



Н.В. Фарион

2024-2025 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующая ДОУ № _____



Т. Н. Торочина

2024-2025 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
 (10-ти дневное)
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
 Сезон: зимне-весенний
 Возраст: от 3 до 7 лет

день : первый
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С |
|------------|--|--------------|------------------|--------|---------|------------------|----------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Суп молочный манный | 180 | 3,93 | 3,54 | 14,37 | 118,04 | 99 | 0,88 |
| | Бутерброд с сыром и маслом (5/12/25) | 42 | 3,42 | 5,6 | 15,8 | 137,2 | 1//3 | 0,05 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,35 | 411 | 0,02 |
| | итого за приём: | 402 | 7,4 | 9,15 | 38,55 | 288,59 | | 0,95 |
| 2 завтрак: | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,5 | 8,46 | 99,5 | 419 | 0,98 |
| | вафли | 15 | 0,42 | 0,495 | 15,353 | 53,1 | 588 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 195 | 5,91 | 4,995 | 23,813 | 152,6 | | 0,98 |
| обед: | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (180/5) | 185 | 1,38 | 3,78 | 11,96 | 78,77 | 63 | 12,29 |
| | Гуляш из отварного мяса (70/30) | 100 | 6,69 | 10,54 | 18,03 | 239,00 | 293 | 0,65 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,49 | 4,21 | 24,705 | 165,77 | 219 | 0 |
| | Кисель из сока натурального | 180 | 0,504 | 0,048 | 27,18 | 85,71 | 400 | 0,984 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 665 | 17,614 | 19,138 | 105,545 | 668,45 | 9,34 | 13,924 |
| полдник: | | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 5,07 | 4,66 | 32,854 | 164,4 | 411//501 | 0,06 |
| | Кефир | 180 | 4,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 420 | 1,26 |
| | итого за приём: | 240 | 9,29 | 9,16 | 40,054 | 270,62 | | 1,32 |
| | итого за день: | 1502 | 40,214 | 42,443 | 207,962 | 1380,26 | | 17,174 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : второй
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С |
|-------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|------------------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Омлет натуральный | 150 | 10,87 | 11,50 | 2,65 | 125,32 | 229 | 0,15 |
| | Икра кабачковая пр.пр-во. | 50 | 0,67 | 0,8 | 3,83 | 39 | 115 Пермь | 2,95 |
| | Бутерброд с маслом (10/25) | 35 | 1,93 | 8,98 | 15,93 | 116,62 | 1 | 0 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,67 | 3,19 | 15,82 | 94,55 | 416 | 1,43 |
| | итого за приём: | 415 | 16,14 | 24,47 | 38,23 | 375,49 | | 4,53 |
| 2 завтрак: | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0 | 15,5 | 62,6 | 418 | 3 |
| | итого за приём: | 150 | 0,75 | 0 | 15,5 | 62,6 | | 3 |
| обед: | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 3,95 | 3,79 | 15,75 | 104,87 | 87 | 5,19 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 1,6 | 0,3 | 10,65 | 89,3 | 123 | 0 |
| | Котлета рубленая из птицы | 75 | 6,95 | 8,34 | 16,18 | 198,14 | 322 | 0,62 |
| | Капуста тушёная | 150 | 3,59 | 6,00 | 16,95 | 131,52 | 143 | 33,04 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,35 | 411 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 635 | 18,12 | 18,80 | 79,93 | 609,38 | | 38,87 |
| полдник: | Запеканка из творога со сметаной t (100/7) | 107 | 8,71 | 9,08 | 17,38 | 130,80 | 251 | 0,24 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,5 | 8,46 | 99,5 | 419 | 0,98 |
| | Печенье | 40 | 2,52 | 6,64 | 33,44 | 106,00 | 590 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 327 | 16,72 | 20,22 | 59,28 | 336,30 | | 1,22 |
