



В.И.Козлов

« 7 » 2024-2025 год

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

Сезон: лето-осень
Возраст: от 1,5 до 3 лет
Длительность пребывания: 8-10 часов



Я.А.Сумина

« 7 » 2024-2025 год

сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	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 ВЯЗАЯ	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	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	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 день 2	Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ОВсяной	100	2,7	2,9	7,5	66,9	140	2021
		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	6,9	7,8	17	165,8	285-ттк	2021
		ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (подливками)	10	0	0	6,6	26,6	86	2021
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
		Итого за прием пищи:	360	10,6	10,9	43	311,2		
	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:	460	11	11,3	52,8	355,2			
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-ттк	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	150	0,3	0	16,7	67,5	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-ттк	2021	
	Итого за обед:	543	15,4	15,7	67,5	472,6			
Полдник									
	КАША "ДРУЖБА"	130	3,3	4,4	17,5	122,7	229-п	2021	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,9	10,2	66	465	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	8	0,6	0,1	3,9	18,7	573	2021	
	Итого за полдник:	288	6	6,4	31,6	207,4			
	Итого за день:	1291	32,4	33,4	151,92	1035,2			

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г					
Неделя 1 день 3		Завтрак								
		МАСЛЮ 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	
		ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ отварной	130	8	5,3	16,1	145	375	2021	
		ЧАИ 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								
		Итого за прием пищи:	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
		Итого за завтрак:		150	0,8	0,2	15,2	64,5		
		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	6,7	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	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021		
Итого за обед:		550	14,8	15,6	69,6	484,5				
	Полдник									
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-тк	2024		
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021		
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	10,4	70,5	462	2021		
Итого за полдник:		210	5,4	7,1	30,9	208,5				
Всего за день:			31,26	34,3	150,6	1041,3				

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г			
		Завтрак						
Неделя 1 день 4	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮИ гречневой	150	4,4	4,1	12,7	106,5	140	2021
	ЧАИ С МОЛОКОМ	150	1,2	1	8,6	48	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОИ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	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	4,8	104,4	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 ФОРМОВОИ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОИ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за обед:		580	15,3	16,4	67,6	478,8		
		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:			32,9	36,1	147,3	1051,8		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г					
Неделя 1 день 5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый) ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЧАИ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,1	1,4	2	25,5	157	2021		
		130	6,1	9,3	9	144,5	268-ттк	2021		
		150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021		
		25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021		
		10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021		
		355	10,1	11,2	34,3	277,6				
		II Завтрак								
		Итого за прием пищи:	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	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		
Обед										
	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-ттк	2021		
	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	110	3,0	4,3	17,5	120,4	400-ттк	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-ттк	2021		
Итого за обед:		540	15,44	16,6	67,6	482,3				
Полдник										
	ОЛАДЫ	60	4,1	4,5	21,5	143,2	431-м	2016		
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	10,4	70,5	462	2021		
Итого за полдник:		210	6,6	6,7	31,9	213,7				
Всего за день:			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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1		Завтрак						
		140	5,1	5,8	15,6	135,8	139	2021
		155	2,2	1,9	10,5	68,2	465	2021
		45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
		10	0,6	0,5	4,2	23,9	443-п	2021
Итого за прием пищи:	350	9,7	11,8	42,5	316,8			
		II Завтрак						
Итого за прием пищи:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (группы)	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:		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 СТИШЕННОЕ	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	7,3	29,7	207,5		
Всего за день:			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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 2	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРПИЯМИ) 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
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	55	1,4	1,2	8,5	50,6	223	2021
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	55	0,8	2	4,7	39,7	53	2021
	ЧАИ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,1	7,1	30	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОИ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОИ	12	1	0,2	4,8	24,7	574	2021
Итого за прием пищи:		362	10,62	11,2	38,4	296,5		
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:		462	11,02	11,6	48,2	340,5		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	40	0,4	2,4	1,7	30,4	20	2021
	СУП-ЛЯПША ДОМАШНЯЯ	150	1,5	2,3	6,7	53,6	128-ттк	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 ФОРМОВОИ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОИ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	580-ттк	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 КРУПЮИ пшенной	130	3,7	3,5	12,3	96,2	140	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОИ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ЧАИ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
Итого за полдник:		305	5,4	7,4	29,2	204,6		
Всего за день:			31,62	34,8	145	1018,6		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Неделя 2 день 3	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ТОРЦИЯМИ) помидоры ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОИ ХЛЕБ РЖАНОИ ЧАИ С МОЛОКОМ	Завтрак 40 135 20 11 150 356	0,3	0	0,8	4,4	148	2021				
			6,3	9,7	9,4	150,1	268-ттк	2021				
			1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021				
			0,9	0,2	4,4	22,7	574	2021				
			1,2	1	8,6	48	460	2021				
			10,2	11,1	33	272						
Итого за прием пищи:		II Завтрак	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021			
Итого за завтрак:			150	0,8	0,2	15,2	64,5					
		Обед	506	11	11,3	48,2	336,5					
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫИ С КЛЕЦКАМИ ПТИЦА ТУШЕНАЯ КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОИ ХЛЕБ РЖАНОИ	Обед 40 150 65 120 180 20 22 597	0,6	2,4	3,6	39,2	1	2021				
			1,6	2,1	5,6	48	115	2021				
			7,6	7	1,9	101,3	318-м/372-м	2016				
			1,8	3,5	20,4	120	324	2008				
			0,5	0,1	18,1	75,7	495	2021				
			1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021				
			1,8	0,3	8,8	45,3	574	2021				
			15,4	15,6	68,2	476,3						
			Итого за обед:		Полдник	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
						15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
			150	2,5	2,2	10,4	70,5	462	2021			
Итого за полдник:			210	5,4	7,1	30,9	208,5					
Всего за день:			31,8	34	147,3	1021,3						

