

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №6 «БУРАТИНО»
(МАДОУ "ДС №6 "БУРАТИНО")

628684 Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ- Югра, г. Мегион, ул. Заречная, 16/4
тел. 8(34643)3-39-09

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАДОУ "ДС №6 "Буратино"
от 29.02.2024 № 44

Заведующий  А.А. Иванович



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД №6 «БУРАТИНО»

Мегион
2024

Сезон: весна											
Неделя 1											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
День 1											
Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша жидкая (манная) с маслом	150	160	2,25	6,15	15	129	2,4	6,56	16	137,6	Т-к№311
Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63	Т-к№209
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	170	180	1,19	1,36	14,74	75,92	1,26	1,44	15,61	80,39	Т-к №259
Итого за завтрак:	390	420	10,77	12,98	45,44	346,22	11,74	13,76	52,45	385,39	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (яблоки)	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед											
Салат из соленых огурцов с луком	30	50	0,24	1,8	0,78	20,4	0,4	3	1,3	34	Т-к№16
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,08	2,96	6,55	62,25	1,44	3,94	8,74	83	Т-к№82
Картофель отварной	110	130	2,09	3,17	16,87	104,39	2,47	3,75	19,94	123,37	Т-к№310
Тефтели из говядины с рисом ("Ежики")	50	70	6,58	6,58	6,08	110,92	9,22	9,22	8,52	155,28	Т-к№54-15м-2020
Компот из кураги	180	200	0,7	0	11,8	50,2	1	0,1	15,7	66,9	Т-к№54-3хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР
Итого за обед:	560	700	12,93	14,95	61,84	440,12	17,33	20,56	78,9	577,5	
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	5,22	4,5	8,64	96,3	5,8	5	9,6	107	Т-к№385
Коржик молочный	20	50	0,93	1,63	8,27	51,33	2,33	4,08	20,67	128,33	Т-к№547
Итого за полдник:	200	250	6,15	6,13	16,91	147,63	8,13	9,08	30,27	235,33	
Ужин											
Икра кабачковая для детского питания	40	60	0,48	1,88	3,08	31,33	0,72	2,82	4,62	47	Т-к№57
Макаронны, запеченные с сыром	150	180	7,05	10,87	23,84	226,22	8,46	13,04	28,61	271,46	Т-к№228
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	200	1,22	0	26,12	104,57	1,36	0	29,02	116,19	Т-к№247
Итого за ужин:	400	480	11,12	13,05	67,53	432,26	13,7	16,26	81,57	528,17	
Итого за день:	1650	1970	41,37	47,51	201,52	1413,23	51,38	60,14	254,95	1782,79	
Среднее значение за период:	1650	1970	41,37	47,51	201,52	1413,23	51,38	60,14	254,95	1782,79	

Неделя 1		ВТОРНИК									
День 2											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Суп молочный с крупой	160	180	3,96	4,85	14,9	118,84	4,45	5,46	16,76	133,69	Т-к№44
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3	Т-к№86
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,19	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6	Т-к№382
Итого за завтрак:	350	435	9,31	8,37	50,01	312,29	11,59	10,16	64,65	395,99	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (груши)	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед											
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	50	0,21	0,03	0,57	3,6	0,35	0,05	0,95	6	Т-к№71
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	2,33	8,17	59,25	1,87	3,11	10,89	79	Т-к№37
Бефстроганов из отварной говядины	60	80	9	9,3	1,5	125,63	12	12,4	2	167,5	Т-к№54-1м-2020
Капуста тушеная	110	130	2,24	4,05	8,68	84,7	2,65	4,78	10,26	100,1	Т-к№139
Напиток яблочно-лимонный	150	200	0,15	0,15	17,1	70,5	0,2	0,2	22,8	94	Т-к№312
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР
Итого за обед:	540	710	15,24	16,3	55,78	435,64	19,87	21,09	71,6	561,55	
Полдник											
Кисломолочный напиток (снежок)	150	200	4,05	3,75	16,2	114,75	5,4	5	21,6	153	Т-к№470
Булочка Ванильная	50	50	3,83	3,42	25,42	147,5	3,83	3,42	25,42	147,5	Т-к№54-10в-2020
Итого за полдник:	200	250	7,88	7,17	41,62	262,25	9,23	8,42	47,02	300,5	
Ужин											
Салат из свеклы с чесноком	30	50	0,42	3,02	2,77	39,98	0,7	5,04	4,61	66,64	Т-к№22
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,66	4,16	17,72	118,95	Т-к№312
Котлеты или биточки рыбные	50	70	6,5	4,4	7,6	98	9,1	6,16	10,64	137,2	Т-к№388
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР
Итого за ужин:	420	490	12,54	11,24	60,05	393,57	16,62	15,76	72,49	501,11	
Итого за день	1610	2005	45,37	43,38	217,76	1450,75	57,79	55,79	268,12	1815,55	
Среднее значение за период:	1630	1987,5	43,37	45,445	209,64	1431,99	54,585	57,965	261,535	1799,17	

