

Приложение № 2

к контракту 01/2025
от 09.01.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Недайвозова Юлия Андреевна

ЗАВЕДУЮЩАЯ

Недайвозова Ю.А.

Коваленко И.В.

"__" _____ 2025 год

"__" _____ 2025 год

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания воспитанников МБДОУ детский сад № 7 «Белочка»**

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет, форма составления примерного меню приготовляемых блюд, среднесуточные наборы пищевой продукции, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для детей до 7-ми лет с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для воспитанников возрастной группы от 1 года до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 лет с 2025 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 130 гр.	130	14	21	3	253	284
	Свекла отварная 30 гр.	30			3	13	26
	Молоко кипяченое 170 гр.	170	5	5	8	102	467
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
Итого за Завтрак		360	21	34	24	486	
Завтрак 2-й							
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак 2-й		100			10	47	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 200/13 гр.	200	3	8	6	111	120
	Печень, тушеная в соусе сметанном 90 гр.	90	17	10	8	207	357
	Макаронные изделия отварные 110 гр.	110	4	3	27	153	255
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 30 гр	30			2	8	145
	Чай с сахаром 180 гр.	180			8	33	151
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Обед		670	28	21	79	643	
Полдник							
	Булочка с изюмом 100 гр	100	8	7	53	306	135
	Ряженка 150 гр.	150	4	4	6	81	468
Итого за Полдник		250	12	11	59	387	
Ужин							
	Творожно-морковный пудинг 170 гр.	170	9	6	15	153	222
	Чай с сахаром_М	212			15	60	376
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Ужин		402	11	6	40	260	
Итого за день		1 782	72	72	212	1823	

(лист 2)

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 лет с 2025 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

	Каша молочная рисовая 150 гр.	150	5	7	22	169	153
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
Итого за Завтрак		385	14	12	60	409	
Завтрак 2-й							
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак 2-й		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с лапшой домашней на курином бульоне 200 гр.	200	2	3	16	100	139
	Котлета рубленая из птицы 80 гр.	80	8	11	9	164	460
	Картофель отварной 110 гр.	110	8	19	36	466	8006
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 30 гр	30			1	7	145
	Сок яблочный 180 гр.	180	1		18	83	498
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
Итого за Обед		640	21	33	98	904	
Полдник							
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Молоко кипяченое 200 гр.	200	6	6	9	120	467
Итого за Полдник		260	11	15	44	361	
Ужин							
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	5	20	294	298
	Капуста тушеная 120 гр.	120	3	4	12	102	377
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Чай с сахаром 180 гр.	180			8	33	151
Итого за Ужин		420	17	9	50	476	
Итого за день		1 805	63	69	262	2197	

(лист 3)

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 лет с 2025 года			Неделя: 1		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный рисовый 150 гр.	150	4	5	15	126	162
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180	4	4	15	118	157
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Завтрак		375	14	12	46	362	
Завтрак 2-й							
	Сок яблочный 150 гр.	150			17	69	498
Итого за Завтрак 2-й		150			17	69	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками 200 гр.	200	5	7	45	157	121
	Рагу мяса и овощей 180 гр.	180	13	31	35	395	79
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 30 гр	30			2	8	145

	Компот из смеси сухофруктов 180 гр.	180			10	38	171
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Обед		660	22	39	126	762	
Полдник							
	Пирожок печеный с картофелем 100 гр.	100	7	4	45	241	406
	Кефир 150 гр.	150	4	4	6	75	468
Итого за Полдник		250	11	8	51	316	
Ужин							
	Вареники ленивые 130 гр.	130	20	15	20	293	288
	Кисель из свежих яблок 200 гр.	200			23	95	350
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Ужин		430	20	15	53	435	
Итого за день		1 865	67	74	293	1944	

(лист 4)

