

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Н.А.Игнаткина

2025-2026 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МДОУ № 3



2025-2026 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

Возраст: от 1 до 3 лет

понеделник

Прием 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)	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	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
Итого за прием пищи:		350	9,5	11,5	42,9	313,1		
	II Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	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	9,9	11,8	53,2	360,1		
	Обед							
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	30	0,2	0	0,5	3,3	149	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	60/20	7,6	8,2	3,2	123,9	293-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	1,8	3,5	20,4	120	324	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,3	0	16,7	67,5	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		590	15,4	15,9	69,5	487,9		
	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:			31,9	35,1	151,6	1056,7		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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-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							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,4	1,8	2,3	27,3	26	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,5	2,3	6,7	53,6	128	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	60/20	5,9	9,7	8,3	143,8	304-м	2016
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	2,9	2,4	16,9	100,9	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	150	0,1	0,1	8,3	34,5	486	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580	2021
Итого за обед:		570	14	17,26	69	488,1		
	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	6,5	32,3	211,8		
Всего за день:			31,1	35,76	154,4	1062,5		

сезон зимне-весенний
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	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 3								
	Завтрак							
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,2	0	0,5	3,3	149	2021
	помидоры							
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	130	8	5,3	16,1	145	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,2	0,1	7,6	32	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	22	1,7	0,2	10,8	51,5	573	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	79	2021
Итого за прием пищи:		350	10,2	11,4	35,1	284,7		
	II Завтрак							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	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	11,6	50,3	349,2		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	40	0,5	2,4	6,55	50	24-п	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,6	3,1	9,0	70,3	100	2021
	КНЕЛИ РЫБНЫЕ припущенные-тук	50	6,34	2	2,98	56,3	302-тук	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ИКРА ОВОЩНАЯ (консервированная)	120	2,8	7,7	10,49	122,4	401-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	18,1	75,7	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
Итого за обед:		585	15,2	15,8	67,5	474,4		
	Полдник							
	ОЛАДЬИ	60	4,1	4,5	21,5	143,2	431-м	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ	155	2,6	2,2	10,7	72,9	462	2021
Итого за полдник:		215	6,62	6,8	32,1	216,1		
Всего за день:			32,86	34,18	149,86	1039,7		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4								
	ЗАВТРАК							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧЕВОЙ	150	4,4	4,1	12,7	106,4	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	1	8,6	48	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	8	0,6	0,1	3,2	16,5	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	65	0,3	0,2	13	54,6	446-п	2021
Итого за прием пищи:		398	10,1	11,9	42,5	318,5		
	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:		498	10,5	12,2	52,8	365,5		
	ОБЕД							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)	30	0,6	2,7	2,3	35,4	150	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,9	2,7	2,3	37,1	104	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ.	55	6,1	6,5	8,8	127,4	299-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	4	23,7	147,9	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,3	0	16,7	67,5	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за обед:		540	15	16,3	69,2	491,6		
	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:			32,1	35,9	150,9	1065,8		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 питание

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя I день 5	Завтрак							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	1,4	3,4	28,8	53	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-тк	130	6,1	9,3	9	144,4	268-тк	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
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
Итого за прием пищи:		355	9,6	11,2	35,7	280,8		
	II Завтрак							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персиковый)	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	10,4	11,4	50,9	345,3		
	Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,4	1,5	1,7	21,9	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	150	1,3	1,7	12,7	71,3	89-м/297-тк	2016/2011
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	50	7,5	6	3,6	98,7	281-м	2016
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	115	2,5	7,6	18,8	153,8	142	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	15,1	63	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
Итого за обед:		540	15,45	17,3	72,7	509,8		
	Полдник							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,5	6,2	16,7	145,5	139	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,2	0,1	7,6	32	459	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	41,5	582	2021
Итого за полдник:		320	6,5	7,3	31,7	219		
Всего за день:			32,35	36,0	155,3	1074,1		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 помесячник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 6								
	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-ттк	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 (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,8	0,2	7,5	38		
Итого за завтрак:		450	10,5	12	50	354,8		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,2	1,8	0,8	20,4	16	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
	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
	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:		545	14,1	17	69	494,6		
	Полдник							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	20	2,9	5,2	4	74,4	65	2021
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	50	2,3	1,2	13,1	72,1	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	7,4	29,7	207,7		
Всего за день:		-	30,7	36,4	148,7	1057,1		

сезон: зимне-весенний
 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 2 день 7								
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,8	2,4	2,3	34	25	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	55	5,2	5,7	2,2	85,3	293-м	2016
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	2,9	2,4	16,9	100,9	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	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
Итого за прием пищи:		405	10,65	11	38,9	300,6		
	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:		505	11,05	11,3	48,7	344,6		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	40	0,6	2,4	3,4	37,6	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	150	1,3	1,7	12,7	71,3	89-м/297-ттк	2016/2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ттк	50	4,4	2,9	5,8	66,9	239-ттк	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120	2,6	7,9	19,6	160,8	142	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,9	10,2	66	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
Итого за обед:		550	14	17,1	71,4	496,2		
	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	5,62	7,2	31,5	213,2		
Всего за день:			30,67	35,6	151,6	1054		