| | итого за день: | 1527 | 51,73 | 63,49 | 192,94 | 1383,77 | | 47,62 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день :третий
неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С | |
|-----------------|--|-----------------------------|------------------|-------|--------|------------------|----------------|-----------|------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК: | Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 3,05 | 3,66 | 26,01 | 121,21 | 182 | 0 | |
| | Котлеты,биточки,шницели рубленые | 75 | 6,70 | 8,76 | 14,54 | 181,90 | 299 | 0,1 | |
| | Бутерброд с маслом (5/25) | 30 | 1,91 | 4,86 | 12,89 | 99,96 | 1 | 0 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,4 | 14,36 | 85,08 | 414 | 1,17 | |
| | итого за приём: | 415 | 14,50 | 19,68 | 67,80 | 488,15 | | 1,27 | |
| 2 завтрак: | Яблоко | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 56,4 | 386 | 12 | |
| | итого за приём: | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 56,4 | | 12 | |
| обед: | Рассольник ленинградский со сметаной (180/7) | 185 | 1,51 | 3,68 | 12,94 | 110,42 | 82 | 6,42 | |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными | 50 | 1,43 | 6,10 | 6,67 | 52,00 | 37 | 5,1 | |
| | Котлеты рыбные любительские | 75 | 7,30 | 3,67 | 10,84 | 117,37 | 272 | 2,59 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,05 | 4,8 | 21,57 | 169,32 | 339 | 19,96 | |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,01 | 24,98 | 84,719 | 394 | 0,36 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 | |
| | итого за приём: | 690 | 17,24 | 18,82 | 100,67 | 633,03 | | 34,43 | |
| | полдник: | Суп молочный с крупой (рис) | 180 | 3,28 | 3,42 | 13,70 | 99,14 | 101 | 0,82 |
| | | Вафли | 40 | 1,12 | 1,31 | 40,93 | 141,6 | 588 Пермь | 0 |
| Чай с сахаром | | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,35 | 411 | 0,02 | |
| итого за приём: | | 400 | 4,45 | 4,74 | 63,01 | 274,09 | | 0,84 | |
| | итого за день: | 1625 | 36,67 | 43,24 | 243,24 | 1451,67 | | 48,54 | |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : четвертый
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С |
|------------|--|--------------|------------------|-------|--------|------------------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Суп молочный с крупой (гречневой) | 180 | 5,02 | 4,72 | 16,71 | 122 | 101 | 0,82 |
| | Бутерброд с маслом (5/25) | 30 | 1,91 | 4,86 | 12,89 | 99,96 | 1 | 0 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,35 | 411 | 0,02 |
| | итого за приём: | 390 | 6,98 | 9,59 | 37,98 | 255,31 | | 0,84 |
| 2 завтрак: | Яблоко | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 56,4 | 386 | 12 |
| | итого за приём: | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 47 | | 12 |
| обед: | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (180/7) | 187 | 1,31 | 3,86 | 11,96 | 80,63 | 73 | 13,29 |
| | овощи натуральные соленые (огурец) | 50 | 0,24 | 0 | 0,85 | 6,5 | 107 Пермь | 1,5 |
| | Плов из птицы (150/65) | 215 | 10,53 | 20,05 | 39,38 | 439,01 | 321 | 1,01 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 62,6 | 418 | 3 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 652 | 16,38 | 24,47 | 91,01 | 687,94 | | 18,8 |
| | полдник: | | | | | | | |
| | Булочка „Веснушка,, | 60 | 3,82 | 3,66 | 32,31 | 157,44 | 456 | 0 |
| | Ряженка | 180 | 4,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 420 | 0,54 |
| | итого за приём: | 240 | 8,04 | 8,16 | 39,51 | 252,84 | | 0,54 |
| | итого за день: | 1402 | 31,88 | 42,22 | 180,26 | 1243,09 | | 32,18 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : пятый

