



В.И. Козлов

« 15 » 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



« 15 » 2024-2025 год

сезон: лето-осень
 возрастная категория: 3-7 лет
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			
Неделя 1 день 1								
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
Итого за прием пищи:		415	12,5	14,6	55,2	401,5		
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:								
		515	12,9	15	65	445,5		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3	0,9	32	14	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	86,8	625,1		
Полдник								
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	72	3,2	4	32,1	177,6	539-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
Итого за полдник:		252	8,5	8,5	39,3	268,5		
Итого за день:			40,4	45,2	191,1	1339,1		

сезон: лето-осень
 возрастная категория: 3-7 лет
 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	115	3,1	3,3	8,5	76,9	140	2021
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	9,2	10,4	22,6	220,6	285-ттк	2021
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	15	0,1	0	9,9	39,8	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
Итого за прием пищи:		445	13,7	13,9	56,8	406,6		
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:								
		545	14,1	14,3	66,6	450,6		
Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	50	0,4	0,1	1	5,5	148	2021
	СУП-ДАШША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,1	8,9	71,4	128-ттк	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЬЕ 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-ттк	2021
Итого за обед:		710	19,9	21,1	86,8	615,3		
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	41,4	272,5		
Всего за день:			41,9	43,9	194,8	1338,4		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Неделя 1 день 3	ЗАВТРАК	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021		
			60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021		
			155	9,5	6,4	19,2	172,9	375	2021		
			180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021		
			35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021		
			440	13	14,2	46,2	363,5				
			II Завтрак								
				СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	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:		620	13,9	14,4	64,4	440,9		
Обед											
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	1	5,5	148	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	180	0,5	0,1	18,1	75,7	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:		700	19,6	20	90,2	628,7					
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					
Всего за день:			41,2	43	195,7	1341,5					

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			
Неделя 1 день 4								
		Завтрак						
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 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
Итого за прием пищи:		465	13,2	15,4	53	406,4		
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:		565	14	15,7	62,6	455,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	50	0,5	3,1	2,2	38,1	20	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	5,6	121,8	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	19,7	21,1	87	615,5		
Полдник								
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021
Итого за полдник:		255	8,5	9,5	37,4	268,6		
Всего за день:			42,2	46,3	187	1339,5		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	50	1,4	1,8	2,5	32	157	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	7,7	11,8	11,4	183,4	268-ттк	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	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 прием пищи:								
		445	13,2	14,2	45,5	362,4		
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	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:								
		625	14,1	14,4	63,7	439,8		
Обед								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	50	0,5	3	1,6	35,1	5	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	2,9	4,1	79	308-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	130	3,6	5	20,7	142,3	400-ттк	2021
	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	200	0,6	0,1	20,1	84,2	495	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-ттк	2021
	ВАФЛИ	675	19,9	21,3	87,3	621,8		
Итого за обед:								
		1120	34,5	39,7	149,5	1000,0		
Полдник								
	ОЛАДЫ	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		
Всего за день:								
		1865	46,1	57,1	202,6	1337,3		

сезон: лето-осень
 возрастная категория: 3-7 лет
 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								
	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-ттк	2024
	СОУС шоколадный	15	0,8	0,8	6,3	35,8	443-п	2021
Итого за прием пищи:		435	12,6	14,2	56	404,1		
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:								
Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	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	19,2	20,4	90,7	636,8		
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 СТУШЕННОЕ	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		
Всего за день:			39,9	44	194,4	1348,5		

сезон: лето-осень
 возрастная категория: 3-7 лет
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2								
Завтрак								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	1	5,5	148	2021
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	6,9	8,4	8,6	137,4	297	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	65	1,7	1,4	10,1	59,7	223	2021
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	65	1	3,3	5,8	57,6	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
Итого за прием пищи:		457	13,6	13,8	52,7	388,3		
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:								
		557	14	14,2	62,5	432,3		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	60	0,6	3,7	2,6	45,7	20	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,8	2,8	8	64,3	128-ттк	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-ттк	2021
Итого за обед:		675	19,7	20,4	90,4	623,7		
Полдник								
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 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		
Всего за день:			41,4	43,5	194,1	1331,5		

сезон: лето-осень
 возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г				
Неделя 2 день 3									
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	8,2	12,5	12,1	194,4	268-ттк	2021	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	33	2,5	0,3	16,2	77,2	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021	
Итого за прием пищи:									
II Завтрак									
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	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:									
		638	14,2	14,5	62	433,8			
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	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 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	19,9	86,9	607,2			
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 СТУЩЕННОЕ	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			
Всего за день:									
			41,6	43	190	1312,9			

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

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	
		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	8	1,9	2,4	0	28,6	75	2021	
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой	160	3,8	4	13,2	104,1	140	2021	
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	60	4,8	4,8	14,2	119,9	286-ттк	2021	
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021	
		Итого за прием пищи:	448	13,4	15,2	53,1	401,8			
		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		
		548	13,8	15,6	62,9	445,8				
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-ттк	2021		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	150	4,1	5,8	23,8	164,2	400-ттк	2021		
	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	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-ттк	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	190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021		
Итого за полдник:		255	8,5	9,5	37,4	268,6				
Всего за день:			41,5	45,3	189,1	1329				

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

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	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	79	2021	
		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	1	5,5	148	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	
		Итого за прием пищи:	442	13,8	15	52,4	398			
		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:	Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3	0,9	32	14	2021	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ 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 ВЯЗАЯ	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	93,1	658,7			
		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				
Всего за день:			41,7	46,1	195,4	1374,8				

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
574	14	15	64	446
	54	60	261	1800
	13,5	15	65,25	450
	26	25	25	25
Итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем				
фактически:				
СанПин 100 % суточной нормы:				
норма по СанПин 25 % от суточной нормы:				
Выход норм в % соотношении за 5 дней				

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
708,4	19,62	21,04	87,62	621,28
	54	60	261	1800
	18,9	21	91,35	630
	36	35,1	34	34,52
Итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем				
фактически:				
СанПин 100 % суточной нормы:				
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:				
Выход норм в % соотношении за 5 дней				

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
277,4	8,22	8,74	40,06	271,44
	54	60	261	1800
	8,1	9	39,15	270
	15,2	15	15,3	15
Итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем				
фактически:				
СанПин 100 % суточной нормы:				
норма по СанПин 15 % от суточной нормы:				
Выход норм в % соотношении за 5 дней				

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК = 75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
Итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:					
	42	45	192	1339	
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					
	77,11	74,23	74	74	

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:					
564	14	15	63	442	
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					
	25,63	25	24	25	

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
Итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:					
693	19	21	90	628	
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	34,23	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:	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 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	44	193		1339
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	76,33	74,0	74		74,41