Рацион: ДОУ_ЗВЕРЕВО_сад_1-3 лет_с 2025 года			Неделя: 1		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное 50 гр.	50	6	6		79	5003
	Капуста тушеная с мясным фаршем (свинина) 130 гр.	130	8	16	7	204	806
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180	4	4	15	118	157
Итого за Завтрак		405	24	29	38	519	
Завтрак 2-й							
	Сок яблочный 150 гр.	150			17	69	498
Итого за Завтрак 2-й		150			17	69	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами 250/20 гр.	270	6	7	23	121	131
	Тефтели с томатным соусом 90 гр.	90	5	18	6	200	423
	Пюре картофельное 110 гр.	130	3	5	19	131	149
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 30 гр	30			1	7	145
	Компот из смеси сухофруктов 180 гр.	180			10	38	171
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
Итого за Обед		740	16	30	77	581	
Полдник							
	Молоко кипяченое 150 гр.	150	4	4	7	80	467
	Ватрушка с творогом 80 гр.	80	11	6	33	228	695
Итого за Полдник		230	15	10	40	308	
Ужин							
	Запеканка рисовая с творогом 180 гр.	180	11	9	52	331	265
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458

Итого за Ужин	410	13	10	78	452	
Итого за день	1 935	68	79	250	1929	

(лист 5)

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 лет с 2025 года			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная 150 гр.	150	6	8	23	193	151
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180	4	4	15	118	157
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Завтрак		375	16	15	54	429	
Завтрак 2-й							
	Сок яблочный 150 гр.	150			17	69	498
Итого за Завтрак 2-й		150			17	69	
Обед							
	Свекольник с мясом 200/13 гр.	213	4	8	11	126	164
	Макаронные изделия отварные 130 гр.	130	5	8	61	181	255
	Гуляш из свинины 70 гр.	70	12	7	3	137	326
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 30 гр	30			2	8	145
	Кисель из свежих яблок 200 гр.	200			23	95	350
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
Итого за Обед		683	23	23	118	631	
Полдник							
	Молоко кипяченое 150 гр.	150	4	4	7	80	467
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
Итого за Полдник		200	8	9	42	278	
Ужин							
	Рыба, тушеная в томате с овощами 80 гр.	80	14	12	11	277	298
	Икра свекольная 130 гр.	130	2	9	11	139	75
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
Итого за Ужин		440	18	22	48	537	
Итого за день		1 848	65	69	279	1944	

(лист 6)

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 лет с 2025 года			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 130 гр.	130	14	21	3	253	284
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Икра свекольная 30 гр.	30	3	7	11	60	53
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180	4	4	15	118	157

Итого за Завтрак		380	23	41	45	582	
Завтрак 2-й							
	Сок яблочный 150 гр.	150			17	69	498
Итого за Завтрак 2-й		150			17	69	
Обед							
	Борщ украинский с мясом 200 гр.	200	4	8	12	137	42
	Плов с мясом (свинина) 150 гр.	150	13	9	31	263	TP
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 30 гр	30			1	7	145
	Чай с сахаром 180 гр.	180			8	33	151
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
Итого за Обед		600	19	17	70	524	
Полдник							
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Кефир 150 гр.	150	4	4	6	75	468
Итого за Полдник		210	9	13	41	316	
Ужин							
	Запеканка рисовая с творогом со сметаной 200/20 гр.	220	11	9	42	331	265
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Ужин		450	13	10	68	452	
Итого за день		1 790	64	81	241	1943	

(лист 7)

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО_сад_1-3 лет_с 2025 года		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" со сливочным маслом 150/5 гр.	150	4	5	20	152	Таб.2
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Какао с молоком 180 гр.	180	3	3	19	116	642
Итого за Завтрак		370	9	17	55	419	
Завтрак 2-й							
	Фрукты свежие (Яблоко) 150 гр.	150	1	1	15	71	79
Итого за Завтрак 2-й		150	1	1	15	71	
Обед							
	Суп картофельный с клецками 200 гр.	200	6	7	12	132	167
	Птица в соусе с томатом 80 гр.	80	9	12	3	161	364
	Пюре картофельное 110 гр.	130	3	5	19	131	149
	Овощи натуральные сезонные (огурцы) 30 гр.	30				3	71
	Компот из смеси сухофруктов 180 гр.	180			10	38	171
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
Итого за Обед		660	20	24	62	549	
Полдник							
	Молоко кипяченое 150 гр.	150	4	4	7	80	467

