

УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В.И.

В.И. Козлов

2025-2026 год



СОГЛАСОВАНО

Заведующая МБДОУ ДС № 32

2025-2026 год



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Сезон: лето-осень

Возраст: от 1 до 3 лет

Длительность пребывания: 8-10 часов

возрастная категория: 1-3 года

понедельник

п.н.с.д.с.д.н.п.н.с.д.н.									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

сезон: лето-осень
 возрастная категория: 1-3 года
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2								
		Завтрак						
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	8,8	11,3	11,9	184,5	224-ггк	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-ггк	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 яг одного	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-ггк	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	2,4	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: 1-3 года
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 день 3		Завтрак							
			8	0,10	5,8	0,1	52,9	79	2021
			40	0,3	0	0,8	4,4	148	2021
			130	8	5,3	16,1	145	375	2021
			150	0,2	0,1	7,1	30	459	2021
			22	1,7	0,2	10,8	51,5	573	2021
			350	10,26	11,4	34,9	283,8		
		Итого за прием пищи:							
			II Завтрак						
			150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	15,2	64,5			
		500	11,06	11,6	50,1	348,3			
Итого за завтрак:		Обед							
			30	0,2	0	0,6	3,3	148	2021
			150	1,4	4,8	11,2	93,3	123-п	2021
			60	6,6	7,1	9,6	139,1	299-м	2016
			110	2,1	3,1	10,3	74,3	177-п	2021
			150	0,5	0,1	15,1	63,1	495	2021
			30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
			30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
			560	15,42	15,8	73,6	505,1		
	Итого за обед:		Полдник						
			45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	2024
			15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
			160	2,6	2,3	11	75,2	462	2021
			220	5,6	7,2	31,5	213,2		
		Итого за полдник:							
				32,1	34,6	155,2	1066,6		
		Всего за день:							

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

четверг		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
Прием пищи	Неделя 1 день 4			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
		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 (кефир)	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: 1-3 года
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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-ттк	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								
	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:		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
	ПЮРЕ 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
	ВАФЛИ	540	15,44	16,6	67,6	482,3		
Итого за обед:								
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: 1-3 года
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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-тгк	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: 1-3 года
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, Жиры, Углево-ды, г					
			г	г	г			
вторник								
Неделя 2 день 2								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) 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
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	1,7	4	9,4	79,3	53	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,1	7,1	30	459	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
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	82	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	20	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,5	2,3	6,7	53,6	128-гтк	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 ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	580-гтк	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 КРУПЫЙ пшенной	130	3,7	3,5	12,3	96,2	140	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
Итого за полдник:		310	6,3	7,4	31,7	216,3		
Всего за день:			32,58	35,7	147,8	1038,6		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Неделя 2 день 3	Завтрак							
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	40	0,3	0	0,8	4,4	148	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	6,3	9,7	9,4	150,1	268-тгтк	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-тгтк	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: 1-3 года
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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)	150	0,3	0	16,6	67,4	485-п	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	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	20	0,6	0,7	15,5	70,8	580-ттк	2021
	ВАФЛИ	537	14,8	15,7	69,8	479,2		
Итого за обед:								
Полдник								
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,2	3,6	22,9	132,9	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	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: 1-3 года
 пятница

пятница		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5		Завтрак							
		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-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 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		
Всего за день:				32,1	36,2	152,3	1072,1		

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	478	11	12	51
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		8,4	9,4	40,6
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		10,5	11,75	50,75
выход норм в % соотношении за 5 дней		26	25	25
		Энергетическая ценность, ккал		
		355		

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	567,6	15,316	16,3	71
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		14,7	16,45	71,05
выход норм в % соотношении за 5 дней		36	35	35,0
		Энергетическая ценность, ккал		
		494,7		

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	226	6,324	6,996	30,74
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		6,3	7,05	30,45
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15
		Энергетическая ценность, ккал		
		210,16		

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: СанПиН 100 % суточной нормы: норма по СанПиН 75 % от суточной нормы: выход норм в % соотношении за 5 дней		32	35	153	1060	
		42	47	203	1400	
		31,5	35,25	152,25	1050	
		77,2	75	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				26	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:										
СанПиН 100 % суточной нормы:										
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:										
выход норм в % соотношении за 5 дней										
		557	15	16	71	494				
			42	47	203	1400				
			14,7	16,45	71,05	490				
			36	35	35	35				

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		254,00	6,23	7,32	30,58	212,24
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	16	15	15

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:			32	36	152	1059
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			76,14	76	75	76

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	71,1	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
-----	---	---	---	---	---

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 544 с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений./сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2016. - 640 с.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».