

Утверждаю
заведующий МБДОУ ДС №68 «Ромашка»
И. Г. Позднякова
приказ от 18.09.2023 г. №203



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

дошкольных образовательных учреждений Старосельского городского округа на весенне-летний период

(возрастная категория: от 1 до 3 лет)

1 День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3 года
2023 год

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак(21,0%)							
181[1]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	150,5	4,59	5,36	24,48	164,83	0,88
229[2]	Омлет натуральный с маслом сливочным	80,5	7,52	9,50	1,51	121,00	0,15
1\13[5]	Бутерброды с маслом	15,5	1,04	3,73	7,06	67,00	0,00
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
414[2]	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
	Итого	420	16,19	20,66	48,38	445,53	2,01
Завтрак 2(7,0%)							
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
Обед(32,0%)							
32[2]	Салат из свёклы с сыром	40	1,88	3,80	2,85	53,10	3,28
86[2]	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,60
317[2]	с птицей отварной (бройлер-цыпленок)	22	2,53	1,23	0,00	24,80	0,00
299[2]	Котлеты рубленые из свинины	60	6,65	16,40	9,64	212,00	0,09
335[2]	Макаронные изделия отварные	100	3,50	2,00	21,60	112,30	0,00
394[2]	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	19,00	77,70	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
	Итого	632	18,70	25,99	75,92	614,80	10,33
Полдник(15,0%)							
245[2]	Сырники из творога(запеченные)	100	12,80	10,80	10,50	190,00	0,26
115[3]	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,66	2,38	40,08	0,08
419[2]	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого	310	19,38	17,34	21,95	332,08	2,80
Ужин (23,3%)							
271[2]	Котлеты рыбные запеченные (минтай)	60	6,30	2,82	5,75	73,00	0,25
2\3[5]	Картофель в молоке	90	2,00	2,10	11,30	75,00	5,30
354[1]	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,42	75,10	17,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
293[4]	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,09	10,98	44,10	1,44
	Итого	460	12,54	8,52	48,85	328,90	24,15
	Итого за 1 день	1972	67,56	72,51	210,25	1785,31	42,29
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Отклонения		60,86	54,28	3,57	27,52	-6,02

2 День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	
			Б	Ж	У	С	
Завтрак(21,0%)							
68[4]	Каша жидкая молочная пшенная, с маслом сливочным	150	5,65	6,10	27,28	190,54	0,88
2[5]	Сыр (порциями, российский)	7	1,60	2,10	0,00	26,00	0,00
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
413[2]	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	69,00	1,19
	Итого	332	11,20	10,63	45,89	330,54	2,07
Завтрак 2 (6,0%)							
386[2]	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Обед (35,7%)							
21[2]	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98
89/129[2]	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,30	4,10	12,30	108,00	8,90
315/373[2]	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	120	8,64	14,68	15,04	230,72	15,03
300(1)	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	150	0,00	0,00	10,01	37,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	15	1,00	0,10	7,00	34,00	0,00
	Итого	560	16,80	21,11	54,65	483,68	36,91
Полдник (12,5%)							
	Пряники	30	1,59	1,62	20,85	103,2	0
278[4]	Кефир с сахаром (2 вариант)	160	4,64	4	10,84	97,78	1,12
	Итого	195	6,23	5,62	31,69	200,98	1,12
Ужин (24,0%)							
28(3)[5]	Икра кабачковая для детского питания	40	0,70	3,50	3,00	48,00	2,70
308[2]	Запеканка картофельная с печенью,сливочным маслом	140	9,00	8,68	24,00	210,00	4,77
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
132[3]	Чай с сахаром	150	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02
	Итого	380	12,31	12,49	47,99	361,95	7,49
	Итого за 2 день	1567	46,94	50,25	190,02	1421,15	57,59
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Отклонения		11,76	6,91	-6,39	1,51	27,98

3 День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1 -3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
			Завтрак(20,6%)				
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	150\5	3,83	5,36	25,27	164,80	0,88
242[2]	Омлет со сметаной (драчена)	60\5	6,42	8,77	3,96	120,00	0,21
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
416[2]	Какао с молоком	150	3,15	2,72	8,96	77,00	1,20
	Итого	390	14,70	16,95	47,49	406,80	2,29
			2 завтрак(7,0%)				
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	150	0,75	0,00	19,05	79,00	6,00
	Итого	150	0,75	0,00	19,05	79,00	6,00
			Обед (33,5%)				
55[2]	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,00	2,69
73[2]	Щи из свежей капусты с картофелем.(со сметаной т/о)	180\9	1,25	3,50	6,10	61,00	13,29
324[2]	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,64	10,93	6,23	154,00	0,24
339[2]	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,00	100,65	13,31
293[4]	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,09	10,98	44,10	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
	Итого	609	14,25	20,15	54,64	461,45	30,97
			Полдник (11,8%)				
437\494[2]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш мясной с луком)	50	6,30	2,85	18,15	123,00	0,05
132[3]	Чай с сахаром	150\5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02
	Итого	205	6,31	2,86	23,14	142,95	0,07
			Ужин(27,8%)				
284[2]	Суфле из рыбы(минтай)	60	9,46	5,49	2,47	96,75	0,10
174[1]	Овощное пюре	110	3,37	5,87	13,42	120,27	17,00
19[1]	Салат из моркови	40	0,45	2,03	6,50	45,00	0,78
386[2]	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
394[2]	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	19,00	77,70	0,36
	Итого	530	16,68	14,11	67,19	467,72	28,24
	Итого за 3 день	1884	52,69	54,07	211,51	1557,92	67,57
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Отклонения		25,45	15,04	4,19	11,28	50,16

