



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Д/с № 8»

Л.П. Лазарева

2020г.

**Примерное 20-дневное меню**  
**муниципального бюджетного дошкольного**  
**образовательного учреждения**  
**«Детский сад № 8»**

г. Ачинск

2020 год

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание                |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                                       |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 1                                                                |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                               |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Каша овсяная из хлопьев<br>овсяных "Геркулес"                         | 150            | 5,09                 | 6,10   | 18,41  | 148,00                            | 1,52             | 39             |
| Какао с молоком                                                       | 150            | 2,56                 | 2,81   | 11,98  | 83,00                             | 1,08             | 15             |
| Батон с джемом (или<br>повидлом)                                      | 25/13          | 1,96                 | 0,20   | 21,24  | 93,00                             | 0,02             | 136            |
| Итого                                                                 |                | 9,61                 | 9,11   | 51,63  | 324,00                            | 2,62             |                |
| 2 завтрак                                                             |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый                                                         | 100            | 0,20                 | 0,10   | 10,10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                                 |                | 0,20                 | 0,10   | 10,10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                                  |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из свеклы с соевыми<br>огурцами                                 | 25             | 0,38                 | 2,18   | 1,91   | 28,58                             | 1,90             | 155            |
| Суп из овощей с мясом                                                 | 120/10         | 2,39                 | 1,64   | 4,37   | 37,03                             | 5,20             | 117            |
| Курица в соусе с томатом                                              | 60             | 5,23                 | 4,03   | 2,06   | 51,60                             | 0,60             | 114            |
| Картофельное пюре с<br>морковью "розовое"                             | 120            | 2,10                 | 5,20   | 8,90   | 103,60                            | 2,80             | 142            |
| Компот из сухофруктов                                                 | 150            | 0,33                 | 0,00   | 14,67  | 62,00                             | 0,30             | 9              |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                                   | 20             | 1,60                 | 0,20   | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                                     | 40             | 2,24                 | 0,48   | 19,76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                                 |                | 14,27                | 13,73  | 61,31  | 422,81                            | 10,80            |                |
| Полдник2                                                              |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое                         | 150            | 4,35                 | 4,80   | 6,00   | 88,50                             | 1,05             | 10,157         |
| Кондитерские изделия<br>(печенье, или вафли, или<br>пряники, или др.) | 23             | 0,69                 | 0,92   | 5,01   | 58,57                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                                 |                | 5,04                 | 5,72   | 11,01  | 147,07                            | 1,05             |                |
| Ужин                                                                  |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сырники из творога                                                    | 130            | 5,39                 | 19,40  | 9,01   | 306,08                            | 0,08             | 112            |
| Соус молочный сладкий                                                 | 40             | 1,25                 | 2,05   | 11,58  | 55,20                             | 0,19             | 93             |
| Чай с лимоном                                                         | 170            | 0,04                 | 0,00   | 8,10   | 33,00                             | 1,60             | 24             |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.)1             | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                                 |                | 6,96                 | 21,73  | 35,58  | 427,29                            | 8,90             |                |
|                                                                       |                | Б                    | Ж      | У      | Эн/п                              | С                |                |
| Итого за день                                                         |                | 36,08                | 50,39  | 169,63 | 1367,17                           | 25,37            |                |
| Суточная потребность                                                  |                | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности                        |                | 85,90                | 107,21 | 83,56  | 97,66                             | 56,38            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы вылачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (здоровые дети) |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                                      |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 1                                                               |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                              |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Каша овсяная из хлопьев<br>овсяных "Геркулес"                        | 200            | 6,79                 | 8,13   | 24,55  | 197,33                            | 2,03             | 39             |
| Какао с молоком                                                      | 180            | 3,09                 | 3,38   | 14,80  | 101,00                            | 1,30             | 15             |
| Батон с джемом (или<br>повидлом)                                     | 30/15          | 2,35                 | 0,24   | 25,08  | 110,00                            | 0,03             | 136            |
| Итого                                                                |                | 12,23                | 11,75  | 64,43  | 408,33                            | 3,36             |                |
| 2 завтрак                                                            |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                              | 110            | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                                |                | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                                 |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из свеклы с<br>солеными огурцами                               | 60             | 0,91                 | 5,21   | 4,58   | 68,57                             | 4,56             | 155            |
| Суп из овощей с мясом                                                | 200/15         | 3,82                 | 2,63   | 7,28   | 75,00                             | 8,70             | 117            |
| Курица в соусе с томатом                                             | 60             | 5,23                 | 4,03   | 2,06   | 51,60                             | 0,60             | 114            |
| Картофельное пюре с<br>морковью "розовое"                            | 120            | 2,10                 | 5,20   | 8,90   | 103,60                            | 2,80             | 142            |
| Компот из сухофруктов                                                | 180            | 0,40                 | 0,00   | 22,00  | 92,00                             | 0,36             | 9              |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                                  | 30             | 2,40                 | 0,30   | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                                    | 50             | 2,80                 | 0,60   | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                                |                | 17,66                | 17,97  | 83,98  | 577,57                            | 17,02            |                |
| Полдник2                                                             |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                        | 180            | 5,22                 | 5,76   | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Кондитерские изделия<br>(печенье, или вафли, или<br>пряники)         | 85             | 2,55                 | 3,40   | 18,53  | 216,33                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                                |                | 7,77                 | 9,16   | 25,73  | 322,53                            | 1,26             |                |
| Ужин                                                                 |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сырники из творога                                                   | 150            | 9,48                 | 27,25  | 29,01  | 398,79                            | 0,24             | 112            |
| Соус молочный сладкий                                                | 50             | 1,56                 | 2,56   | 14,48  | 69,00                             | 0,24             | 93             |
| Чай с лимоном                                                        | 200            | 0,04                 | 0,00   | 12,13  | 47,00                             | 2,00             | 24             |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)1         | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                                |                | 11,36                | 30,09  | 62,51  | 547,80                            | 9,51             |                |
|                                                                      |                | Б                    | Ж      | У      | Эн/г                              | С                |                |
| Итого за день                                                        |                | 49,24                | 69,08  | 247,76 | 1906,83                           | 33,35            |                |
| Суточная потребность                                                 |                | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности                       |                | 91,19                | 115,13 | 94,93  | 105,94                            | 66,70            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения



| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                                |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 2                                                         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                        |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Каша"Дружба"                                                   | 150            | 4,92                 | 5,46   | 23,34  | 160,00                            | 1,48             | 47             |
| Кофейный напиток с молоком                                     | 150            | 2,72                 | 2,86   | 12,08  | 82,00                             | 1,08             | 27             |
| Бутерброд с маслом и сыром                                     | 15/4/5         | 2,33                 | 4,45   | 7,43   | 79,00                             | 0,03             | 18             |
| Итого                                                          |                | 9,97                 | 12,77  | 42,85  | 321,00                            | 2,59             |                |
| 2 завтрак                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                        | 100            | 0,20                 | 0,10   | 10,10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                          |                | 0,20                 | 0,10   | 10,10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                           |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из зеленого горошка (кукурузы)с луком репчатым           | 35             | 0,92                 | 3,17   | 2,21   | 41,22                             | 3,27             | 48             |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы и со сметаной | 124/10         | 1,29                 | 2,13   | 4,12   | 29,09                             | 9,32             | 170            |
| Рыба, тушенная в томате с овощами                              | 120            | 7,66                 | 3,97   | 30,50  | 81,00                             | 3,17             | 95             |
| Картофельное пюре                                              | 140            | 2,83                 | 4,87   | 16,86  | 132,54                            | 14,25            | 12             |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного                   | 110            | 0,00                 | 0,00   | 18,96  | 73,00                             | 0,00             | 38             |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                               | 20             | 1,60                 | 0,20   | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                  | 40             | 2,24                 | 0,48   | 19,76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                          |                | 16,54                | 14,82  | 102,05 | 496,85                            | 30,01            |                |
| Полдник2                                                       |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                     | 150            | 4,35                 | 4,80   | 6,00   | 88,50                             | 1,05             | 10,157         |
| Гречка с сыром                                                 | 35             | 5,14                 | 4,74   | 10,07  | 105,00                            | 0,16             | 21             |
| Итого                                                          |                | 9,49                 | 9,54   | 16,07  | 193,50                            | 1,21             |                |
| Ужин                                                           |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Фрикадельки из говядины                                        | 40             | 5,31                 | 3,34   | 2,59   | 61,71                             | 0,09             | 35             |
| Соус сметанный с морковью и луком                              | 30             | 0,56                 | 4,44   | 2,64   | 49,50                             | 0,75             | 145            |
| Горошница                                                      | 115            | 9,20                 | 3,61   | 23,58  | 18,85                             | 0,00             | 123            |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                               | 20             | 1,60                 | 0,20   | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Чай с сахаром                                                  | 160            | 0,00                 | 0,00   | 7,98   | 32,00                             | 0,00             | 14             |
| Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1         | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                          |                | 16,95                | 11,87  | 53,32  | 242,27                            | 7,87             |                |
|                                                                |                | Б                    | Ж      | У      | Эп/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                                  |                | 53,15                | 49,10  | 224,39 | 1299,62                           | 43,68            |                |
| Суточная потребность                                           |                | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения суточной потребности                    |                | 126,55               | 104,47 | 110,54 | 92,83                             | 97,07            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                                      |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 2                                                               |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                              |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Каша "Дружба"                                                        | 200            | 6,70                 | 7,60  | 29,98  | 213,00                            | 1,98             | 47             |
| Кофейный напиток с<br>молоком                                        | 180            | 3,28                 | 3,44  | 14,92  | 101,00                            | 1,30             | 27             |
| Бутерброд с маслом и<br>сыром                                        | 20/4/8         | 3,41                 | 5,38  | 9,89   | 102,00                            | 0,06             | 18             |
| Итого                                                                |                | 13,39                | 16,42 | 54,79  | 416,00                            | 3,34             |                |
| 2 завтрак                                                            |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                              | 110            | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                                |                | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                                 |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Салат из зеленого горошка<br>(кукурузы) с луком<br>репчатым          | 60             | 1,57                 | 5,10  | 3,81   | 67,00                             | 5,60             | 48             |