	Пряник 50 гр.	50	2	10	29	168	ПТ
Итого за Полдник		200	6	14	36	248	
Ужин							
	Рыба припущенная с маслом 50 гр.	50	9	1		44	303
	Рис отварной 110 гр.	110	3	4	29	168	384
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 30 гр	30			1	7	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
Итого за Ужин		420	14	6	56	340	
Итого за день		1 800	50	62	224	1627	

(лист 8)

Рацион: <u>ДОУ_ЗВЕРЕВО_сад_1-3 лет_с 2025 года</u>		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой 150 гр.	150	5	6	14	128	162
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Молоко кипяченое 180 гр.	180	5	5	9	96	467
Итого за Завтрак		360	12	19	33	342	
Завтрак 2-й							
	Фрукты свежие (Яблоко) 150 гр.	150	1	1	15	71	79
Итого за Завтрак 2-й		150	1	1	15	71	
Обед							
	Суп гороховый с гренками и мясом птицы 220 гр.	220	10	7	28	221	87
	Печень, тушеная в соусе сметанном 90 гр.	90	17	10	8	207	357
	Каша пшеничная рассыпчатая 130 гр.	130	6	5	34	116	378
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 40 гр	40			2	10	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Обед		740	37	22	109	721	
Полдник							
	Вафли 50 гр.	50	2	15	31	271	ПТ
	Ряженка 150 гр.	150	4	4	6	81	468
Итого за Полдник		200	6	19	37	352	
Ужин							
	Лапшевник с творогом со сметаной 190/15 гр.	205	17	13	34	393	278
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
Итого за Ужин		405	18	13	54	485	
Итого за день		1 855	74	74	248	1971	

(лист 9)

Рацион: <u>ДОУ_ЗВЕРЕВО_сад_1-3 лет_с 2025 года</u>		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№

			Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Завтрак							
	Сельдь с луком 50 гр.	50	5	8	2	109	76
	Пюре картофельное 110 гр.	130	3	5	19	131	149
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Кофейный напиток с молоком 150 гр.	150	2	2	16	95	464
Итого за Завтрак		370	12	24	53	486	
Завтрак 2-й							
	Фрукты свежие (Яблоко) 150 гр.	150	1	1	15	71	79
Итого за Завтрак 2-й		150	1	1	15	71	
Обед							
	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне 200 гр.	200	2	2	15	88	136
	Голубцы слоеные с мясом, рисом 180 гр.	180	13	13	49	394	90
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 30 гр	30			2	8	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
Итого за Обед		650	17	15	93	610	
Полдник							
	Ватрушка с творогом 100 гр.	100	14	7	41	285	695
	Сок яблочный 150 гр.	150			17	69	498
Итого за Полдник		250	14	7	58	354	
Ужин							
	Каша манная молочная жидкая 220 гр.	220	11	9	35	247	226
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Молоко кипяченое 150 гр.	150	4	4	7	80	467
Итого за Ужин		400	17	14	58	407	
Итого за день		1 820	61	61	277	1928	

(лист 10)

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО_сад_1-3 лет_с 2025 года			Неделя: 2		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый 150 гр.	150	5	5	16	134	161
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
Итого за Завтрак		390	7	14	42	326	
Завтрак 2-й							
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак 2-й		100			10	47	
Обед							
	Борщ вегитарианский с мясом 200/14 гр.	200	6	8	26	165	56
	Гуляш из свинины 70/70 гр.	140	12	7	3	137	83

	Пюре картофельное 110 гр.	130	3	5	19	131	149
	Горошек зеленый консервированный 30 гр.	30	1		2	12	38
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Обед		770	26	21	93	645	
Полдник							
	Молоко кипяченое 150 гр.	150	4	4	7	80	467
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
Итого за Полдник		200	8	9	42	278	
Ужин							
	Оладьи со сметаной 200 гр.	200	12	15	47	460	1046
	Кисель из свежих яблок 200 гр.	200			23	95	350
Итого за Ужин		400	12	15	70	555	
Итого за день		1 860	53	59	257	1851	
Итого за период		18 360	637	700	2543	19157	
Среднее значение за период			63,7	70	254,3	1915,7	
СООТНОШЕНИЕ:			1,0	1,1	4,0		

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. Электронная версия.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.
4. Покупные товары.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
6. Снугур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
7. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо -М.: Просвещение. 1990.-280 с. Электронная версия.
8. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.
9. Единый сборник технологический нормативов, рецептур 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, Издание электронное 5-е, доп.- Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Недайвозова Юлия Андреевна

ЗАВЕДУЮЩАЯ

Недайвозова Ю.А.

