

УТВЕРЖДАЮ

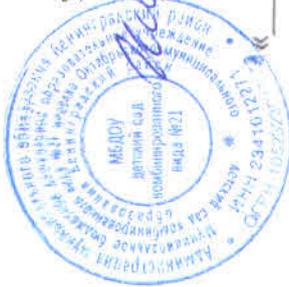


И.И. Козлов В.И.

В.И. Козлов

2024-2025 год

СОГЛАСОВАНО



Заведующая ДОУ № 21

С.Е. Ильченко

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

сезон: лето-осень
 возрастная категория: 1,5-3 года
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, Г	Жиры, Г	Углеводы, Г			
Неделя I день I								
	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 ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	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								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	8,8	11,3	11,9	184,5	224-гтк	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
Итого за прием пищи:		350	10,6	11,6	43,3	318,6		
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:		450	11	12	53,1	362,6		
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-гтк	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЬЕ 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	180	0,4	0,1	20	81	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-гтк	2021
Итого за обед:		573	15,42	15,8	70,8	486,1		
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	7,0	32,3	211,8		
Всего за день:		1321	32,52	34,78	156,22	1060,5		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Неделя 1 день 3								
	МАСЛО 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
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ отварной	130	8	5,3	16,1	145	375	2021
	ЧАЙ 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								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
Итого за прием пищи:								
		150	0,8	0,2	15,2	64,5		
Итого за завтрак:								
		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, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	6,6	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	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:								
		560	15,42	15,8	73,6	505,1		
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:								
		32,1	34,6	155,2	1066,6			

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4								
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ гречневой	150	4,4	4,1	12,7	106,5	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	1	8,6	48	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	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	11,8	132,5	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 ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за обед:		580	15,3	16,4	74,6	506,9		
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:			32,9	36,1	154,3	1079,9		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	40	1,1	1,4	2	25,5	157	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,1	9,3	9	144,5	268-гтк	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
Итого за прием пищи:		355	10,1	11,2	34,3	277,6		
II Завтрак								
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
Итого за завтрак:		150	0,8	0,2	15,2	64,5		
Итого за завтрак:		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-гтк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	110	3,0	4,3	17,5	120,4	400-гтк	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-гтк	2021
	ВАФЛИ	540	15,44	16,6	67,6	482,3		
Итого за обед:		540	15,44	16,6	67,6	482,3		
Полдник								
	ОЛАДЬИ	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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2, день 1								
	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-гтк	2024
	СОУС шоколадный	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								
	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	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 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	7,3	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			
Неделя 2 день 2							
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	30	0,2	0	0,6	148	2021
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	50	6,3	7,6	7,8	297	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	1,7	4	9,4	53	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,1	7,1	30	459
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	574	2021
	Итого за прием пищи:	370	10,66	12,1	38,7	304,8	
II Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	2021
	Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Итого за завтрак:	470	11,06	12,5	48,5	348,8	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	40	0,4	2,4	1,7	30,4	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,5	2,3	6,7	53,6	128-ТТК
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	10,2	20,5	211,9	292-М
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574
	ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	580-ТТК
	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
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	130	3,7	3,5	12,3	96,2	140
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457
	Итого за полдник:	310	6,3	7,4	31,7	216,3	
	Итого за день:	32,58	35,7	147,8	1038,6		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2, день 3								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) помидоры	40	0,3	0	0,8	4,4	148	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	6,3	9,7	9,4	150,1	268-гтк	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	11	0,9	0,2	4,4	22,7	574	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	1	8,6	48	460	2021
Итого за прием пищи:		356	10,2	11,1	33	272		
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	15,2	64,5		
Итого за завтрак:		506	11	11,3	48,2	336,5		
Обед								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	40	0,6	2,4	3,6	39,2	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,6	2,1	5,6	48	115	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	65	7,6	8,6	8,44	139,5	318-м/372-м	2016
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	1,8	3,5	20,4	120	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	18,1	75,7	495	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 обед:		597	15,4	17,2	74,74	514,5		
Полдник								
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	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:			32,02	35,7	154,44	1064,2		

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	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4								
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
Итого за прием пищи:		350	10,6	11,6	43,3	318,6		
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:		450	11	12	53,1	362,6		
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)							
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	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:		32,4	35,1	151,8	1050,5			

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5								
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	30	0,2	0	0,6	3,3	148	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	130	5,6	6	12,4	126	263-ггк	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 ФРИКАДЕЛЬКАМИ 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 ВЯЗКАЯ	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		
Итого 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	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		478	11	12	51	355
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	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		567,6	15,316	16,3	71,124	494,66
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	34,7	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:		226	6,324	6,996	30,74	210,16
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			15,1	15	15,1	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:		32	35	153	1060
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		77,22	74,76	75	76

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:	465	11	12	50	353
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		25,79	26	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	16	71	494
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	34,89	35	35

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г
	254,00	6,23	7,32	30,58	212,24
Итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		42	47	203	1400
СанПиН 100 % суточной нормы:		6,3	7,05	30,45	210
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		15	16	15	15
выход норм в % соотношении за 5 дней					

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г
		32	36	152	1059
Итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		42	47	203	1400
СанПиН 100 % суточной нормы:		31,5	35,25	152,25	1050
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		76,14	76,04	74,81	75,65
выход норм в % соотношении за 5 дней					

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	450	11	12	53,1	362,6
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:	478,20	10,79	11,84	51,34	355,34
6 ДЕНЬ	450	10,1	12,1	52,8	363,8
7 ДЕНЬ	470	11,06	12,5	48,5	348,8
8 ДЕНЬ	506	11	11,3	48,2	336,5
9 ДЕНЬ	450	11	12	53,1	362,6
10 ДЕНЬ	450	11	12,2	49,4	353,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	465,20	10,83	12,02	50,40	352,96
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	471,70	10,81	11,93	50,87	354,15

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	573	15,42	15,8	70,82	486,1
3 ДЕНЬ	560	15,42	15,8	73,6	505,1
4 ДЕНЬ	580	15,3	16,4	74,6	506,9
5 ДЕНЬ	540	15,44	16,6	67,6	482,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	567,6	15,32	16,3	71,124	494,66
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	17,2	74,74	514,5
9 ДЕНЬ	577	14,9	15,7	60,9	470,7

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3 ГОДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	202	6,7	6,7	29,1	203,4
2 ДЕНЬ	298	6,1	7,0	32,3	211,8
3 ДЕНЬ	220	5,6	7,2	31,5	213,2
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:	226,00	6,32	7,00	30,74	210,16
6 ДЕНЬ	230	6,1	7,3	29,7	207,5
7 ДЕНЬ	310	6,3	7,4	31,7	216,3
8 ДЕНЬ	220	5,6	7,2	31,5	213,2
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:	254,00	6,23	7,32	30,58	212,24
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	240,00	6,28	7,16	30,66	211,20



Игорев
Игорев