Неделя 1		СРЕДА									
День 3											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	
			белки	жиры	углевод ы		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак											
Каша жидкая (пшенная) с сахаром	150	180	3,3	0,9	28,05	136,5	3,96	1,08	33,66	163,8	Т-к№311
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36	Т-к№15
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	180	1,12	1,28	13,88	71,46	1,26	1,44	15,61	80,39	Т-к №259
Итого за завтрак:	350	410	8,99	6	57,35	322,26	10,54	6,63	69,83	384,59	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (бананы)	100	100	1,5	0,5	21	96	1,5	0,5	21	96	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	100	1,5	0,5	21	96	1,5	0,5	21	96	
Обед											
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,55	0,1	1,9	11	Т-к№71
Суп-лапша домашняя	150	200	1,84	3,67	10,43	82,03	2,45	4,89	13,91	109,38	Т-к№48
Рагу из овощей	110	130	2	7,98	12,11	128,23	2,36	9,43	14,31	151,55	Т-к№83
Кнели из птицы с рисом	60	70	6,9	6,18	3,24	96	8,05	7,21	3,78	112	Т-к№371
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	180	0,32	0,1	21,25	88,56	0,32	0,1	21,25	88,56	Т-к№348
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПП
Итого за обед:	570	680	13,63	18,43	67,93	493,38	16,53	22,28	79,85	587,44	
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	5,22	4,5	8,64	96,3	5,8	5	9,6	107	Т-к№385
Печенье	20	50	1,5	1,96	14,88	83	3,75	4,9	37,2	207,5	Т-к№582
Итого за полдник:	200	250	6,72	6,46	23,52	179,3	9,55	9,9	46,8	314,5	
Ужин											
Вареники ленивые отварные	130	160	16,33	8	16,31	203	20,1	9,85	20,07	249,85	Т-к№218
Соус молочный сладкий	40	50	1,02	2,14	6,53	49,4	1,27	2,67	8,16	61,75	Т-тк№234
Чай со смородиной и сахаром	200	200	0,3	0	7,3	30,8	0,3	0	7,3	30,8	Т-к№54-6ГН-2020
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПП
Итого за ужин:	400	450	20,02	10,44	44,63	353,34	24,83	12,92	54,85	435,92	
Итого за день:	1620	1890	50,86	41,83	214,43	1444,28	62,95	52,23	272,33	1818,45	
Среднее значение за период:	1626,7	1955	45,867	44,24	211,24	1436,09	57,37	56,05	265,13	1805,6	

Неделя 1		ЧЕТВЕРГ									
День 4											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша вязкая ("Геркулес") с сахаром	150	170	4,2	10,95	27	145,5	4,76	12,41	30,6	164,9	Т-к№302
Масло (порциями)	5	5	0,04	3,62	0,06	33	0,04	3,62	0,06	33	Т-к№14
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Чай с молоком (1 вариант)	170	200	1,19	1,36	14,74	75,92	1,4	1,6	17,34	89,32	Т-к№267
Итого за завтрак:	355	415	7,68	16,8	57,22	332,72	9,2	18,79	68,56	391,62	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (апельсины)	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36	
Обед											
Горошек зеленый	30	50	0,9	0,1	1,8	11,1	1,5	0,17	3	18,5	Т-к№54-20з-2020
Свекольник	150	200	1,16	3,8	6,03	62,5	1,54	5,07	8,04	83,33	Т-к№35
Жаркое по-домашнему	150	200	13,88	15,5	14,21	252,82	18,51	20,67	18,95	337,1	Т-к№259
Компот из изюма	150	200	0,38	0	20,25	82,65	0,5	0	27	110,2	Т-к№54-6хн
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПП
Итого за обед:	520	700	18,56	19,84	62,05	501,03	24,85	26,46	81,69	664,08	
Полдник											
Кисломолочный напиток (ряженка)	150	200	4,35	3,75	6,3	76,35	5,8	5	8,4	101,8	Т-к№470
Ватрушка с повидлом	50	50	2,92	1,17	29	138,33	2,92	1,17	29	138,33	Т-к№530
Итого за полдник:	200	250	7,27	4,92	35,3	214,68	8,72	6,17	37,4	240,13	
Ужин											
Салат "Мазайка"	30	50	0,48	1,95	2,73	34,2	0,8	3,25	4,55	57	Т-к№24
Котлеты рыбные любительские	50	70	6,25	0,75	2,6	42	8,75	1,05	3,64	58,8	Т-к№308
Сложный гарнир (1-вариант, пюре картофельное, капуста тушеная)	110	130	2,57	4,47	14,23	107,8	3,03	5,29	16,81	127,4	Т-к№500
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПП
Итого за ужин:	420	490	12,67	7,47	54,25	338,94	16,74	9,99	64,52	421,52	
Итого за день:	1595	1975	47,08	49,23	216,92	1425,17	60,59	61,65	261,89	1762,71	
Среднее значение за период:	1618,75	1960	46,17	45,49	212,6575	1433,36	58,178	57,453	264,3225	1794,88	