сезон: зимне-весенний
 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	Углеводы, г			
Неделя 2 день 8								
	Икра свекольная	40	0,6	1,4	3,4	28,8	53	2021
	Омлет натуральный (ТТК)	130	6,1	9,3	9	144,4	268-ТТК	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
	Чай с молоком	150	1,2	1	8,6	48	460	2021
Итого за прием пищи:		350	10,2	12,1	34,8	288,6		
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	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	12,3	50	353,1		
Обед								
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,6	2,4	3,3	37,6	9	2021
	Рассольник ленинградский	150	1,6	3,1	8	65,7	100	2021
	Птица тушеная	55	6,5	5,9	1,6	85,7	318-М/372-М	2016
	Каша гречневая вязкая	120	1,8	3,5	20,4	120	324	2008
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	15,1	63	495	2021
	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
Итого за обед:		560	14,5	15,76	68,2	470,3		
Полдник								
	Шанежка с яблоками	50	2,2	2,8	22,2	122,8	539-п	2021
	Молоко кипяченое	150	4,4	4	6,8	80,3	469	2021
Итого за полдник:		200	6,6	6,8	29	203,1		
Всего за день:			32,1	34,86	147,2	1026,5		

сезон: зимне-весенний
 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	Углевод-ы, г			
неделя 2 день 9								
	Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	8,8	11,3	11,9	184,5	224-тггк	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							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	40	0,5	2,4	6,5	50	24-п	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
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	50	7,5	6	3,6	98,7	281-м	2016
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	120	3,3	4,6	19,1	131,3	400-тггк	2021
	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	160	0,3	0	17,7	71,9	485-п	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	580	2021
	ВАФЛИ	560	15,1	17,2	69	491,7		
Итого за обед:								
	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:			32,7	36,6	151	1063		

сезон зимне-весенний
возрастная категория: 1-3 года
питание

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
неделя 2 день 10	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	30	4,3	7,8	6	111,6	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой	150	3,6	3,7	12,3	97,5	140	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,1	7,1	30	459	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
	Итого за прием пищи:	360	10,4	11,9	38,8	305,1		
		II Завтрак						
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за завтрак:		460	10,8	12,2	49,1	352,1		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	35	0,5	2,1	2,2	29,5	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112,1	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	55	6,1	6,5	8,8	127,4	299-м	2016
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	110	3,3	2,5	10,2	77	172	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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:		570	15,4	17,3	67,6	498,5		
	Полдник							
	ОЛАДЬИ	60	4,1	4,5	21,5	143,2	431-м	2016
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,2	2	10,9	70,4	465	2021
Итого за полдник:		220-	6,3	6,74	32,3	213,6		
Всего за день:			32,5	36,24	149	1064,2		

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:		481	11	12	52	357
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	25	25,6	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:	565	15,02	16,51	69,57	490,36	
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		35,8	35,1	34,3	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:	246,6	6,484	7,076	30,78	212,86			
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		15,4	15	15,2	15			

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					Энергетическая ценность, ккал
	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	0	32	35	152	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		76,34	75,29	75	75,7

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:	473	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		25,88	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:	557	15	17	69	490
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		35	35,90	34,0	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 (первая неделя) в среднем фактически:	214,00	6,24	7,11	30,28	209,26
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	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 (первая неделя) в среднем фактически:		32	36	150	1053
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		75,56	76,47	73,65	75,21

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА		Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 ДЕНЬ	450	9,9	11,8	53,2		360,1
	2 ДЕНЬ	450	11	12	53,1		362,6
	3 ДЕНЬ	500	11	11,6	50,3		349,2
	4 ДЕНЬ	498	10,5	12,2	52,8		365,5
	5 ДЕНЬ	505	10,4	11,4	50,9		345,3
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	480,60	10,56	11,80	52,06		356,54
	6 ДЕНЬ	450	10,5	12	50		354,8
	7 ДЕНЬ	505	11,05	11,3	48,7		344,6
	8 ДЕНЬ	500	11	12,3	50		353,1
	9 ДЕНЬ	450	11	12	53,1		362,6
	10 ДЕНЬ	460	10,8	12,2	49,1		352,1
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	473,00	10,87	11,96	50,18		353,44
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	476,80	10,72	11,88	51,12		354,99

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА		Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 ДЕНЬ	590	15,4	15,9	69,5		487,9
	2 ДЕНЬ	570	14	17,26	69		488,1
	3 ДЕНЬ	585	15,24	15,8	67,5		474,4
	4 ДЕНЬ	540	15	16,3	69,2		491,6
	5 ДЕНЬ	540	15,45	17,3	72,7		509,8
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	565	15,02	16,51	69,57		490,36
	6 ДЕНЬ	545	14,1	17	69		494,6
	7 ДЕНЬ	550	14	17,1	71,4		496,2
	8 ДЕНЬ	560	14,5	15,76	68,2		470,3
	9 ДЕНЬ	560	15,1	17,2	69		491,7
	10 ДЕНЬ	570	15,4	17,3	67,6		498,5
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	557,00	14,62	16,87	69,04		490,26
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	561,00	14,82	16,69	69,31		490,31

ДНИ	ПРИЕМА ПИЩИ (ПО ДНЯМ ПОДЪЕЗДА)	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	1 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
	2 ДЕНЬ	298	6,1	6,5	32,3	211,8
	3 ДЕНЬ	215	6,62	6,78	32,1	216,1
	4 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
	5 ДЕНЬ	320	6,5	7,3	31,7	219
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	246,60	6,48	7,08	30,78	212,86
	6 ДЕНЬ	230	6,1	7,4	29,7	207,7
	7 ДЕНЬ	220	5,62	7,2	31,5	213,2
	8 ДЕНЬ	200	6,6	6,8	29	203,1
	9 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
	10 ДЕНЬ	220	6,3	6,74	32,3	213,6
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	214,00	6,24	7,11	30,28	209,26
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	230,30	6,36	7,09	30,53	211,06

Пояснительная записка

В целях профилактики йододифицита приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.