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С |
|------------|--|--------------|------------------|-------|--------|------------------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Отварные макароны с сыром | 140 | 4,72 | 3,5 | 27,45 | 188,59 | 220 | 0,14 |
| | Икра кабачковая пр.пр-во. | 50 | 0,75 | 0,78 | 3,85 | 59,5 | 115 Пермь | 2,95 |
| | Бутерброд с маслом (5/25) | 30 | 1,91 | 4,86 | 12,89 | 99,96 | 1 | 0 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,4 | 14,36 | 85,08 | 414 | 1,17 |
| | итого за приём: | 400 | 10,22 | 11,54 | 58,55 | 433,13 | | 4,26 |
| 2 завтрак: | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,5 | 8,46 | 99,5 | 419 | 0,98 |
| | итого за приём: | 180 | 5,49 | 4,5 | 8,46 | 99,5 | | 0,98 |
| обед: | Суп картофельный с крупой (пшено) | 180 | 1,42 | 1,97 | 12,49 | 112,39 | 86 | 6,94 |
| | Тефтели рыбные тушеные в соусе (70/15) | 85 | 7,97 | 0,56 | 8,84 | 133,77 | 277 | 0,11 |
| | Рагу из овощей | 130 | 3,20 | 5,46 | 17,73 | 157,07 | 148 | 8,55 |
| | Кисель из сока натурального | 180 | 0,5 | 0,05 | 27,18 | 85,71 | 400 | 0,98 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 625 | 16,64 | 8,6 | 89,91 | 588,14 | | 16,58 |
| полдник: | Суп молочный с крупой (овсяные хлопья) | 180 | 4,32 | 5,34 | 16,12 | 145,55 | 101 | 0,82 |
| | Печенье | 40 | 2,51 | 3,92 | 33,44 | 106 | 590 Пермь | 0 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,36 | 411 | 0,02 |
| | итого за приём: | 400 | 6,88 | 9,27 | 57,94 | 284,91 | | 0,84 |
| | итого за день: | 1605 | 39,23 | 33,91 | 214,86 | 1405,68 | | 22,66 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : шестой
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С |
|------------|--|--------------|------------------|-------|--------|------------------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Суп молочный с крупой (пшено) | 180 | 4,22 | 3,91 | 18,71 | 146,4 | 101 | 0,82 |
| | Бутерброд с маслом (8/25) | 33 | 1,92 | 7,33 | 12,91 | 109,95 | 1 | 0 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,35 | 411 | 0,02 |
| | итого за приём: | 393 | 6,19 | 11,25 | 40 | 289,7 | | 0,84 |
| 2 завтрак: | Яблоко | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 56,4 | 386 | 12 |
| | итого за приём: | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 42,3 | | 12 |
| обед: | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (180/7) | 187 | 1,50 | 4,62 | 12,96 | 110,87 | 63 | 12,29 |
| | овощи натуральные соленые (огурец) | 50 | 0,24 | 0 | 0,85 | 6,5 | 107 Пермь | 1,5 |
| | Котлеты,биточки,шницели рубленные | 75 | 6,70 | 8,76 | 14,54 | 181,90 | 299 | 0,1 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,05 | 4,8 | 21,57 | 169,32 | 339 | 19,96 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 48,96 | 390 | 1,29 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 692 | 15,18 | 18,88 | 95,08 | 616,75 | | 35,14 |
| | | | | | | | | |
| полдник: | Пудинг из творога с яблоками и сметаной (85/10) | 95 | 10,73 | 10,75 | 13,11 | 150,4 | 254 | 1,17 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,4 | 14,36 | 85,07 | 414 | 1,17 |
| | итого за приём: | 275 | 13,57 | 13,15 | 27,47 | 235,47 | | 2,34 |
| | | | | | | | | |
| | итого за день: | 1480 | 35,42 | 43,28 | 174,31 | 1184,22 | | 50,32 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : седьмой
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С |
|-------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|------------------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Рыба, запеченная в молочном соусе | 80 | 8,6 | 6,12 | 5,08 | 110 | 265 | 0,48 |
| | Каша рассыпчатая ячневая | 130 | 3,19 | 4,6 | 27 | 166,0 | 179 | 0 |
| | Бутерброд с маслом (5/25) | 30 | 1,91 | 4,86 | 12,89 | 99,96 | 1 | 0 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 91,19 | 413 | 1,2 |
| | итого за приём: | 420 | 16,37 | 17,92 | 59,28 | 467,15 | | 1,68 |
| 2 завтрак: | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,5 | 8,46 | 99,5 | 419 | 0,98 |
| | вафли | 15 | 0,42 | 0,495 | 15,353 | 53,1 | 588 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 195 | 5,91 | 4,995 | 23,813 | 152,6 | | 0,98 |
| обед: | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 3,95 | 3,79 | 17,72 | 106,07 | 87 | 5,19 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 74 | 123 | 0 |
| | Тефтели мясные (2-й вариант) | 75 | 3,10 | 6,85 | 12,95 | 212,45 | 304 | 0,58 |
| | Свекла, тушенная в сметане или соусе | 150 | 3,1 | 9,54 | 14,14 | 133,09 | 145 | 2,02 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 62,6 | 418 | 3 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 605 | 14,48 | 20,84 | 80 | 640,41 | | 10,79 |
| полдник: | | | | | | | | |
| | Булочка „творожная,, | 60 | 3,72 | 3,63 | 29,751 | 156,72 | 470 | 0,12 |
| | Ряженка | 180 | 4,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 420 | 0,54 |
| | итого за приём: | 240 | 7,94 | 8,13 | 36,951 | 252,12 | | 0,66 |
| | итого за день: | 1460 | 44,7 | 51,885 | 200,044 | 1512,28 | | 14,11 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : восьмой