Неделя 1		ПЯТНИЦА									
День 5											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	
			белки	жиры	углевод ы		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак											
Каша ячневая молочная вязкая	140	160	4,93	4,55	27	168,59	5,64	5,2	30,86	192,68	Т-к№106
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	200	1,26	1,44	15,61	80,39	1,4	1,6	17,34	89,32	Т-к №259
Итого за завтрак:	350	400	8,44	6,86	58,03	327,28	10,04	7,96	68,76	386,4	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (виноград)	100	100	0,6	0,4	17,1	63	0,6	0,4	17,1	63	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	100	0,6	0,4	17,1	63	0,6	0,4	17,1	63	
Обед											
Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	50	1,4	2,81	2,16	39,57	2,33	4,69	3,6	65,95	Т-к№50
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,06	2,97	4,74	53,85	1,41	3,96	6,32	71,8	Т-к№88
Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,13	3,43	21,99	131,46	3,7	4,05	25,99	155,36	Т-к№207
Печень по-строгановски	55	80	7,29	6,17	1,94	101,75	10,61	8,98	2,82	148	Т-к№255
Компот из апельсинов	150	200	0,38	0,07	13,05	55,5	0,5	0,1	17,4	74	Т-к№308
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПП
Итого за обед:	535	710	15,5	15,89	63,64	474,09	21,35	22,33	80,83	630,06	
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	5,22	4,5	8,64	96,3	5,8	5	9,6	107	Т-к№385
Вафли	20	50	0,78	6,12	12,5	108,2	1,95	15,3	31,25	270,5	Т-к№580
Итого за полдник:	200	250	6	10,62	21,14	204,5	7,75	20,3	40,85	377,5	
Ужин											
Пудинг из творога с рисом	130	150	14,27	3,5	18,74	163,59	16,47	4,04	21,62	188,76	Т-тк№134
Молоко сгущенное	20	30	1,44	1,7	11,1	65,4	2,16	2,55	16,65	98,1	Т-к№471
Фрукты свежие (яблоки)	70	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,28	0,28	6,86	32,9	Т-к№82
Чай с сахаром	150	200	0,15	0,07	6,97	28,5	0,2	0,1	9,3	38	Т-к№457
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПП
Итого за ужин:	400	490	18,51	5,85	58,16	360,53	22,27	7,37	73,75	451,28	
Итого за день:	1585	1950	49,05	39,62	218,07	1429,4	62,01	58,36	281,29	1908,24	
Среднее значение за период:	1612	1958	46,75	44,314	213,74	1432,6	58,94	57,63	267,72	1817,55	