4 День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак(19,8%)							
64[4]	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	150	5,84	7,08	26,54	198,10	1,24
2[13][5]	Бутерброды с сыром	15	7	2,20	7,00	60,00	0,04
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
414[2]	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
	Итого	337	12,48	11,35	48,87	350,80	2,26
2 завтрак(5,8%)							
386[2]	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Обед(36,7%)							
28[3][5]	Икра кабачковая для детского питания	40	0,70	3,50	3,00	48,00	2,70
88\126[2]	Суп картофельный с лапшой домашней	180	2,00	2,20	12,10	76,70	5,90
321[2]	Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	60\110	15,12	12,76	26,76	282,00	0,41
394[2]	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	19,00	77,70	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	13,40	77,00	0,36
	Батон нарезной	15	1,00	0,10	7,00	34,00	0,00
	Итого	625	21,82	19,08	81,26	595,40	9,73
Полдник(12,3%)							
	Печенье	30	2,22	2,85	21,90	102,10	0,00
419[2]	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого	210	7,70	7,73	30,97	204,10	2,46
Ужин(25,0%)							
7[5][5]	Вареники ленивые отварные	130\3	20,40	11,40	21,60	274,00	0,20
372[2]	Соус сметанный	30	0,40	1,50	1,80	22,30	0,01
386[2]	Плоды свежие (груши)	95	0,38	0,28	9,80	44,00	4,75
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
413[2]	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	69,00	1,19
	Итого	428	25,13	15,61	51,81	454,30	6,15
	Итого за 4 день	1700	67,53	54,17	222,71	1648,60	30,60
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Отклонения		60,79	15,26	9,71	17,76	-32,00

5 День: Пятница

Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак(21,8%)							
67[4]	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев, с маслом сливочным	150,5	5,88	6,96	25,91	190,54	0,88
231[2]	Омлет с морковью	60	4,52	5,81	2,19	79,00	0,78
	Батон нарезной	25	1,70	0,20	11,70	56,00	0,00
132[3]	Чай с сахаром	150,5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02
	Итого	395	12,11	12,98	44,79	345,49	1,68
Завтрак 2(8,0%)							
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
Обед(32,8%)							
55[2]	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
54[18[5]	Свекольник, (со сметаной т/о)	180	1,62	3,85	9,60	79,47	5,26
41[8[5]	Пудинг из мяса свинины	80	15,00	34,50	0,82	373,00	0,20
339[2]	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,00	100,65	13,31
300[1]	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	150	0,00	0,00	10,01	37,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	15	1,00	0,10	7,00	34,00	0,00
	Итого	595	22,04	44,01	53,48	700,60	20,82
Полдник(12,7%)							
441[2]	Ватрушка с фаршем творожным	50	6,58	3,91	20,84	144,29	0,03
419[2]	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого	230	12,06	8,79	29,91	246,29	2,49
Ужин (24,3%)							
274[2]	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	10,57	3,43	7,19	101,50	2,29
354[1]	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	13,90	112,65	25,70
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
293[4]	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,09	10,98	44,10	1,44
	Итого	440	16,45	8,68	48,07	342,25	29,43
	Итого за 5 день	1810	63,41	74,46	191,40	1698,63	57,42
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Отклонения		50,98	58,43	-5,71	21,33	27,60

6 День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак(23,0%)							
77[4]	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,30	6,24	11,90	117,42	0,39
230[2]	Омлет с сыром	80	9,21	12,32	1,33	153,33	1,04
413[2]	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	69,00	1,19
	Батон нарезной	25	1,70	0,20	11,70	56,00	0,00
	Итого	405	16,86	21,09	34,24	395,75	2,62
2 завтрак(5,7%)							
386[2]	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Обед(37,0%)							
21[2]	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98
98[1]	Суп крестьянский с крупой(пшено)	200	1,18	3,93	4,87	61,00	7,90
279[1]	Тефтели (2 Вариант)	60	6,96	16,11	2,86	223,00	0,92
372[2]	с соусом сметанным	30	0,40	1,50	1,80	22,30	0,01
199[2]	Каша жидкая пшеничная	110	3,02	2,96	18,56	112,93	0,00
293[3]	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,09	10,98	44,10	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
	Итого	650	14,30	26,89	54,07	559,99	23,25
Полдник(11,1%)							
	Пряники	30	1,59	1,12	18,85	43,20	0,00
278[4]	Кефир с сахаром (2 вариант)	160,5	4,64	4,00	10,84	97,78	1,12
	Итого	195	6,23	5,12	29,69	140,98	1,12
Ужин(22,8%)							
281[2]	Зразы рыбные с яйцом	60	8,10	4,00	9,10	104,30	1,38
144[1]	Рагу из овощей с кашей	110	2,83	9,20	20,11	178,00	11,63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00
	Итого	400	13,93	13,47	60,81	429,30	17,01
	Итого за 6 день	1750	51,72	66,97	188,61	1570,02	54,00
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Отклонения		23,14	42,49	-7,09	12,14	20,00