| Щи из свежей капусты с<br>картофелем, с мясом птицы<br>и со сметаной | 206/15         | 2,23                 | 3,61  | 6,86   | 82,49                             | 15,54            | 170            |
| Рыба, тушеная в томате с<br>овощами                                  | 120            | 7,66                 | 3,97  | 30,50  | 81,00                             | 3,17             | 95             |
| Картофельное пюре                                                    | 140            | 2,83                 | 4,87  | 16,86  | 132,54                            | 14,25            | 12             |
| Кисель из концентрата<br>плодового или ягодного                      | 170            | 0,00                 | 0,00  | 28,94  | 112,00                            | 0,00             | 38             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                                  | 30             | 2,40                 | 0,30  | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                                    | 50             | 2,80                 | 0,60  | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                                |                | 19,49                | 18,45 | 126,13 | 661,83                            | 38,56            |                |
| Полдник 2                                                            |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                        | 180            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10.157         |
| Гренка с сыром                                                       | 50             | 7,09                 | 6,33  | 15,04  | 146,00                            | 0,22             | 21             |
| Итого                                                                |                | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26             |                |
| Ужин                                                                 |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Фрикадельки из говядины                                              | 40             | 5,31                 | 3,34  | 2,59   | 61,71                             | 0,09             | 35             |
| Соус сметанный с<br>морковью и луком                                 | 30             | 0,56                 | 4,44  | 2,64   | 49,50                             | 0,75             | 145            |
| Гороховина                                                           | 150            | 12,00                | 4,71  | 30,75  | 238,50                            | 0,00             | 123            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                                  | 25             | 2,00                 | 0,25  | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Чай с сахаром                                                        | 200            | 0,00                 | 0,00  | 11,98  | 43,00                             | 0,00             | 14             |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)          | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                                |                | 20,15                | 13,02 | 66,90  | 484,72                            | 7,87             |                |
|                                                                      |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/г                              | С                |                |
| Итого за день                                                        |                | 58,47                | 53,76 | 266,13 | 1719,35                           | 53,23            |                |
| Суточная потребность                                                 |                | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности                       |                | 108,28               | 89,60 | 101,97 | 95,52                             | 106,46           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                             | Выход<br>блода | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Молочный с ячневой                                     | 150            | 4.69                 | 5.28  | 14.49  | 124.00                            | 0.83             | 147            |
| Пюре                                                   | 150            | 2.56                 | 2.81  | 11.98  | 83.00                             | 1.08             | 15             |
| Какао с молоком                                        | 15/5           | 1.18                 | 3.69  | 7.44   | 67.00                             | 0.00             | 3              |
| Тербод с маслом                                        |                | 8.43                 | 11.78 | 33.91  | 274.00                            | 1.91             |                |
| Итого                                                  |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| 2 завтрак                                              |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Фруктовый (овощной)                                    | 100            | 0.20                 | 0.10  | 10.10  | 46.00                             | 2.00             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 0.20                 | 0.10  | 10.10  | 46.00                             | 2.00             |                |
| Обед                                                   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Мясные натуральные соленные                            | 55             | 0.59                 | 0.07  | 1.83   | 10.27                             | 7.33             | 40             |
| Свежие                                                 |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Скольник с мясом и со                                  | 124/10         | 2.02                 | 2.69  | 6.61   | 66.07                             | 4.78             | 19             |
| метаной                                                |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Суп из отварной говядины                               | 150            | 11.06                | 10.07 | 25.87  | 254.22                            | 1.62             | 42             |
| Компот из плодов                                       | 150            | 0.10                 | 0.10  | 20.13  | 81.00                             | 2.81             | 150            |
| консервированных                                       |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Хлеб пшеничный или хлеб                                | 20             | 1.60                 | 0.20  | 9.64   | 47.20                             | 0.00             | ГП             |
| зерновой                                               |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Хлеб ржаной (ржано-                                    | 40             | 2.24                 | 0.48  | 19.76  | 92.80                             | 0.00             | ГП             |
| пшеничный)                                             |                | 17.61                | 13.61 | 83.84  | 551.56                            | 16.54            |                |