Неделя 2		ПОНЕДЕЛЬНИК																		
День 1																				
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет				№ рецептуры									
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)										
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы											
Завтрак																				
Каша жидкая (пшеничная) с маслом	160	170	3,36	6,72	20,96	161,6	3,57	7,14	22,27	171,7	Т-к№311									
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36	Т-к№15									
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576									
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,19	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6	Т-к№382									
Итого за завтрак:	350	420	10,99	13,19	49,57	364,85	12,97	14,79	60,41	430,7										
Второй завтрак																				
Фрукты свежие (яблоки)	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4	Т-к№82									
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4										
Обед																				
Салат из картофеля с помидорами	30	50	0,51	1,6	3,43	30,12	0,84	2,66	5,71	50,2	Т-к№25									
Суп-харчо	150	200	4,77	5,64	7,32	99,15	6,36	7,52	9,76	132,2	Т-к№109									
Капуста тушеная	110	130	2,24	4,05	8,68	84,7	2,65	4,79	10,26	100,1	Т-к№139									
Рулет с луком и яйцами	50	70	5,98	4,93	4,49	86,67	8,42	6,83	6,49	120,75	Т-к№312									
Напиток апельсиновый или лимонный	150	180	0,07	0	18,15	69,75	0,09	0	21,78	83,7	Т-к№699									
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР									
Итого за обед:	530	680	15,81	16,66	61,83	462,35	21,16	22,35	78,7	601,9										
Полдник																				
Молоко кипяченое	150	200	4,35	3,75	7,2	80,25	5,8	5	9,6	107	Т-к№385									
Пирог открытый	50	50	3,1	1,61	28,56	141	3,1	1,61	28,56	141	Т-к№442									
Итого за полдник:	200	250	7,45	5,36	35,76	221,25	8,9	6,61	38,16	248										
Ужин																				
Салат "Школьный"	30	50	0,51	2,22	2,22	32,4	0,85	3,7	3,7	54	Т-к№32									
Запеканка картофельная с мясом или печенью	140	160	8,91	5,47	23,91	180,25	10,18	6,25	27,33	206	Т-к№308									
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389									
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР									
Итого за ужин:	400	450	12,79	7,99	60,82	367,59	15,19	10,35	70,55	438,32										
Итого за день:	1580	1920	47,44	43,6	217,78	1463,04	58,7	54,58	259,58	1775,32										
Среднее значение за период:	1606,7	1952	46,862	44,195	214,413	1437,65	58,903	57,125	266,36	1810,51										

Неделя 2		ВТОРНИК									
День 2											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша жидкая (рисовая) с маслом	170	180	1,87	6,97	17,85	146,2	1,98	7,38	18,9	154,8	Т-к№311
Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63	Т-к№209
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Чай с молоком (1 вариант)	150	200	1,05	1,2	13,01	66,99	1,4	1,6	17,34	89,32	Т-к№267
Итого за завтрак:	390	460	10,25	13,64	46,56	354,49	11,46	14,74	57,08	411,52	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (груши)	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед											
Икра морковная	30	50	0,42	1,14	1,95	19,8	0,7	1,9	3,25	33	Т-к№54
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	170/30	4,31	3,43	9,34	93,01	7,47	5,41	10,68	130,91	Т-к№104/105
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4	4,24	22,34	143,52	4,73	5,01	26,4	169,62	Т-к№203
Котлеты из говядины	50	70	9,16	8,75	8,25	147,5	12,83	12,25	11,55	206,5	Т-к№54-4м-2020
Напиток брусничный	150	200	0,07	0,07	8,18	33,75	0,1	0,1	10,9	45	Т-к№498
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР
Итого за обед:	545	680	20,2	18,07	69,82	529,54	28,63	25,22	87,48	699,98	
Полдник											
Кисломолочный напиток (снежок)	150	200	4,05	3,75	16,2	114,75	5,4	5	21,6	153	Т-к№470.
Манник	50	50	2,77	2,57	15,54	96,54	2,77	2,57	15,54	96,54	Т-к№550
Итого за полдник:	200	250	6,82	6,32	31,74	211,29	8,17	7,57	37,14	249,54	
Ужин											
Винегрет с морской капустой	30	50	0,4	2,44	1,8	30,8	0,67	4,07	3	51,33	Т-к№59
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,66	4,16	17,72	118,95	Т-к№312
Тефтели рыбные	50	70	6,2	4,3	6,4	92	8,68	6,02	8,96	128,8	Т-к№394
Компот из свежих плодов и ягод	180	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,09	0,09	9,99	41,4	Т-к№486
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР
Итого за ужин:	400	470	11,31	10,65	47,67	334,99	15,26	14,74	58,99	434	
Итого за день:	1635	1980	48,98	48,98	206,09	1477,31	64	62,63	253,05	1851,44	
Среднее значение за период:	1610,71	1955,71	47,16	44,88	213,22	1443,31	59,63	57,91	264,46	1816,36	

