



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

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, 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
	того 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
	того за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	44		
	того 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
	того 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
	того за полдник:	252	8,5	8,5	39,3	268,5		
	того за день:	40,4	45,2	191,1	1339,1			

лето-осень  
 1-я категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
I день 2								
Завтрак								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-гтк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
		420	13,4	14,2	58,6	415,1		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
		100	0,4	0,4	9,8	44		
		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	50	0,4	0,1	1	5,5	148	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,1	8,9	71,4	128-гтк	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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-гтк	2021
		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
		370	7,9	8,5	41,25	272,5		
			41,6	44,2	196,45	1346,9		

III Полдник  
 IV Ужин



лето-осень  
 1-я категория: 3-7 лет

Вид пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
I день 3								
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	155	9,5	6,4	19,2	172,9	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
		440	13	14,2	46,2	363,5		
II завтрак								
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
		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	200	0,6	0,1	20,1	84,1	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
		720	19,7	20	92,2	637,1		
Полдник								
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	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
		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
			41,3	43	197,7	1349,9		
III полдник:								
день:								

лето-осень  
ная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
I день 4								
	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
		465	13,2	15,4	53	406,4		
II завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
		100	0,8	0,3	9,6	49		
		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	13,68	153,7	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
		715	19,7	21,1	95,08	647,4		
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
		255	8,5	9,5	37,4	268,6		
			42,2	46,3	195,08	1371,4		
III на полдник:								
IV на ужин:								



10-осень  
II категория: 3-7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
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
		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
		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
		625	14,1	14,4	63,7	439,8		
Обед								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ 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	20	1,5	0,2	9,8	46,8	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	685	20,6	21,4	92,2	645,2		
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
		260	8,5	8,6	41,1	275,7		
			43,2	44,4	197	1360,7		

Итого:

лето-осень  
группы категория: 3-7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
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-ггк	2024
	СОУС шоколадный	15	0,8	0,8	6,3	35,8	443-п	2021
		435	12,6	14,2	56	404,1		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
		100	0,4	0,3	10,3	47		
		535	13	14,5	66,3	451,1		
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
		720	19,2	20,4	90,7	636,8		
III Обед								
	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 СГУЩЕННОЕ	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
		285	7,7	9,1	37,4	260,6		
		39,9	44	194,4	1348,5			

ПОДЛИНКА:  
дата:



лето-осень  
III категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огуры	50	0,4	0,1	1	5,5	2021
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	70	7,8	9,95	12,9	174,8	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2	4,7	11,1	93,7	53
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574
	472	13,8	15,35	52,2	402,1	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	2021
	100	0,4	0,4	9,8	44	
	572	14,2	15,75	62	446,1	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	60	0,6	3,7	2,6	45,7	20
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,8	2,8	8	64,3	128-гтк
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	185	11,7	12,6	25,2	261,5	292-м
СОКИ ОВОЩНЫЕ: ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	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	25	2	0,4	10	51,5	574
ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-гтк
	675	19,7	20,4	90,4	623,7	
Полдник						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	180	5,1	4,9	17	133,3	140
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	32	2,4	0,3	15,7	74,9	573
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
	397	7,7	8,9	41,2	275,5	
		41,6	45,05	193,6	1345,3	



10-осень  
ин категория: 3-7 лет

Вид пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Завтрак	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-гтк	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 завтрак: 458 13,3 14,3 43,8 356,4								
II Завтрак								
Завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
		638	14,2	14,5	62	433,8		
Обед								
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	10,6	10,38	171,58	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
		730	19,7	21,9	94,98	654,08		
	Итого обед: 730 19,7 21,9 94,98 654,08							
	Полдник							
Полдник	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	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 полдник: 250 7,7 8,6 41,1 271,9								
Итого: 1418 41,6 45 198,08 1359,78								