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г					
Неделя 2 день 4		Завтрак								
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021	
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой	120	2,9	3	9,9	77,9	140	2021	
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	60	4,8	4,8	14,2	119,9	286-ттк	2021	
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	21	1,6	0,2	10,3	49,1	573	2021	
		Итого за прием пищи:	356	9,58	11,7	41,5	308,5			
		II Завтрак								
		Итого за прием пищи:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
		Итого за завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44		
		456	9,98	12,1	51,3	352,5				
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)	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	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:			31,38	35,2	150	1040,4				

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 день 5	Завтрак								
		МАСЛЮ СЛИВОЧНОЕ (подливки)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) огурцы	30	0,2	0	0,6	3,3	148	2021
		РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	130	5,6	6	12,4	126	263-ттк	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 ФРИКАДЕЛКАМИ 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 ВЯЗАЯ	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	Углевод ы, г	
Итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	480	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		26	25	25	25

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	559,6	15,188	16,24	68,264	482,22
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	34,6	34	34

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	222	6,26	6,86	30,48	208,34
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		14,9	15	15,0	15

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК = 75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	32	35	150	1044		
СанГин 100 % суточной нормы:	42	47	203	1400		
норма по СанГин 75 % от суточной нормы:	31,5	35,25	152,25	1050		
Выход норм в % соотношении за 5 дней	76,76	74,04	74	75		

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	465	11	12	50	349	
СанГин 100 % суточной нормы:	42	47	203	1400		
норма по СанГин 20 % от суточной нормы:	8,4	9,4	40,6	280		
норма по СанГин 25 % от суточной нормы:	10,5	11,75	50,75	350		
Выход норм в % соотношении за 5 дней	25,29	25	25	25		

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	557	15	16	70	486	
СанГин 100 % суточной нормы:	42	47	203	1400		
норма по СанГин 35 % от суточной нормы:	14,7	16,45	71,05	490		
Выход норм в % соотношении за 5 дней	36	34,21	34	35		

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г	
Итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	251,00	6,00	7,30	29,96	208,96
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		14	16	15	15

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г	
Итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		32	35	150	1045
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		75,10	74,98	73,66	74,61

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3 ГОДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	
1 ДЕНЬ	451	10	11,9	53,2	359,4
2 ДЕНЬ	460	11	11,3	52,8	355,2
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:	480,20	10,79	11,70	51,28	353,86
6 ДЕНЬ	450	10,1	12,1	52,8	363,8
7 ДЕНЬ	462	11,02	11,6	48,2	340,5
8 ДЕНЬ	506	11	11,3	48,2	336,5
9 ДЕНЬ	456	9,98	12,1	51,3	352,5
10 ДЕНЬ	450	11	12,2	49,4	353,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	464,80	10,62	11,86	49,98	349,28
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	472,50	10,71	11,78	50,63	351,57

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3 ГОДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	
1 ДЕНЬ	585	15	16,9	69	492,9
2 ДЕНЬ	543	15,4	15,7	67,52	472,6
3 ДЕНЬ	550	14,8	15,6	69,6	484,5
4 ДЕНЬ	580	15,3	16,4	67,6	478,8
5 ДЕНЬ	540	15,44	16,6	67,6	482,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	559,6	15,19	16,24	68,264	482,22
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	15,6	68,2	476,3
9 ДЕНЬ	617	14,8	16,7	69,8	490,9

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3 ГОДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1 ДЕНЬ	202	6,7	6,7	29,1	203,4
2 ДЕНЬ	288	6	6,4	31,6	207,4
3 ДЕНЬ	210	5,4	7,1	30,9	208,5
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:	222,00	6,26	6,86	30,48	208,34
6 ДЕНЬ	230	6,1	7,3	29,7	207,5
7 ДЕНЬ	305	5,4	7,4	29,2	204,6
8 ДЕНЬ	210	5,4	7,1	30,9	208,5
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:	251,00	6,00	7,30	29,96	208,96
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	236,50	6,13	7,08	30,22	208,65