Неделя 2		СРЕДА																
День 3		Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры						
Прием пищи / Наименование блюда	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть								
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы									
Завтрак																		
Суп молочный с макаронными изделиями	165	175	3,61	3,13	11,85	99	3,83	3,33	12,56	105	Т-к№120							
Масло (порциями)	5	5	0,04	3,62	0,06	33	0,04	3,62	0,06	33	Т-к№14							
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576							
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	180	1,05	1,2	13,01	66,99	1,26	1,44	15,61	80,39	Т-к №259							
Итого за завтрак:	350	400	6,95	8,82	40,34	277,29	8,13	9,55	48,79	322,79								
Второй завтрак																		
Фрукты свежие (бананы)	100	100	1,5	0,5	21	96	1,5	0,5	21	96	Т-к№82							
Итого за второй завтрак:	100	100	1,5	0,5	21	96	1,5	0,5	21	96								
Обед																		
Кукуруза с яйцом и луком	30	50	0,99	1,92	0,66	24	1,65	3,2	1,1	40	Т-к№158							
Суп картофельный с клецками	150/20	170/30	2,95	3,5	14,87	113,59	3,64	4,24	18,17	138,65	Т-к№108/109							
Рагу из овощей	110	130	2	7,98	12,11	128,23	2,36	9,43	14,31	151,55	Т-к№83							
Суфле из птицы	50	70	6,44	6,38	2,19	91,88	9,01	8,93	3,06	128,63	Т-к№368							
Компот из яблок и ягод замороженных	150	180	0,07	0,07	8,18	33,75	0,09	0,09	9,81	40,5	Т-к№492							
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР							
Итого за обед:	550	710	14,69	20,29	57,77	483,41	19,55	26,44	71,15	614,28								
Полдник																		
Молоко кипяченое	150	200	4,35	3,75	7,2	80,25	5,8	5	9,6	107	Т-к№385							
Шанежка наливная	50	50	3,8	3,4	20,9	130	3,8	3,4	20,9	130	Т-к№538							
Итого за полдник:	200	250	8,15	7,15	28,1	210,25	9,6	8,4	30,5	237								
Ужин																		
Пудинг творожный запеченный	140	160	16,98	5,82	27,82	231,57	19,4	6,65	31,8	264,65	Т-к№135							
Соус молочный сладкий	30	50	0,76	1,6	4,9	37,05	1,27	2,67	8,16	61,75	Т-к№234							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389							
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР							
Итого за ужин:	400	450	21,11	7,72	67,41	423,56	24,83	9,72	79,48	504,72								
Итого за день:	1600	1910	52,4	44,48	214,62	1490,51	63,61	54,61	250,92	1774,79								
Среднее значение за период:	1609,38	1950,00	47,82	44,83	213,40	1449,21	60,13	57,50	262,77	1811,16								

Неделя 2		ЧЕТВЕРГ									
День 4											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша "Дружба"	160	180	3,95	4,69	19,09	135,25	4,44	5,28	21,48	152,16	Т-к№54-16к-2020
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36	Т-к№15
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,19	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6	Т-к№382
Итого за завтрак:	350	430	11,58	11,16	47,7	338,5	13,84	12,93	59,62	411,16	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (апельсины)	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36	
Обед											
Перец болгарский в нарезке	30	50	0,4	0	1,5	7,7	0,67	0	2,5	12,83	Т-к№71
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,08	2,96	6,55	62,25	1,44	3,94	8,74	83	Т-к№82
Плов по-узбекски	130	160	9,36	12,35	29,51	271,7	11,52	15,2	36,32	334,4	Т-к№444
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,83	84,75	0,44	0,02	27,77	113	Т-к№394
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР
Итого за обед:	500	660	13,41	15,76	78,15	518,36	16,87	19,71	100,03	658,18	
Полдник											
Кисломолочный напиток (ряженка)	150	200	4,35	3,75	6,3	76,35	5,8	5	8,4	101,8	Т-к№470
Бантики слоеные с начинкой	50	50	4,13	8,63	17,88	158,25	4,13	8,63	17,88	158,25	Т-к№6
Итого за полдник:	200	250	8,48	12,38	24,18	234,6	9,93	13,63	26,28	260,05	
Ужин											
Салат "Степной"	40	60	0,67	1,33	3,27	30	1	2	4,9	45	Т-к№25
Омлет натуральный	130	150	11,2	17	2,8	208	12,92	19,62	3,23	240	Т-к№268
Чай с лимоном	200	200	0,3	0,01	9,5	40	0,3	0,01	9,5	40	Т-к№459
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР
Итого за ужин:	400	450	14,54	18,64	30,06	348,14	17,38	22,03	36,95	418,52	
Итого за день:	1550	1910	48,91	58,14	188,19	1477,4	59,1	68,54	232,6	1793,27	
Среднее значение за период:	1602,8	1945,56	47,94	46,308	210,598	1452,34	60,014	58,726	259,4144	1809,173	