7 День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
			Завтрак(19,3%)				
68[4]	Каша жидкая молочная пшеничная, с маслом сливочным	1505	5,65	6,10	27,28	190,54	0,88
1[5]	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
	Батон нарезной	25	1,70	0,20	11,70	56,00	0,00
416[2]	Какао с молоком	150	3,15	2,72	8,96	77,00	1,20
	Итого	335	10,54	12,65	48,01	356,54	2,08
			2 завтрак(5,78%)				
386[2]	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
			Обед(36,3%)				
34[2]	Салат из свёклы	40	0,57	2,40	3,34	37,56	3,80
91\128[2]	Суп картофельный с клецками	180\18	1,51	2,42	8,74	62,82	4,14
124[4]	Оладьи из печени по-кунцевски	50	10,10	7,00	6,80	131,00	6,19
199[2]	Каша жидкая (гречневая)	110	3,36	3,67	15,05	106,70	6,19
394[2]	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	19,00	77,70	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	13,40	77,00	0,00
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
	Итого	628	19,24	16,08	71,03	515,48	20,68
			Полдник(15,0%)				
432[2]	Оладьи	50	3,78	3,10	20,57	125,00	0,18
113[3]	Соус молочный сладкий	30	0,61	1,32	2,13	25,14	0,10
419[2]	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого	260	9,87	9,30	31,77	252,14	2,74
			Ужин(23,4%)				
82[3]	Суфле творожное	100	10,92	8,97	12,28	173,00	0,25
115[3]	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,66	2,38	40,08	0,08
	Батон нарезной	25	1,70	0,20	11,70	56,00	0,00
132[3]	Чай с сахаром	150\5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02
386[2]	Плоды или ягоды свежие (груши)	95	0,38	0,28	9,80	44,00	4,75
	Итого	405	14,11	11,12	41,15	333,03	5,10
	Итого за 7 день	1728	54,16	49,55	201,76	1501,19	40,60
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Отклонения		28,95	5,43	-0,61	7,23	-9,78

8 День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак (23,12%)							
121[1]	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,22	2,68	4,60	53,40	0,50
229[2]	Омлет натуральный с маслом сливочным	80,5	7,52	9,50	1,51	121,00	0,15
	Батон нарезной	25	1,70	0,20	11,70	56,00	0,00
414[2]	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
	Итого	410	13,78	14,38	28,44	300,40	1,63
2 завтрак (8,36%)							
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	150	0,75	0,00	19,05	79,00	6,00
	Итого	150	0,75	0,00	19,05	79,00	6,00
Обед (33,2%)							
55[2]	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
63[2]	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной т/о)	180,9	1,30	3,50	9,10	73,80	7,40
322[2]	Котлеты рубленые из птицы(бройлер-цыпленок)	60	9,63	8,68	9,98	157,00	0,54
199[2]	Каша жидкая (рисовая)	110	1,16	2,71	12,00	77,35	0,00
300[1]	Кисель на плодовом или ягодном экстрактах	150	0,00	0,00	10,01	37,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	15	1,00	0,10	7,00	34,00	0,00
	Итого	584	15,27	17,03	59,14	455,63	9,99
Полдник (11,7%)							
437\503[2]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш яблочный)	50	2,88	1,24	23,94	118,00	0,17
132[3]	Чай с сахаром	150,5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02
	Итого	205	2,89	1,25	28,93	137,95	0,19
Ужин (22,8%)							
319[2]	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	11,94	151,00	7,34
21[2]	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
413[2]	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	69,00	1,19
	Итого	400	13,87	10,18	36,25	316,66	21,51
	Итого за 8 день	1749	46,56	42,84	171,81	1289,64	39,32
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Отклонения		10,86	-8,85	-15,36	-7,88	-12,62

9 День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак (20,6%)							
181[1]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	150	4,59	5,36	24,48	164,83	0,88
2{5}	Сыр (порциями, российский)	7	1,60	2,10	0,00	26,00	0,00
	Батон нарезной	25	1,70	0,20	11,70	56,00	0,00
413[2]	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	69,00	1,19
	Итого	337	10,54	9,99	45,49	315,83	2,07
2 завтрак (6,0%)							
386[2]	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Обед (36,8%)							
55[2]	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,00	2,69
86[2]	Суп картофельный с крупой, (рисовая)	200	1,58	2,10	11,66	72,60	6,60
299[2]	Котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09
335[2]	Макароны отварные	100	3,50	2,00	21,60	123,00	0,00
293[4]	Компот из свежих плодов(яблок)	180	0,18	0,09	10,98	44,10	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
	Итого	610	17,52	13,37	70,21	480,40	10,82
Полдник (14,1%)							
449[2]	Слоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	0,00
419[2]	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого	230	9,36	7,24	35,22	243,00	2,46
Ужин (21,6%)							
363[2]	Морковь, тушеная с яблоками	30	0,36	0,89	3,04	21,63	0,76
6{9[5]	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	130	8,80	6,00	20,30	176,00	7,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
132[3]	Чай с сахаром	150	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02
	Итого	353	11,17	7,17	39,73	279,28	8,08
	Итого за 9 день	1630	48,99	38,17	200,45	1362,51	33,43
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Отклонения		16,64	-18,79	-1,26	-2,68	-25,71

10 День:Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1 -3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
		Завтрак (21,5%)					
197[3]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	150\5	3,83	5,36	25,27	164,80	0,88
231[2]	Омлет с морковью	60	4,52	5,81	2,19	79,00	0,78
	Батон нарезной	25	1,70	0,20	11,70	56,00	0,00
132[3]	Чай с сахаром	150\5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02
	Итого	395	10,06	11,38	44,15	319,75	1,68
		2 завтрак (8,0%)					
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
		Обед (36,1%)					
83[2]\42[2]5	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200\35	6,97	2,76	13,91	109,00	9,68
322[2]	Биточки рубленные из птицы(бройлер-цыпленок)	60	9,63	8,68	9,98	157,00	0,54
354[1]	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	13,90	112,65	25,70
394[2]	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	19,00	77,70	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	13,40	77,00	0,36
	Итого	665	22,70	16,82	70,19	533,35	36,64
		Полдник (11,5%)					
	Печенье	30	2,22	2,85	21,90	102,10	0,00
419[2]	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого	210	7,70	7,73	30,97	204,10	2,46
		Ужин (22,4%)					
28[3]5	Икра кабачковая для детского питания	40	0,70	3,50	3,00	48,00	2,70
10[7]5	Запеканка из рыбы с морковью (2 вариант)	110	15,00	4,00	6,30	123,00	0,70
2[3]5	Картофель в молоке	90	2,00	2,10	11,30	75,00	5,30
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
300[1]	Кисель на плодово или ягодном экстрактах	150	0,00	0,00	10,01	37,00	0,00
	Итого	410	19,00	9,70	39,91	328,00	8,70
	Итого за 10 день	1830	60,21	45,63	200,37	1449,20	52,48
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Отклонения		43,36	-2,91	-1,30	3,51	16,62

**Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии детей с
1-3 лет за 10 дней**

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		С
1	67,56	72,51	210,25	1785,31	42,29
2	46,94	50,25	190,02	1421,15	57,59
3	52,69	54,07	211,51	1557,92	67,57
4	67,53	54,17	222,71	1648,60	30,60
5	63,41	74,46	191,40	1698,63	57,42
6	51,72	66,97	188,61	1570,02	54,00
7	54,16	49,55	201,76	1501,19	40,60
8	46,56	42,84	171,81	1289,64	39,32
9	48,99	38,17	200,45	1362,51	33,43
10	60,21	45,63	200,37	1449,20	52,48
Всего за 10 дней	559,77	548,62	1988,89	15284,17	475,30

Таблица (1 - 3 года)
 среднесуточных наборов пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков

Наименование продуктов	Норма на 1 ребенка, г. мл	ДНИ										Всего за 10 дней	За 1 день	Отклонени я
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Молоко, в т.ч. кисломолочные продукты	390	473	378	296	465	352	438	380	309	444	368	3903	390,3	0,1
Творог	30	100			104	19					75,4	298,4	29,8	-0,5
Сметана	9	7	3,75	15	7,5	4,4	16,5	15	16,5		7	92,65	9,3	3,0
Сыр	4	6	7	3	7	10,6			7			40,6	4,1	1,5
Мясо	50	44	71	21		97	38				44	315	31,5	-37,0
Птица	20	22		32	138			36,4	113		44	385,4	38,5	92,7
Субпродукты(печень)	20		74					46				120	12,0	-40,0
Рыба	32	45		53		60	38				83	312	31,2	-2,5
Яйцо куриное	40	64	8	57	14	48	62	16	61	3	47	380	38,0	-5,0
Картофель	120	125	186	139	80	129	55	151	98	122	80	1165	116,5	-2,9
Овощи, зелень	180	169	184	217	76	302	132	93	187,4	119	268	1747,4	174,7	-2,9
Фрукты свежие	95	37	100	137	195	37	137	201	17	137		998	99,8	5,1
Фрукты сухие	9	18		18	18			18			18	90	9,0	0,0
Соки фруктовые	100	150		150		150	200		150		150	950	95,0	-5,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40,0	0,0
Хлеб пшеничный	60	68	55	58	60	60	55	60	61	61	66	604	60,4	0,7
Крупы, бобовые	30	30	23	15	54	16	38	61	26	22	15	300	30,0	0,0
Макаронные изделия	8	35					12			35		82	8,2	2,5
Мука пшеничная	25	16,7	1,1	33,9	24,5	29,6	41,9	15,5	28,3	40	11,7	243,2	24,3	-2,7
Масло сливочное	18	31,3	15	28,6	15,5	18	8,5	21,9	16,6	17,1	11,0	183,5	18,4	1,9
Масло растительное	9	10,5	4	12	1,8	14	11,5	6	10	8,1	9	86,9	8,7	-3,4
Кондитерские изделия	12		30		30			30			30	120	12,0	0,0
Чай	0,5		0,7	0,5	0,2	0,5	0,2	0,5	0,7	0,7	0,5	4,5	0,5	-10,0
Какао-порошок	0,5			2,4				2,4				4,8	0,5	-4,0
напиток	1	2,5			2,5				2,5			7,5	0,8	-25,0
Сахар	25	34	24	32	28	25	18	28	23	21	28	261	26,1	4,4
Дрожжи	0,4			0,23		0,23	0,23		0,23	0,25		1,17	0,1	-70,0
Крахмал	2		5			5			5		5	20	2,0	0,0
Соль йодированная	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3,0	0,0

2023 год

Суммарный объем блюд по приемам пищи в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	420	150	632	310	460
2	332	100	560	195	380
3	390	150	609	205	530
4	337	100	625	210	428
5	395	150	595	230	440
6	405	100	650	260	400
7	335	100	628	260	405
8	410	150	584	205	400
9	337	100	610	230	353
10	395	150	665	210	410
Показатели нормы	350	100	450	200	400
Среднее за 10 дней	375,6	125	615,8	231,5	421

Библиография

- 1.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 плюс , 2015 .-640 с. [1]
- 2.Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 544 с. [2]
- 3.Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. – Уфа: ООО Фирма «Партнер» (части 1 и 2), 2015 [4]
- 4.Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. – М, 2007 (электронном виде), [3]
5. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
6. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах.Часть 3 Сборник технологических карт,- Екатеринбург: ФБУН ПОЗРПП Роспотребнадзора,ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018г.(в электронном виде),[5]

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

*На методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах.Часть 3 Сборник технологических карт,- Екатеринбург: ФБУН ПОЗРПП Роспотребнадзора,ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018г.(в электронном виде). Есть заключение Роспотребнадзора , прилагается (копия).



