

Утверждаю
заведующий МАДОУ № 47
«Лесовичок»



И. В. Мараткина

«01» сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

дошкольных образовательных учреждений Старооскольского городского округа на осенне-зимний период
(возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)

1 День: 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
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	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 рубленые 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
2\3[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 (яблук)	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

2 День: 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 пшенная, 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]	Щи 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 (яблоко)	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 (яблоко)	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]	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 (36,3%)							
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]	Фрукты 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	7.78	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\6	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

№ рец.	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 пшенная, 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]	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 (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-купецки	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]	Плоды 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

№ рец.	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 рубленные 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 рубленные из говядины	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12
335[2]	Макароны отварные	140	5.15	4.20	24.60	157.22	0.00
293[4]	Компот из свежих плодов (яблоко)	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, тушенная 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	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250\40	8.14	3.43	17.34	133.25	12.09
322[2]	Биточки рубленные из птицы(бройлер-цыпляенок)	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	Икра кабачковая для детского питания	50	0.90	4.40	3.80	60.00	3.40
10\7[5]	Запеканка из рыбы с морковью(2 вариант)	130	17.70	4.70	7.40	145.00	0.80
2\3[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).