Неделя 2		ПЯТНИЦА									
День 5											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша вязкая (гречневая) с маслом	140	160	4,2	6,58	21,7	168	4,8	7,52	24,8	192	Т-к№302
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3	Т-к№86
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	200	1,26	1,44	15,61	80,39	1,4	1,6	17,34	89,32	Т-к №259
Итого за завтрак:	360	415	7,75	8,89	59,23	352,89	9,26	10,28	72,45	425,02	
Второй завтрак											
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389
Итого за второй завтрак:	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	
Обед											
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,55	0,1	1,9	11	Т-к№71
Рассольник домашний	150	200	1,5	3,04	5,5	55,35	2	4,06	7,34	73,8	Т-к№101
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,66	4,16	17,72	118,95	Т-к№312
Рыба (филе) отварная	70	100	4,04	0,48	0,4	53,5	5,77	0,68	0,57	76,43	Т-к№145
Соус польский	30	50	0,75	6,16	0,82	59,33	1,25	10,27	1,38	98,89	Т-к№235
Напиток клюквенный	150	180	0,07	0,03	7,42	30,75	0,09	0,04	8,91	36,9	Т-к№497
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПП
Итого за обед:	580	760	11,18	13,73	50,03	398,14	15,12	19,86	62,52	530,92	
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	5,22	4,5	8,64	96,3	5,8	5	9,6	107	Т-к№385
Печенье	20	50	1,5	1,96	14,88	83	3,75	4,9	37,2	207,5	Т-к№582
Итого за полдник:	200	250	6,72	6,46	23,52	179,3	9,55	9,9	46,8	314,5	
Ужин											
Лапшевник с творогом и соусом	130	150	10,21	4,58	26,29	185,89	11,78	5,29	30,33	214,49	Т-к№132
Молоко стуженное	20	20	1,44	1,7	11,1	65,4	1,44	1,7	11,1	65,4	Т-к№471
Напиток из шиповника	150	180	0,51	0	15,76	35,15	0,61	0	18,91	42,18	Т-к№261
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПП
Фрукты свежие (виноград)	70	70	0,42	0,28	11,97	44,1	0,42	0,28	11,97	44,1	Т-к№82
Итого за ужин:	400	460	14,95	6,86	79,61	400,68	17,41	7,67	91,63	459,69	
Итого за день:	1740	2085	41,6	35,94	232,59	1415,81	52,34	47,71	293,6	1814,93	
Среднее значение за период:	1616,5	1959,5	47,31	45,27	212,797	1448,69	59,247	57,624	262,833	1809,749	

Примечания:

* Норма: 1-3 года (белок .г - 42, жир,г - 47, углеводы,г -203, энергетическая ценность, ккал - 1400)
3-7 лет (белок .г - 54, жир,г - 60, углеводы,г -261, энергетическая ценность, ккал - 1800) Приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблица1

** Допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания $\pm 5\%$ (СанПин 2.3/2.4.3590-20 8.1.2.3.)

Ежедневно проводится витаминизация третьих блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 8.1.6.)

Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.) регулярно включать в рацион питания воспитанников специализированные и обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную высшего сорта, молоко.

Используемая литература: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений» г. Пермь, 2001 год (часть 1,2). Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с. (Могильный М.П., Тутельян В.А.,2011 ГОУ ВПО Пятигорский университет,2011. Учреждение Российской Академии Медицинских Наук Научно - исследовательский институт питания РАМН,2011. Оформление. ООО "ДеЛи плюс",2011 ISBN 978-5-905170-75-1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство "Хлебродинформ",2004. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (2-е издание дополненное и переработанное) /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640с. ISBN 978-5-905170-78-2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, В.А. Тапешкина.-Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь,2021.-410с. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск4, 2003г. Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания /под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М; ДеЛи плюс, 2013. - 808с. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск 2021г.

Специалист организации питания  Шумкова Н.В.