Коваленко И.В.

" ____ " _____ 2025 год

" ____ " _____ 2025 год

Примерное 10-дневное меню
для организации питания воспитанников МБДОУ детский сад № 7 «Белочка»

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет, форма составления примерного меню приготовляемых блюд, среднесуточные наборы пищевой продукции, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для детей до 7-ми лет с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для воспитанников возрастной группы от 3 лет до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет с 2025 года			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 150 гр.	150	14	21	29	261	267
	Свекла отварная 50 гр.	50	1		4	21	26
	Молоко кипяченое 180 гр.	180	5	5	9	96	467
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
Итого за Завтрак		420	22	35	58	529	
Завтрак 2-й							
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак 2-й		100			10	47	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 200/13 гр.	200	3	8	6	111	120
	Печень, тушеная в соусе сметанном 160 гр.	160	22	21	84	250	408
	Макаронные изделия отварные 130 гр.	130	5	8	61	181	255
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 50 гр	50			1	7	145
	Чай с сахаром 180 гр.	180			8	33	151
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Обед		790	35	37	192	734	
Полдник							
	Булочка с изюмом 100 гр	100	8	7	53	306	135
	Ряженка 180 гр.	180	5	4	7	92	468
Итого за Полдник		280	13	11	60	398	
Ужин							
	Творожно-морковный пудинг 240 гр.	240	29	17	61	376	181
	Чай с сахаром_М	212			15	60	376
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Ужин		482	31	18	92	516	
Итого за день		2 072	101	101	412	2224	

(лист 2)

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет с 2024 года			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая 180 гр.	180	6	8	27	202	153
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72

	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
Итого за Завтрак		445	17	13	80	513	
Завтрак 2-й							
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак 2-й		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с лапшой домашней на курином бульоне 200 гр.	200	2	3	16	100	139
	Котлета рубленая из птицы 80 гр.	80	8	11	9	164	460
	Картофель отварной 130 гр.	130	3	4	21	134	470
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 50 гр	50	1		2	12	145
	Сок яблочный 180 гр.	180	1		18	83	498
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		690	18	18	88	598	
Полдник							
	Булочка домашняя 100 гр.	100	8	14	58	388	539
	Молоко кипяченое 200 гр.	200	6	6	9	120	467
Итого за Полдник		300	14	20	67	508	
Ужин							
	Рыба, тушеная в томате с овощами 150 гр.	150	12	7	16	128	309
	Капуста тушеная 130 гр.	130	3	5	13	111	377
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Чай с сахаром 180 гр.	180			8	33	151
Итого за Ужин		480	17	12	47	319	
Итого за день		2 015	66	63	292	1985	

(лист 3)

Рацион: ДОУ_ЗВЕРЕВО_сад_3-7 лет_с 2025 года			Неделя: 1		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный рисовый 180 гр.	180	5	5	19	143	162
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180	4	4	15	118	157
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		425	17	11	59	417	
Завтрак 2-й							
	Сок яблочный 150 гр.	150			17	69	498
Итого за Завтрак 2-й		150			17	69	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками 200 гр.	200	5	7	45	157	121
	Рагу мяса и овощей 180 гр.	180	13	31	35	395	79
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 50 гр	50			1	7	145
	Компот из смеси сухофруктов 180 гр.	180			10	38	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002

Итого за Обед		690	23	39	129	782	
Полдник							
	Пирожок печеный с картофелем 100 гр.	100	7	4	45	241	406
	Кефир 180 гр.	180	5	6	7	104	468
Итого за Полдник		280	12	10	52	345	
Ужин							
	Вареники ленивые 150 гр.	150	23	17	23	338	288
	Кисель из свежих яблок 200 гр.	200			23	95	350
	Фрукты свежие (Яблоко) 150 гр.	150	1	1	15	71	79
Итого за Ужин		500	24	18	61	504	
Итого за день		2 045	76	78	318	2117	

(лист 4)