неделя вторая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С |
|------------|---|--------------|------------------|-------|--------|------------------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Кнели куриные с рисом | 75 | 7,75 | 11,49 | 9,57 | 141,68 | 329 | 0,62 |
| | Каша рассыпчатая (пшено) | 130 | 5,01 | 5,65 | 32,48 | 121,22 | 179 | 0 |
| | Бутерброд с маслом (10/25) | 35 | 1,93 | 8,98 | 15,93 | 113,4 | 1 | 0 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,67 | 3,19 | 15,82 | 104,4 | 416 | 1,43 |
| | итого за приём: | 420 | 17,36 | 29,31 | 73,8 | 480,70 | | 2,05 |
| 2 завтрак: | Яблоко | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 56,4 | 386 | 12 |
| | итого за приём: | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 47 | | 12 |
| обед: | Суп картофельный с мясными фрикадельками (180/25) | 205 | 6,14 | 3,74 | 12,53 | 140,00 | 89//129 | 9,31 |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0,7 | 2,53 | 4,5 | 33,83 | 48 Пермь | 11,34 |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами (70/130) | 200 | 8,78 | 2,89 | 23,47 | 335,45 | 319 | 8,83 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,01 | 24,98 | 84,719 | 394 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 685 | 19,57 | 9,73 | 89,15 | 693,20 | | 29,84 |
| полдник: | | | | | | | | |
| | Пирожок с повидлом | 60 | 2,76 | 1,2 | 36,24 | 154,8 | 437 | 0,03 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,5 | 8,46 | 89,92 | 419 | 0,98 |
| | итого за приём: | 240 | 8,25 | 5,7 | 44,7 | 244,72 | | 1,01 |
| | итого за день: | 1465 | 45,66 | 44,74 | 219,41 | 1465,62 | | 44,90 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : девятый
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С | |
|-----------------|------------------------------------|---|------------------|-------|--------|------------------|----------------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК: | Суп молочный с пшеном | 180 | 4,79 | 3,82 | 14,61 | 121,81 | 101 | 0,82 | |
| | Бутерброд с маслом (10/25) | 35 | 1,93 | 8,98 | 15,93 | 113,4 | 1 | 0 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,4 | 14,36 | 85,08 | 414 | 1,17 | |
| | итого за приём: | 395 | 9,56 | 15,2 | 44,9 | 320,29 | | 1,99 | |
| 2 завтрак: | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 62,6 | 418 | 3 | |
| | итого за приём: | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 62,6 | | 3 | |
| обед: | Суп картофельный с клецками 180/25 | 205 | 2,90 | 3,92 | 12,64 | 129,51 | 91//128 | 5,16 | |
| | Салат из свеклы и яблок | 50 | 0,55 | 2,58 | 5,71 | 48,5 | 36 | 5,58 | |
| | Рыба, тушенная с овощами (65/15) | 80 | 9,60 | 2,53 | 1,60 | 81,60 | 263 | 0,17 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,05 | 4,8 | 21,57 | 169,32 | 339 | 19,96 | |
| | Кисель из сока натурального | 180 | 0,5 | 0,05 | 27,18 | 66,479 | 400 | 1,5 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 | |
| | итого за приём: | 715 | 19,15 | 14,44 | 92,37 | 594,61 | | 32,37 | |
| | полдник: | | | | | | | | |
| | | Сырники из творога со сметаной t (100/10) | 110 | 12,44 | 10,72 | 18,32 | 222,48 | 245 | 0,15 |
| Чай с сахаром | | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,35 | 411 | 0,02 | |
| итого за приём: | | 290 | 12,49 | 10,73 | 26,7 | 255,83 | | 0,17 | |
| | итого за день: | 1550 | 41,95 | 40,37 | 179,12 | 1233,33 | | 37,53 | |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : десятый
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С |
|------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|------------------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Омлет натуральный | 150 | 10,87 | 11,50 | 2,65 | 125,32 | 229 | 0,15 |
| | Икра кабачковая пр.пр-во | 50 | 0,67 | 0,8 | 3,83 | 59,5 | 115 Пермь | 2,95 |
| | Бутерброд с сыром и маслом (5/12/25) | 42 | 3,42 | 5,6 | 12,8 | 137,199 | 1//3 | 0,05 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 91,199 | 413 | 1,2 |
| | итого за приём: | 422 | 17,63 | 20,24 | 33,59 | 413,22 | | 4,35 |
| 2 завтрак: | Яблоко | 130 | 0,52 | 0 | 12,74 | 61,1 | 386 | 13 |
| | итого за приём: | 130 | 0,52 | 0 | 12,74 | 47 | | 13 |
| обед: | Суп картофельный с крупой (рис) | 180 | 1,42 | 1,97 | 10,50 | 110,32 | 86,00 | 6,94 |
| | Котлеты,биточки,шницели рубленные | 75 | 6,70 | 8,76 | 14,54 | 181,90 | 299 | 0,1 |
| | Капуста тушёная | 150 | 3,59 | 6,00 | 16,95 | 131,52 | 143 | 33,04 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 48,96 | 390 | 1,29 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 635 | 15,4 | 17,43 | 87,15 | 571,90 | | 41,37 |
| полдник: | Кефир | 180 | 4,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 420 | 1,26 |
| | Булочка ванильная | 60 | 5,06 | 5,40 | 8,64 | 114,48 | 450 | 0 |
| | итого за приём: | 240 | 9,28 | 9,9 | 15,84 | 209,88 | | 1,26 |
| | итого за день: | 1427 | 42,83 | 47,57 | 149,32 | 1242,00 | | 59,98 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