| Итого                                                  |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Полдник2                                               |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или                              | 150            | 4.35                 | 4.80  | 6.00   | 88.50                             | 1.05             | 10,157         |
| молоко кипяченое                                       |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Крендель сахарный                                      | 50             | 5.43                 | 7.50  | 29.40  | 193.50                            | 0.18             | 127            |
| Итого                                                  |                | 9.78                 | 12.30 | 35.40  | 282.00                            | 1.23             |                |
| Ужин                                                   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Рагу из овощей                                         | 230            | 0.29                 | 0.28  | 1.07   | 8.46                              | 1.59             | 45             |
| Чай с лимоном                                          | 170            | 0.04                 | 0.00  | 8.10   | 33.00                             | 1.60             | 24             |
| Хлеб пшеничный или хлеб                                | 20             | 1.60                 | 0.20  | 9.64   | 47.20                             | 0.00             | ГП             |
| зерновой                                               |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Фрукты свежие (яблоко, или                             | 70             | 0.28                 | 0.28  | 6.89   | 33.01                             | 7.03             | 15             |
| груша, или банан, или др.)1                            |                | 2.21                 | 0.76  | 25.70  | 121.67                            | 10.22            |                |
| Итого                                                  |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/л                              | С                |                |
|                                                        |                | 38.23                | 38.55 | 188.95 | 1275.23                           | 31.90            |                |
| Итого за день                                          |                | 42.00                | 47.00 | 203.00 | 1400.00                           | 45.00            |                |
| Суточная потребность                                   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Процент удовлетворения                                 |                | 91.02                | 82.02 | 93.08  | 91.09                             | 70.89            |                |
| суточной потребности                                   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                              |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 3                                                       |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                      |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Суп молочный с ячневой<br>крупой                             | 200            | 6,24                 | 6,72  | 19,65  | 164,00                            | 1,10             | 147            |
| Какао с молоком                                              | 180            | 3,09                 | 3,38  | 14,80  | 101,00                            | 1,30             | 15             |
| Бутерброд с маслом                                           | 20/5           | 1,56                 | 3,73  | 9,90   | 79,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                        |                | 10,89                | 13,83 | 44,35  | 344,00                            | 2,40             |                |
| 2 завтрак                                                    |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                      | 110            | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Овощи натуральные<br>соленые или свежие                      | 60             | 0,48                 | 0,06  | 1,50   | 8,40                              | 6,00             | 40             |
| Свекольник с мясом и со<br>сметаной                          | 206/15         | 4,63                 | 4,98  | 9,82   | *113,33                           | 6,78             | 19             |
| Плов из отварной говядины                                    | 180            | 13,27                | 12,08 | 31,04  | 285,98                            | 1,95             | 42             |
| Компот из плодов<br>консервированных                         | 180            | 0,12                 | 0,12  | 24,44  | 99,00                             | 3,27             | 150            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 30             | 2,40                 | 0,30  | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                            | 50             | 2,80                 | 0,60  | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 23,70                | 18,14 | 105,96 | 693,51                            | 18,00            |                |
| Полдник2                                                     |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                | 180            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Крендель сахарный                                            | 70             | 6,20                 | 8,60  | 33,60  | 221,10                            | 0,20             | 127            |
| Итого                                                        |                | 11,42                | 14,36 | 40,80  | 327,30                            | 1,46             |                |
| Ужин                                                         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Рагу из овощей                                               | 230            | 0,29                 | 0,28  | 1,07   | 8,46                              | 1,59             | 45             |
| Котлеты,биточки, шницели<br>из говядины                      | 40             | 5,62                 | 4,58  | 4,09   | 79,50                             | 0,46             | 6              |
| Чай с лимоном                                                | 200            | 0,04                 | 0,00  | 12,13  | 47,00                             | 2,00             | 24             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 25             | 2,00                 | 0,25  | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                        |                | 8,23                 | 5,39  | 36,23  | 226,97                            | 11,08            |                |
|                                                              |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                                |                | 54,46                | 51,83 | 238,45 | 1642,38                           | 35,14            |                |
| Суточная потребность                                         |                | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности               |                | 100,85               | 86,38 | 91,36  | 91,24                             | 70,28            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы вылачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