Утверждаю
заведующий МБДОУ ДС №68 «Ромашка»

И. Г. Позднякова

приказ от 18.09.2023 г. №203

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

дошкольных образовательных учреждений Старооскольского городского округа на весенне-летний период

(возрастная категория: от 3 до 7 лет)

1День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак(21,2%)							
181[1]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	200,5	6,07	7,09	32,38	218,00	1,17
229[2]	Омлет натуральный с маслом сливочным	80,5	7,52	9,50	1,51	121,00	0,15
113[5]	Бутерброды с маслом	15,5	1,04	3,73	7,06	67,00	0,00
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
414[2]	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Итого	500	18,18	22,80	60,01	519,70	2,49
Завтрак 2(6,3%)							
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0,50	0,00	10,10	43,00	2,00
	Итого	150	0,50	0,00	10,10	43,00	2,00
Обед(33,4%)							
32[2]	Салат из свёклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	4,11
86[2]	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	250	2,19	2,84	14,29	91,50	8,25
317[2]	с птицей отварной (бройлер-цыпленок)	35	4,22	2,72	0,00	41,30	0,00
299[2]	Котлеты рубленные из свинины	70	7,76	19,10	11,24	245,00	0,10
335[2]	Макаронные изделия отварные	140	5,15	4,20	24,60	157,22	0,00
394[2]	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	58,00	0,00
	Батон нарезной	15	1,00	0,10	7,00	34,00	0,00
	Итого	790	25,11	34,13	91,48	778,42	12,86
Полдник(16,8%)							
245[2]	Сырники из творога(запеченные)	150	19,30	16,30	15,80	287,00	0,39
115[3]	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,80	0,13
419[2]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73
	Итого	400	27,22	24,48	29,84	467,10	3,25
Ужин (22,2%)							
271[2]	Котлеты рыбные запеченные (минтай)	70	7,30	3,29	6,71	85,00	0,29
213[5]	Картофель в молоке	120	2,70	2,90	15,10	100,00	7,10
354[1]	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,42	75,10	17,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	15	1,00	0,10	7,00	34,00	0,00
293[4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,10	12,21	49,00	1,60
	Итого	525	14,56	9,83	57,14	382,10	26,15
	Итого за 1 день	2365	85,57	91,24	248,57	2190,32	46,75
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Отклонения		58,46	52,07	-4,76	21,68	-6,50

2День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак (22,5%)							
68[4]	Каша жидкая молочная пшеничная, с маслом сливочным	200/5	7,47	8,09	36,09	252,00	1,17
2[5]	Сыр (порциями, российский)	15	3,50	4,50	0,00	56,00	0,00
	Батон нарезной	30	2,00	0,20	14,00	67,00	0,00
413[2]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,00	1,20
	Итого	428	15,64	15,13	60,40	448,00	2,37
Завтрак 2 (5,0%)							
386[2]	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Обед (36,0%)							
21[2]	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,70	16,23
189/129[2]	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,35	13,71	13,48	121,50	9,11
315/373[2]	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	11,66	18,88	20,26	302,40	20,03
302[4]	Кисель витаминизированный	170	0,00	0,00	20,29	79,33	21,31
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	58,00	0,00
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
	Итого	685	23,01	35,63	77,84	649,93	66,68
Полдник (12,4%)							
	Пряники	50	2,65	1,87	34,75	83,3	0
278[4]	Кефир с сахаром(2 вариант)	180/5	5,22	4,5	12,19	110,00	1,26
	Итого	235	7,87	6,37	46,94	193,30	1,26
Ужин (23,9%)							
28/3[5]	Икра кабачковая для детского питания	50	0,90	4,40	3,80	60,00	3,40
308[2]	Запеканка картофельная с печенью, сливочным маслом	160/5	10,22	9,88	27,40	239,00	5,43
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	30	2,00	0,20	14,00	67,00	0,00
132[3]	Чай с сахаром	180/6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02
	Итого	451	14,43	14,69	57,89	428,94	8,85
	Итого за 2 день	1899	61,35	72,22	252,87	1764,17	89,16
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Отклонения		13,61	20,37	-3,11	-1,99	78,32

3День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак (20,8%)							
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	200\5	5,06	7,09	33,42	218,00	1,17
227[2]	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
	Батон нарезной	30	2,00	0,20	14,00	67,00	0,00
416[2]	Какао с молоком	180	3,67	3,19	11,82	91,00	1,43
	Итого	455	15,81	15,08	59,52	439,00	2,60
2 завтрак (8,0%)							
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	180	0,90	0,00	22,86	95,00	7,20
	Итого	180	0,90	0,00	22,86	95,00	7,20
Обед (33,0%)							
55[2]	Икра свекольная	50	1,17	2,30	6,17	50,10	3,36
73[2]	Ши из свежей капусты с картофелем (со сметаной т/о)	200\11	1,39	3,91	6,79	67,80	14,77
324[2]	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	10,11	14,27	8,51	203,00	0,32
339[2]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,73	118,95	15,73
293[4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,10	12,21	49,00	1,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	58,00	0,00
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
	Итого	721	18,82	25,24	70,71	591,85	35,78
Полдник (10,9%)							
437\494[2]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш мясной с луком)	50	6,30	2,85	18,15	123,00	0,05
132[3]	Чай с сахаром	180\6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02
	Итого	236	6,31	2,86	24,14	146,94	0,07
Ужин (26,8%)							
284[2]	Суфле из рыбы(минтай)	70	11,04	6,40	2,88	112,88	0,12
174[1]	Овощное пюре	130	3,98	6,94	15,86	142,00	20,00
19[1]	Салат из моркови	50	0,50	2,25	7,25	50,00	0,86
386[2]	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
394[2]	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40
	Итого	590	18,96	16,31	72,57	517,88	31,38
	Итого за 3 день	2182	60,80	59,49	249,80	1790,67	77,03
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Отклонения		12,59	-0,85	-4,29	-0,52	54,06

