

		Полдник					
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	70	3,1	5	32,1	186,1	547-п
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470
Итого за полдник:		250	8,4	9,5	39,3	277	
Всего за день:			40,8	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	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
неделя 1 день 5	Завтрак						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	60	0,5	0,1	1	6,6	149
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-ттк	170	8	12,2	11,8	189	268-ттк
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персиковый)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ или повидлом	25	1	2,4	12,6	75,6	73
Итого за завтрак:		482	14,1	15,4	64,7	452,4	
		Обед					
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	3,3	43,8	2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	180	1,6	2	15,3	85,6	89-м/297 ттк
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	70	10,2	4,3	10,5	121,4	281-м
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	9,8	24,5	199,8	142
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
Итого за обед:		685	19,5	19,92	92,5	627,3	
		Полдник					
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,3	582
Итого за полдник:		375	7,9	9	39,6	271,1	
Всего за день:			41,5	44,3	196,8	1350,8	

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

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		

Неделя 2 день 7	Завтрак						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,7	3,5	52	256
	ГУЛЯШ из отварного мяса	70	6,6	7,2	2,8	108,5	293-м
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	3,7	3,1	21,6	128,3	223
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	12	1,0	0,2	4,8	24,7	574
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак:		602	14,3	14,9	62,0	444	
	Обед						
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,7	3,0	4,2	47	100
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	180	1,6	2,0	15,2	85,6	89-м/297 ттк
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ттк	70	6,1	4,0	8,1	93,4	239-ттк
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	10,0	24,6	202,2	142
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574
Итого за обед:		680	18,1	21,5	87,5	620,2	
	Полдник						
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9	
Всего за день:			40,1	45,0	190,6	1336	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Неделя 2 день 8	Завтрак						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	60	0,5	0,1	1	6,6	149
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	170	8,0	12,2	11,8	189	268-ттк
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ или повидлом	25	1,0	2,4	12,6	75,6	73
Итого за завтрак:		482	13,8	15,4	64,7	452,4	
	Обед						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,8	3,0	4,1	47	9
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	9,4	8,4	2,3	124,7	318-м/372-м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	324
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	26,1	84	495
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573
Итого за обед:		735	19,3	20,3	94,3	617,8	
	Полдник						
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	73	3,2	4,1	32,4	179,1	539-п
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,8	8,2	96,3	469
Итого за полдник:		253	8,4	8,9	40,6	275,4	
Всего за день:			41,5	44,6	199,6	1345,6	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		

неделя 2 день 9	Завтрак						
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,6	226,7	224-тгк
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак:		520	13,6	14,6	68,3	458,6	
	Обед						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	50	0,6	3,1	8,1	62,6	24-п
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	70	10,2	7,3	10,5	121,4	281-м
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	130	3,6	5	20,7	142,3	400-тгк
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	80,9	485-п
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580
Итого за обед:		660	18,5	20,5	92,7	601,7	
	Полдник						
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	70	3,1	5	32,1	186,1	547-п
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470
Итого за полдник:		250	8,4	9,5	39,3	277	
Всего за день:			40,5	44,6	200,3	1337,3	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
неделя 2 день 10	Завтрак						
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5,0	9,1	7	130,2	65
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ рисовой	180	4,3	4,5	14,8	117	140
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,0	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82

Итого за завтрак:		545	13,6	14,5	64,4	444,4	
	Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	55	0,7	3,4	3,4	46,2	31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	200	1,9	6,4	24,9	124,5	123-п
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	7,8	8,3	11,3	162,3	299-м
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	130	3,9	3	12,1	91,1	172
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персиковый)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574
Итого за обед:		695	19,9	22	96,7	633,5	
	Полдник						
	ОЛАДЬИ	80	5,5	6	28,7	190,9	431-м
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465
Итого за полдник:		260	8	9	40,9	270,1	
Всего за день:			41,5	45	202	1348	

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:	515	13,7	15	66	453
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:	706,4	19,17	20,864	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		35,5	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:	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

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:		41	45	196	1352
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		40,5	45	195,8	1350
выход норм в % соотношении за 5 дней		76,02	75	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:	539	13,7	15	64	449
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:	692	19	21,2	92	623
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	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 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	196	1343
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	75	75

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	525	13,1	15,5	68,1	467
2 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,3	458,6
3 ДЕНЬ	465	14,1	14,5	63,5	440,3
4 ДЕНЬ	585	13,3	14,7	64,9	448,2
5 ДЕНЬ	482	14,1	15,4	64,7	452,4
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	515,40	13,66	14,94	65,90	453,30
6 ДЕНЬ	545	13,4	15,5	62,5	447,9
7 ДЕНЬ	602	14,3	14,9	62,0	444
8 ДЕНЬ	482	13,8	15,4	64,7	452,4
9 ДЕНЬ	520	13,6	14,6	68,3	458,6
10 ДЕНЬ	545	13,6	14,5	64,4	444,4
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	538,80	13,7	15	64,39	449,46
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	527,10	13,70	14,96	65,14	451,38

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	740	19,4	20,2	86,8	613,6
2 ДЕНЬ	717	18,4	22,1	95	653,9
3 ДЕНЬ	715	19,50	20,5	88,1	598,7
4 ДЕНЬ	675	19,1	21,6	87,8	631,3
5 ДЕНЬ	685	19,5	19,92	92,5	627,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	706,4	19,17	20,86	90,05	624,96
6 ДЕНЬ	690	18,0	21,6	89,7	640,3
7 ДЕНЬ	680	18,1	21,5	87,5	620,2
8 ДЕНЬ	735	19,3	20,3	94,3	617,8
9 ДЕНЬ	660	18,5	20,5	92,7	601,7
10 ДЕНЬ	695	19,9	22	96,7	633,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	692,00	18,77	21,17	92,18	622,70
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	699,20	18,97	21,02	91,11	623,83

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	9	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

Сборник рецептур

2021
2021
2021
2021
2021

2021
2021
2021
2016
2008
2021
2021
2021

2021
2021

Сборник рецептур

2008
2021

2021
2021
2021

2021
2021
2016
2021
2021
2021
2021
2021
2021

2021
2021
2021

Сборник
рецептур

2021
2021
2021
2021
2021
2021
2021

2021
2021

2021
2021
2021
2021
2011

2016
2021

Сборник рецептур

2021
2021
2021
2021
2021
2021

2021
2021
2016
2021
2021
2021
2021

2021
2021

Сборник рецептур

2021
2021
2021
2021
2021
2021

2021
2016/2011
2016
2011
2021
2021
2021

2021
2021
2021

Сборник
рецептур

2021

2021

2024

2021

2021

2021

2021

2021

2016

2021

2021

2021

2021

2021

2021

2021

2021

Сборник
рецептур

2021
2016
2021
2021
2021
2021
2021

2021
2016/2011
2011
2011
2021
2021
2021

2024
2021
2021
2021

Сборник
рецептур

2021
2021
2021
2021
2021
2021

2021
2021
2016
2008
2021
2021
2021

2021
2021

Сборник
рецептур

2008
2021
2021
2021
2021

2021
2021
2021
2016
2021
2021
2021
2021
2021

2021
2021

Сборник рецептур

2021
2021
2021
2021
2021
2021

2021
2021
2016
2021
2021
2021
2021
2016
2021