| | САД | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ) | | витамин С |
|--|--|------------------|----------------|----------------|--------------------------------|-----------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| | ДНИ | | | | | | |
| | 1 | 40,21 | 42,44 | 207,96 | 1380,26 | 1380,26 | 17,17 |
| | 2 | 51,73 | 63,49 | 192,94 | 1383,77 | 1383,77 | 47,62 |
| | 3 | 36,67 | 43,24 | 243,24 | 1451,669 | 1451,67 | 48,54 |
| | 4 | 31,88 | 42,22 | 180,26 | 1243,09 | 1243,09 | 32,18 |
| | 5 | 39,23 | 33,91 | 214,86 | 1405,68 | 1405,68 | 22,66 |
| | 6 | 35,42 | 43,28 | 174,31 | 1184,22 | 1184,22 | 50,32 |
| | 7 | 40,49 | 51,885 | 200,044 | 1512,28 | 1512,28 | 14,11 |
| | 8 | 45,66 | 44,74 | 219,41 | 1465,619 | 1465,62 | 44,90 |
| | 9 | 41,95 | 40,37 | 179,12 | 1233,329 | 1233,33 | 37,53 |
| | 10 | 42,83 | 47,57 | 149,32 | 1241,998 | 1242,00 | 59,98 |
| | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | 406,074 | 453,148 | 1961,47 | 13501,915 | 13501,92 | 375,014 |
| | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ: | 40,61 | 45,31 | 196,15 | 1350,19 | 1350,19 | 37,50 |
| | 75% от суточной нормы по СанПин: | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 | 1350,00 | 37,5 |
| | превышение/недобор в суммарном соотношении | 0,11 | 0,31 | 0,40 | 0,19 | | 0,00 |
| | превышение/недобор в % соотношении | 0,27 | 0,70 | 0,20 | 0,01 | | 0,00 |
| | | выход | б | ж | у | ккал | вит С |
| | Суточная норма по СанПин 2.3./2.4.3590-20 | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50 |
| | 75% от суточной нормы по СанПин: | 1350 | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 | 37,50 |
| | норма СанПин завтрак 20% | 400 | 10,80 | 12,00 | 52,20 | 360,00 | 10,00 |
| | норма СанПин второй завтрак 5% | 100 | 2,70 | 3,00 | 13,05 | 90,00 | 2,50 |
| | норма СанПин обед 35% | 600 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 | 17,50 |
| | норма СанПин полдник 15% | 250 | 8,10 | 9,00 | 39,15 | 270,00 | 7,50 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

Используемая литература: 1).Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.Сборник технических нормативов. Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН. г.Москва, Дели плюс 2016 год.

2)Сборник технологических нормативов,рецептур блюд икулинарных изделий для школ,школ-интернатов,детских домов,детских оздоровительных учреждений,учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних ,нуждающихся в социальной реабилитации. ООО "Уральский региональный центр питания" ГБОУ ВПО „Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера,, г.Пермь 2013 год.