4 День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак (20,8%)							
64[4]	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	200\5	9,05	9,36	35,11	262,00	1,64
2\13[5]	Бутерброды с сыром	20\15	4,80	4,60	9,30	101,00	0,06
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
414[2]	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Итого	430	17,40	16,44	63,47	476,70	2,87
2 завтрак (4,8%)							
386[2]	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Обед (36,3%)							
28\3[5]	Икра кабачковая для детского питания	50	0,90	4,40	3,80	60,00	3,40
88\126[2]	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,29	2,46	13,40	85,20	6,60
321[2]	Плов из птицы	80\130	20,30	17,00	35,69	377,00	1,01
394[2]	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	97,00	0,00
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
	Итого	730	28,53	24,58	99,67	749,20	11,41
Полдник (12,0%)							
	Печенье	50	3,70	4,75	36,50	203,50	0,00
419[2]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73
	Итого	250	9,79	10,17	46,58	316,80	2,73
Ужин (24,9%)							
7\5[5]	Вареники ленивые отварные	150\4	23,60	13,10	24,90	316,00	0,20
372[2]	Соус сметанный	40	0,50	2,00	2,40	30,00	0,01
386[2]	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00
	Батон нарезной	30	2,00	0,20	14,00	67,00	0,00
413[2]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,00	1,20
	Итого	504	29,17	17,94	61,91	532,00	6,41
	Итого за 4 день	2014	85,29	69,53	281,43	2118,70	33,42
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Отклонения		57,94	15,88	7,83	17,71	-33,16

5День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак (24,0%)							
67[4]	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев, с маслом сливочным	200	5,78	9,20	34,27	252,00	1,17
231[2]	Омлет с морковью	80	16,80	7,94	2,93	108,00	1,03
	Батон нарезной	30	2,00	0,20	14,00	67,00	0,00
132[3]	Чай с сахаром	180	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02
	Итого	501	26,59	17,35	57,19	450,94	2,22
2 Завтрак (7,2%)							
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
Обед (32,8%)							
55[2]	Икра морковная	50	1,10	2,30	5,44	46,85	2,56
54/18[5]	Свекольник, со сметаной	200	1,80	4,28	10,70	88,30	5,84
259[1]	Жаркое по-домашнему из свинины	210	17,61	43,80	22,70	554,00	27,40
302[4]	Кисель витаминизированный	170	0,00	0,00	20,29	79,33	21,31
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	58,00	0,00
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
	Итого	680	23,81	50,88	78,43	871,48	57,11
Полдник (12,07%)							
441[2]	Ватрушка с фаршем творожным	50	6,58	3,91	20,84	144,29	0,03
419[2]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73
	Итого	250	12,67	9,33	30,92	257,59	2,76
Ужин (23,6%)							
274[2]	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	10,57	3,43	7,19	101,50	2,29
354[1]	Капуста тушеная	170	3,51	5,50	16,03	127,67	29,18
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	30	2,00	0,20	14,00	67,00	0,00
293[4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,10	12,21	49,00	1,60
	Итого	490	17,58	9,43	56,13	384,17	33,07
	Итого за 5 день	2071	81,40	86,99	237,82	2028,18	98,16
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Отклонения		50,74	44,98	-8,88	12,68	96,32

6 День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак (22,5%)							
77[4]	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	7,34	15,90	147,42	0,52
230[2]	Омлет с сыром	80	9,21	12,32	1,33	153,33	1,04
413[2]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,00	1,20
	Батон нарезной	30	2,00	0,20	14,00	67,00	0,00
	Итого	490	18,28	22,20	41,54	440,75	2,76
2 завтрак (4,6%)							
386[2]	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Обед (37,1%)							
21[2]	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,70	16,23
98[1]	Суп крестьянский с крупой(пшено)	250	1,48	4,91	6,08	76,25	9,50
279[1]	Тефтели (2-й вариант)	80	9,28	21,48	3,81	297,33	1,23
375\372[2]	с соусом сметанным с томатом и луком	50	0,95	2,90	4,00	46,00	1,20
182[2]	Каша вязкая (пшеничная)	130	3,47	3,68	21,28	132,08	0,00
293[3]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,10	12,21	49,00	1,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	58,00	0,00
	Батон нарезной	10	0,70	0,07	4,70	22,70	0,00
	Итого	800	18,78	36,08	66,59	725,06	29,76
Полдник (11,3%)							
	Пряники	50	2,65	2,70	34,75	172,00	0,00
278[4]	Кефир с сахаром(2 вариант)	180/5	5,22	4,50	12,19	110,00	1,26
	Итого	235	7,87	7,20	46,94	282,00	1,26
Ужин (21,4%)							
281[2]	Зразы рыбные с яйцом	70	9,45	4,67	10,60	121,68	1,61
144[1]	Рагу из овощей с кашей	130	3,35	10,87	23,80	210,00	13,74
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	25	1,70	0,20	11,70	56,00	0,00
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные(яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00
	Итого	445	16,80	15,94	73,00	511,98	19,35
	Итого за 6 день	2070	62,13	81,82	237,87	2003,79	63,13
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Отклонения		15,06	36,37	-8,86	11,32	26,26