Рацион: <u>ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет с 2025 года</u>		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное 50 гр.	50	6	6		79	5003
	Капуста тушеная с мясным фаршем (свинина) 130 гр.	130	8	16	7	204	806
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180	4	4	15	118	157
Итого за Завтрак		425	26	28	47	557	
Завтрак 2-й							
	Сок яблочный 150 гр.	150			17	69	498
Итого за Завтрак 2-й		150			17	69	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами 250/20 гр.	270	6	7	23	121	131
	Тефтели с томатным соусом 150 гр.	150	9	28	11	334	423
	Пюре картофельное 130 гр.	130	3	6	20	145	149
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 50 гр	50	1		2	12	145
	Компот из смеси сухофруктов 180 гр.	180			10	38	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		830	22	41	88	755	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200 гр.	200	6	6	9	120	467
	Ватрушка с творогом 80 гр.	80	11	6	33	228	695
Итого за Полдник		280	17	12	42	348	
Ужин							
	Запеканка рисовая с творогом 180 гр.	180	11	9	52	331	265
	Яйцо отварное 50 гр.	50	6	6		79	5003
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
Итого за Ужин		460	19	16	78	531	
Итого за день		2 145	84	97	272	2260	

Рацион: ДОУ_ЗВЕРЕВО_сад_3-7 лет_с 2025 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная 200 гр.	200	8	11	31	258	151
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180	4	4	15	118	157
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Завтрак		425	18	18	62	494	
Завтрак 2-й							
	Сок яблочный 150 гр.	150			17	69	498
Итого за Завтрак 2-й		150			17	69	
Обед							
	Свекольник с мясом 200/13 гр.	213	4	8	11	126	164
	Макаронные изделия отварные 130 гр.	130	5	8	61	181	255
	Гуляш из свинины 70 гр.	70	12	7	3	137	326
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 50 гр	50			1	7	145
	Кисель из свежих яблок 200 гр.	200			23	95	350
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		713	24	23	121	651	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200 гр.	200	6	6	9	120	467
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
Итого за Полдник		250	10	11	44	318	
Ужин							
	Рыба, тушеная в томате с овощами 80 гр.	80	14	12	11	277	298
	Икра свекольная 150 гр.	150	3	11	13	160	75
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
Итого за Ужин		480	21	23	59	596	
Итого за день		2 018	73	75	303	2128	

Рацион: ДОУ_ЗВЕРЕВО_сад_3-7 лет_с 2025 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 150 гр.	150	14	21	29	261	267
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Икра свекольная 60 гр.	60	5	14	23	119	53
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180	4	4	15	118	157
Итого за Завтрак		450	27	47	92	687	
Завтрак 2-й							

	Сок яблочный 150 гр.	150			17	69	498
Итого за Завтрак 2-й		150			17	69	
Обед							
	Борщ украинский с мясом 200 гр.	200	4	8	12	137	42
	Плов с мясом (свинина) 200 гр.	200	17	13	40	320	166
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 50 гр	50	1		2	12	145
	Чай с сахаром 180 гр.	180			8	33	151
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		680	25	21	84	607	
Полдник							
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Кефир 200 гр.	200	6	6	8	116	468
Итого за Полдник		260	11	15	43	357	
Ужин							
	Запеканка рисовая с творогом со сметаной 200/20 гр.	220	11	9	42	331	265
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Ужин		450	13	10	68	452	
Итого за день		1 990	76	93	304	2172	

(лист 7)

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет с 2025 года		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" со сливочным маслом 200/6,7 гр.	200	6	6	36	151	Таб.2
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
Итого за Завтрак		460	13	17	89	495	
Завтрак 2-й							
	Фрукты свежие (Яблоко) 150 гр.	150	1	1	15	71	79
Итого за Завтрак 2-й		150	1	1	15	71	
Обед							
	Суп картофельный с клецками 200 гр.	200	6	7	12	132	167
	Птица в соусе с томатом 160 гр.	160	22	24	4	305	444
	Пюре картофельное 130 гр.	130	3	6	20	145	149
	Овощи натуральные сезонные (огурцы) 50 гр.	50				6	71
	Компот из смеси сухофруктов 180 гр.	180			10	38	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		770	34	37	68	731	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200 гр.	200	6	6	9	120	467
	Пряник 50 гр.	50	2	10	29	168	ПТ
Итого за Полдник		250	8	16	38	288	