1: лето-осень  
 2: летняя категория: 3-7 лет  
 3: летняя категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
и 2 день 4							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-гтк 2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86 2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457 2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573 2021
		420	13,4	14,2	58,6	415,1	
II Завтрак							
на прием пищи:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	110	0,4	0,4	10,8	48,4	82 2021
на завтрак:		110	0,4	0,4	10,8	48,4	
		530	13,8	14,6	69,4	463,5	
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-гтк 2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	150	4,1	5,8	23,8	164,2	400-гтк 2021
	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	180	0,4	0,1	20	80,9	485-п 2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573 2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574 2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-гтк 2021
	ВАФЛИ	665	19,2	20,2	88,8	614,6	
Подник							
	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
подник:		255	8,5	9,5	37,4	268,6	
день:			41,5	44,3	195,6	1346,7	

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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-гтк	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
		442	13,8	15	52,4	398		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
		100	0,4	0,3	10,3	47		
		542	14,2	15,3	62,7	445		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3	0,9	32	14	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 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 ВЯЗКАЯ	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
		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
		375	7,9	9	39,6	271,1		
			41,7	46,1	195,4	1374,8		
на обед:								
на полдник:								
на день:								



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:	569	14	15	65	448
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:	714,4	19,78	21,06	90,616	634,02
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		37	35,1	35	35,22

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:	277,4	8,22	8,74	40,03	271,44
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		15,2	15	15,3	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:		42	45	195	1354
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		77,30	74,37	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:	563	14	15	64	448
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		25,70	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:	693	19	21	92	638
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	34,90	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:	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	45	195	1355
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		76,41	74,8	75	75,28



ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	515	12,9	15	65	445,5
2 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
3 ДЕНЬ	620	13,9	14,4	64,4	440,9
4 ДЕНЬ	565	14	15,7	62,6	455,4
5 ДЕНЬ	625	14,1	14,4	63,7	439,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	569,00	13,74	14,82	64,82	448,14
6 ДЕНЬ	535	13	14,5	66,3	451,1
7 ДЕНЬ	572	14,2	15,75	62	446,1
8 ДЕНЬ	638	14,2	14,5	62	433,8
9 ДЕНЬ	530	13,8	14,6	69,4	463,5
10 ДЕНЬ	542	14,2	15,3	62,7	445
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	563,40	13,88	14,93	64,48	447,90
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	566,20	13,81	14,88	64,65	448,02

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	742	19	21,7	86,8	625,1
2 ДЕНЬ	710	19,9	21,1	86,8	615,3
3 ДЕНЬ	720	19,7	20	92,2	637,1
4 ДЕНЬ	715	19,7	21,1	95,08	647,4
5 ДЕНЬ	685	20,6	21,4	92,2	645,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	714,4	19,78	21,06	90,616	634,02
6 ДЕНЬ	720	19,2	20,4	90,7	636,8
7 ДЕНЬ	675	19,7	20,4	90,4	623,7
8 ДЕНЬ	730	19,7	21,9	94,98	654,08
9 ДЕНЬ	665	19,2	20,2	88,8	614,6
10 ДЕНЬ	675	19,6	21,8	93,1	658,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	693,00	19,48	20,94	91,60	637,58
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	703,70	19,63	21,00	91,11	635,80

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	252	8,5	8,5	39,3	268,5
2 ДЕНЬ	370	7,9	8,5	41,25	272,5
3 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
4 ДЕНЬ	255	8,5	9,5	37,4	268,6
5 ДЕНЬ	260	8,5	8,6	41,1	275,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	277,40	8,22	8,74	40,03	271,44
6 ДЕНЬ	285	7,7	9,1	37,4	260,6
7 ДЕНЬ	397	7,7	8,9	41,2	275,5
8 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
9 ДЕНЬ	255	8,5	9,5	37,4	268,6
10 ДЕНЬ	375	7,9	9	39,6	271,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	294,90	8,06	8,88	39,69	270,49