Возрастн

Г

День 4

Каша ма  
жидкая

Кофейн

Бутербр  
Итого

Сок фр  
Итого

Икра к

Суп ка  
Жарко

Компс

Хлеб  
зерно

Хлеб

пшен  
Итого

Кисл  
Було

Итого

Запе  
дже

Чай

Фру  
груп

Ито

Ит

Су

П  
су

П

П

2

о

Е

\*

с

с

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание    |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
|-----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                           |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 4                                                    |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Каша манная молочная<br>жидкая                            | 140            | 4,45                 | 4,70  | 18,14  | 133,00                            | 1,42             | 138            |
| Кофейный напиток с молоком                                | 150            | 2,72                 | 2,86  | 12,08  | 82,00                             | 1,08             | 27             |
| Бутерброд с маслом и сыром                                | 15/4/5         | 2,33                 | 4,45  | 7,43   | 79,00                             | 0,03             | 18             |
| Итого                                                     |                | 9,50                 | 12,01 | 37,65  | 294,00                            | 2,53             |                |
| 2 завтрак                                                 |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                   | 100            | 0,20                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 0,20                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                      |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Икра кабачковая                                           | 50             | 0,60                 | 2,35  | 3,85   | 39,00                             | 4,80             | 108            |
| Суп картофельный с мясом                                  | 120/10         | 2,34                 | 1,69  | 7,74   | 64,00                             | 5,77             | 41             |
| Жаркое по-домашнему                                       | 155            | 7,97                 | 8,25  | 12,41  | 161,00                            | 6,77             | 91             |
| Компот из сухофруктов                                     | 150            | 0,33                 | 0,00  | 14,67  | 62,00                             | 0,30             | 9              |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                       | 20             | 1,60                 | 0,20  | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                         | 40             | 2,24                 | 0,48  | 19,76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 15,08                | 12,97 | 68,07  | 466,00                            | 17,64            |                |
| Полдник2                                                  |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток                                     | 150            | 4,35                 | 4,80  | 6,00   | 88,50                             | 1,05             | 10             |
| Булочка дорожная                                          | 50             | 4,20                 | 6,64  | 24,51  | 185,00                            | 0,21             | 128            |
| Итого                                                     |                | 8,55                 | 11,44 | 30,51  | 273,50                            | 1,26             |                |
| Ужин                                                      |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Запеканка из творога с<br>джемом                          | 150/8          | 7,07                 | 7,16  | 31,74  | 208,04                            | 2,20             | 68             |
| Чай с сахаром                                             | 160            | 0,00                 | 0,00  | 7,98   | 32,00                             | 0,00             | 14             |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                     |                | 7,35                 | 7,44  | 46,61  | 273,05                            | 9,23             |                |
|                                                           |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                             |                | 40,68                | 43,96 | 192,94 | 1352,55                           | 32,66            |                |
| Суточная потребность                                      |                | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности            |                | 96,86                | 93,53 | 95,04  | 96,61                             | 72,58            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                                          |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 4                                                                   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание                     |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                                  |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Каша манная молочная<br>жидкая                                           | 160            | 5,09                 | 5,37  | 20,73  | 152,00                            | 1,62             | 138            |
| Кофейный напиток с<br>молоком                                            | 180            | 3,28                 | 3,44  | 14,92  | 101,00                            | 1,30             | 27             |
| Бутерброд с маслом и<br>сыром                                            | 20/4/8         | 3,41                 | 5,38  | 9,89   | 102,00                            | 0,06             | 18             |
| Итого                                                                    |                | 11,78                | 14,19 | 45,54  | 355,00                            | 2,98             |                |
| 2 завтрак                                                                |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                                  | 110            | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                                    |                | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                                     |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Икра кабачковая                                                          | 50             | 0,60                 | 2,35  | 3,85   | 39,00                             | 4,80             | 108            |
| Суп картофельный с мясом                                                 | 200/15         | 3,90                 | 2,82  | 12,90  | 106,67                            | 9,62             | 41             |