7День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак (20,0%)							
68[4]	Каша жидкая молочная пшеничная, с маслом сливочным	200,5	7,47	8,09	36,09	252,00	1,17
1[5]	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
	Батон нарезной	30	2,00	0,20	14,00	67,00	0,00
416[2]	Какао с молоком	180	3,67	3,19	11,82	91,00	1,43
	Итого	420	13,18	15,11	61,98	443,00	2,60
2 завтрак (4,7%)							
386[2]	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Обед (35,1%)							
34[2]	Салат из свёклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
91[128][2]	Суп картофельный с клецками	200,20	1,68	2,69	9,71	69,80	4,60
124[4]	Оладьи из печени по-кушевски	75	15,10	10,50	10,10	196,00	9,29
331[2]	Каша вязкая (гречневая)	130	3,97	4,34	17,79	126,10	0,00
394[2]	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	97,00	0,00
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
	Итого	745	26,50	21,29	88,56	665,85	19,04
Полдник (15,0%)							
432[2]	Оладьи	70	5,29	4,34	28,80	175,00	0,25
113[3]	Соус молочный сладкий	50	1,03	2,62	3,55	41,90	0,16
419[2]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73
	Итого	320	12,41	12,38	42,43	330,20	3,14
Ужин (24,6%)							
82[3]	Суфле творожное	150	16,30	13,45	18,42	259,00	0,38
115[3]	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,80	0,13
	Батон нарезной	30	2,00	0,20	14,00	67,00	0,00
132[3]	Чай с сахаром	180,6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02
386[2]	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00
	Итого	516	20,54	16,72	52,67	462,74	5,53
	Итого за 7 день	2101	73,03	65,90	255,44	1945,79	40,31
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Отклонения		35,24	9,83	-2,13	8,10	-19,38

8День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
			Завтрак (22,1%)				
204[1]	Каша жидкая молочная(кукурузная), с маслом сливочным	200\5	6,00	8,00	36,40	236,00	0,51
227[2]	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
	Батон нарезной	25	1,70	0,20	11,70	56,00	0,00
414[2]	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Итого	456	15,63	15,21	62,74	446,00	1,68
			2 завтрак (7,3%)				
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	180	0,90	0,00	22,86	95,00	7,20
	Итого	180	0,90	0,00	22,86	95,00	7,20
			Обед (33,4%)				
55[2]	Икра морковная	50	1,10	2,30	5,44	46,85	2,56
63[2]	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной т/о)	200\11	1,45	3,93	10,19	82,00	8,23
322[2]	Котлеты рубленые из птицы(бройлер-цыпленок)	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,73
182[2]	Каша вязкая (рисовая)	130	1,95	3,32	20,19	118,26	0,93
302(4)	Кисель витаминизированный	170	0,00	0,00	20,29	79,33	21,31
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	58,00	0,00
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
	Итого	691	20,72	21,90	88,87	641,44	33,76
			Полдник (11,8%)				
437\503[2]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш яблочный)	50	2,88	1,24	23,94	118,00	0,17
132[3]	Чай с сахаром	180\6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02
	Итого	236	2,89	1,25	29,93	141,94	0,19
			Ужин (24,2%)				
319[2]	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195,00	9,24
21[2]	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,70	16,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	20	1,30	0,10	9,30	45,00	0,00
413[2]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,00	1,20
	Итого	500	17,34	12,55	51,70	395,70	26,67
	Итого за 8 день	2063	57,48	50,91	256,10	1720,08	69,50
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Отклонения		6,44	-15,15	-1,88	-4,44	39,00

9День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак (21,0%)							
181[1]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	200,5	6,07	7,09	32,38	218,00	1,17
2[5]	Сыр (порциями, российский)	15	3,50	4,50	0,00	56,00	0,00
	Батон нарезной	25	1,70	0,20	11,70	56,00	0,00
413[2]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,00	1,20
	Итого	425	13,94	14,13	54,39	403,00	2,37
2 завтрак (4,9%)							
386[2]	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Обед (37,1%)							
55[2]	Икра секольная	50	1,17	2,30	6,17	50,10	3,36
87[2]	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
299[2]	Котлеты рубленые из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12
335[2]	Макаронные отварные	140	5,15	4,20	24,60	157,22	0,00
293[4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,10	12,21	49,00	1,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	58,00	0,00
	Батон нарезной	15	1,00	0,10	7,00	34,00	0,00
	Итого	765	27,45	21,61	88,86	666,07	10,89
Полдник (12,3%)							
449[2]	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	0,00
419[2]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73
	Итого	250	9,97	7,78	36,23	254,30	2,73
Ужин (21,8%)							
363[2]	Морковь, тушеная с яблоками	50	0,60	1,49	5,06	36,05	1,26
6[9[5]	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	160	10,80	7,30	25,00	217,00	9,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	39,00	0,00
	Батон нарезной	15	1,00	0,10	7,00	34,00	0,00
132[3]	Чай с сахаром	180,6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02
	Итого	431	13,71	9,10	49,75	349,99	10,28
	Итого за 9 день	1971	65,47	53,02	239,03	1717,36	36,27
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Отклонения		21,24	-11,63	-8,42	-4,59	-27,46

10 День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак(22,8%)							
197[3]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	200,5	5,06	7,09	33,42	218,00	1,17
231[2]	Омлет с морковью	80	6,18	7,94	2,93	108,00	1,03
	Батон нарезной	30	2,00	0,20	14,00	67,00	0,00
132[3]	Чай с сахаром	180,6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02
	Итого	501	13,25	15,24	56,34	416,94	2,22
2 завтрак (6,8%)							
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
Обед (35,9%)							
83[2]42[2]5[5]	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250,40	8,14	3,43	17,34	133,25	12,09
322[2]	Биточки рубленные из птицы(бройлер-цыпленок)	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,73
354[1]	Капуста тушеная	170	3,51	5,50	16,00	127,70	29,20
394[2]	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	97,00	0,00
	Итого	790	28,31	21,40	84,28	654,95	42,42
Полдник (11,3%)							
	Печенье	50	3,70	4,75	36,50	203,50	0,00
419[2]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73
	Итого	250	9,79	10,17	46,58	316,80	2,73
Ужин(23,0%)							
28[3]5[5]	Икра кабачковая для детского питания	50	0,90	4,40	3,80	60,00	3,40
10[7]5[5]	Запеканка из рыбы с морковью(2 вариант)	130	17,70	4,70	7,40	145,00	0,80
2[3]5[5]	Картофель в молоке	120	2,70	2,90	15,10	100,00	7,10
	Батон нарезной	25	1,70	0,20	11,70	56,00	0,00
300[1]	Кисель на плодовом или ягодном экстрактах	180	0,00	0,00	12,01	44,40	0,00
	Итого	505	23,00	12,20	50,01	405,40	11,30
	Итого за 10 день	2196	75,10	59,01	252,36	1858,09	61,67
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Отклонения		39,07	-1,65	-3,31	3,23	23,34