Ужин							
	Рыба припущенная с маслом 80 гр.	80	15	1		70	303
	Рис отварной 130 гр.	130	3	5	35	198	384
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 50 гр	50	1		2	12	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
Итого за Ужин		490	21	7	63	401	
Итого за день		2 120	77	78	273	1986	

(лист 8)

Рацион: <u>ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет с 2025 года</u>		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой 200 гр.	200	7	8	19	171	162
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Молоко кипяченое 180 гр.	180	5	5	9	96	467
Итого за Завтрак		430	15	21	48	432	
Завтрак 2-й							
	Фрукты свежие (Яблоко) 150 гр.	150	1	1	15	71	79
Итого за Завтрак 2-й		150	1	1	15	71	
Обед							
	Суп гороховый с гренками и мясом птицы 220 гр.	220	10	7	28	221	87
	Печень, тушеная в соусе сметанном 160 гр.	160	22	21	84	250	408
	Каша пшеничная рассыпчатая 130 гр.	130	6	5	34	116	378
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 50 гр	50	1		2	12	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Обед		830	44	33	189	787	
Полдник							
	Вафли 50 гр.	50	2	15	31	271	ПТ
	Ряженка 200 гр.	200	6	5	8	108	468
Итого за Полдник		250	8	20	39	379	
Ужин							
	Лапшевник с творогом со сметаной 230/20 гр.	250	21	19	42	479	278
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
Итого за Ужин		450	22	19	62	571	
Итого за день		2 110	90	94	353	2240	

(лист 9)

Рацион: <u>ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет с 2025 года</u>		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

	Сельдь с луком 70 гр.	70	6	13	2	153	76
	Пюре картофельное 130 гр.	130	3	6	20	145	149
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	3	3	21	127	464
Итого за Завтрак		460	16	30	68	614	
Завтрак 2-й							
	Фрукты свежие (Яблоко) 150 гр.	150	1	1	15	71	79
Итого за Завтрак 2-й		150	1	1	15	71	
Обед							
	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне 200 гр.	200	2	2	15	88	136
	Голубцы слоеные с мясом, рисом 200 гр.	200	14	43	60	437	90
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 50 гр	50			1	7	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		700	19	45	107	673	
Полдник							
	Ватрушка с творогом 100 гр.	100	14	7	41	285	695
	Сок яблочный 180 гр.	180	1		18	83	498
Итого за Полдник		280	15	7	59	368	
Ужин							
	Каша манная молочная жидкая 220 гр.	220	11	9	35	247	226
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Молоко кипяченое 200 гр.	200	6	6	9	120	467
Итого за Ужин		450	19	16	60	447	
Итого за день		2 040	70	99	309	2173	

(лист 10)

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет с 2025 года		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное 50 гр.	50	6	6		79	5003
	Суп молочный вермишелевый 150 гр.	150	5	5	16	134	161
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
Итого за Завтрак		460	15	19	51	443	
Завтрак 2-й							
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак 2-й		100			10	47	
Обед							
	Борщ вегитарианский с мясом 200/14 гр.	200	6	8	26	165	56
	Гуляш из свинины 70/70 гр.	140	12	7	3	137	83
	Пюре картофельное 130 гр.	130	3	6	20	145	149

	Горошек зеленый консервированный 50 гр.	50	2		3	20	38
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Обед		800	28	22	99	688	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200 гр.	200	6	6	9	120	467
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
Итого за Полдник		250	10	11	44	318	
Ужин							
	Оладьи со сметаной 250 гр.	250	14	24	55	586	1046
	Кисель из свежих яблок 200 гр.	200			23	95	350
Итого за Ужин		450	14	24	78	681	
Итого за день		2 060	67	76	282	2177	
Итого за период		20 615	780	854	3118	21462	
Среднее значение за период			78	85,4	311,8	2146,2	
Соотношение:			1	1,1	4,0		

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. Электронная версия.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.
4. Покупные товары.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
6. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
7. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо -М.: Просвещение. 1990.-280 с. Электронная версия.
8. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.
9. Единый сборник технологический нормативов, рецептур 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, Издание электронное 5-е, доп.- Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.