**таблица о потреблении пищевых веществ и энергии
детей с 3-7 лет за 10 дней**

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		
1	85,57	91,24	248,57	2190,32	46,75
2	61,35	72,22	252,87	1764,17	89,16
3	60,80	59,49	249,80	1790,67	77,03
4	85,29	69,53	281,43	2118,70	33,42
5	81,40	86,99	237,82	2028,18	98,16
6	62,13	81,82	237,87	2003,79	63,13
7	73,03	65,90	255,44	1945,79	40,31
8	57,48	50,91	256,10	1720,08	69,50
9	65,47	53,02	239,03	1717,36	36,27
10	75,10	59,01	252,36	1858,09	61,67
Всего за 10 дней	707,62	690,13	2511,29	19137,15	615,40

Таблица (3-7 лет)
 среднесуточных наборов пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков

Наименование продуктов	Норма на 1 ребенка, г, мл (нетто)	дни										Всего за 10 дней	За 1 день	Отклонения
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Молоко, в т.ч.Кислом	450	565	420	359	532	373	518	440	302	488,5	454	4451,5	445,2	-1,1
Творог	40	150			120	19					113	402	40,2	0,5
Сметана	11	11,5	7,5	11	10	4,9	20	15	21		11,5	112,4	11,2	2,2
Сыр	6	6	15	4	15		10,6			15		65,6	6,6	9,3
Мясо I категори	55	51	88,5	21		103	51			59		373,5	37,4	-32,1
Птица	24	35		42	184			44,8	151		59	515,8	51,6	114,9
Субпродукты(печень)	25		84					69				153	15,3	-38,8
Рыба	37	53		61		60	45			98	38	355	35,5	-4,1
Яйцо куриное	40	66	9	50	11	50	64	17	41	14,5	61	383,5	38,4	-4,1
Картофель	140	147	210	162	90	170	66	193	120	122	100	1380	138,0	-1,4
Овощи, зелень	220	185	245	256	80	363	175	135	226	160	314	2139	213,9	-2,8
Фрукты свежие	100	41	100	141	200	41	141	210	17	141		1032	103,2	3,2
Фрукты сухие	11	20		20	20			20			20	100	10,0	-9,1
Соки фруктовые	100	150		180		150	200		180		150	1010	101,0	1,0
Витамин напитки	50		170			170			170			510	51,0	2,0
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50,0	0,0
Хлеб пшеничный	80	83	80	81	80	80	77	75	80	79,4	80	795,4	79,5	-0,6
Крупы, бобовые	43	26	28	27	66	25	53	53	69	36	34	417	41,7	-3,0
Макаронные изделия	12	49					16			49		114	11,4	-5,0
Мука пшеничная	29	25	2,25	30,68	30,7	29,8	56,8	21,2	29	41	17	283,43	28,3	-2,3
Масло сливочное	21	34,8	19	24,18	17	18,4	11,2	30,2	15	19,35	18,5	207,63	20,8	-1,1
Масло растительное	11	12	6,5	14	5	15,6	15	7	11,8	10,2	11	108,1	10,8	-1,7
Кондитерские изделия	20		50		50			50			50	200	20,0	0,0
Чай	0,6		0,9	0,6	0,6	0,6	0,3	0,6	0,9	0,9	0,6	6	0,6	0,0
Какао-порошок	0,6			3				3				6	0,6	0,0
Кофейный нап	1,2	3			3				3			9	0,9	-25,0
Сахар	30	42	25	35	32	28	24,5	31	29,8	30,7	34	312	31,2	4,0
Дрожжи	0,5			0,23		0,23	0,3		0,23	0,25		1,24	0,1	-76,0
Крахмал	3										22	22	2,2	-26,7
Соль йодиров пищ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5,0	0,0

2023 год
сезон: осенне-зимний

Суммарный объем блюд по приемам пищи в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	500	150	790	400	525
2	428	100	685	235	451
3	455	180	721	236	590
4	430	100	730	250	504
5	501	150	680	250	490
6	490	100	800	320	445
7	420	100	745	320	516
8	456	180	691	236	500
9	425	100	765	250	521
10	501	150	790	250	505
Среднее за 10 дней	460,55	131	739,7	274,7	505
Показатели нормы	400	100	600	250	450

Библиография

1. 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 плюс , 2015 .-544 с.,[1]
 2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.,[2]
 3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. – Уфа: ООО Фирма «Партнер» (части 1 и 2), 2015 [4]
 4. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. – М, 2007 (электронном виде) ,[3]
 5. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
 6. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть 3 Сборник технологических карт,- Екатеринбург: ФБУН ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018г.(электронном виде),[5]
- Пояснение
- * При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
- * На методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть 3 Сборник технологических карт,-Екатеринбург: ФБУН ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018г.(в электронном виде). Есть заключение Роспотребнадзора , прилагается (копия).