| Жаркое по-домашнему                                                      | 155            | 7,97                 | 8,25  | 12,41  | 161,00                            | 6,77             | 91             |
| Компот из сухофруктов                                                    | 180            | 0,40                 | 0,00  | 22,00  | 92,00                             | 0,36             | 9              |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                                      | 30             | 2,40                 | 0,30  | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                                        | 50             | 2,80                 | 0,60  | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                                    |                | 18,07                | 14,32 | 90,32  | 585,47                            | 21,55            |                |
| Полдник2                                                                 |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                            | 180            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Булочка дорожная                                                         | 70             | 5,88                 | 9,30  | 34,31  | 259,00                            | 0,29             | 128            |
| Итого                                                                    |                | 11,10                | 15,06 | 41,51  | 365,20                            | 1,55             |                |
| Ужин                                                                     |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Запеканка из творога с<br>джемом                                         | 200/10         | 9,42                 | 9,55  | 42,10  | 276,39                            | 2,93             | 68             |
| Чай с сахаром                                                            | 200            | 0,00                 | 0,00  | 11,98  | 43,00                             | 0,00             | 14             |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.) <sup>1</sup> | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                                    |                | 9,70                 | 9,83  | 60,97  | 352,40                            | 9,96             |                |
|                                                                          |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                                            |                | 50,87                | 53,51 | 249,45 | 1708,67                           | 38,24            |                |
| Суточная потребность                                                     |                | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности                           |                | 94,20                | 89,18 | 95,57  | 94,93                             | 76,48            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                                |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 5                                                         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                        |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Суп молочный с пшенной<br>крупой                               | 150            | 4,70                 | 5,51  | 14,61  | 127,00                            | 0,83             | 146            |
| Какао с молоком                                                | 150            | 2,56                 | 2,81  | 11,98  | 83,00                             | 1,08             | 15             |
| Бутерброд с маслом                                             | 15/5           | 1,18                 | 3,69  | 7,44   | 67,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                          |                | 8,44                 | 12,01 | 34,03  | 277,00                            | 1,91             |                |
| 2 завтрак                                                      |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый                                                  | 100            | 0,20                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                          |                | 0,20                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                           |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Салат из моркови с зеленым<br>горошком                         | 30             | 0,50                 | 2,40  | 1,52   | 28,50                             | 1,43             | 130            |
| Борщ с капустой свежей и<br>картофелем, мясом и со<br>сметаной | 124/10         | 1,69                 | 2,45  | 4,69   | 52,61                             | 4,68             | 109            |
| Котлеты, биточки, шницели из<br>говядины                       | 40             | 5,62                 | 4,58  | 4,09   | 79,50                             | 0,46             | 6              |
| Рис отварной с овощами                                         | 70             | 1,80                 | 3,27  | 11,90  | 98,93                             | 2,78             | 59             |
| Компот из изюма                                                | 150            | 0,27                 | 0,00  | 17,88  | 71,00                             | 0,00             | 83             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                            | 20             | 1,60                 | 0,20  | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                              | 40             | 2,24                 | 0,48  | 19,76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                          |                | 13,72                | 13,38 | 69,48  | 470,54                            | 9,35             |                |
| Полдник2                                                       |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое                  | 150            | 4,35                 | 4,80  | 6,00   | 88,50                             | 1,05             | 10,157         |
| Пирожок, печеный из<br>сдобного теста с яблочным<br>фаршем     | 50             | 2,74                 | 2,27  | 20,35  | 123,00                            | 1,70             | 34             |
| Итого                                                          |                | 7,09                 | 7,07  | 26,35  | 211,50                            | 2,75             |                |
| Ужин                                                           |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Суп-уха с рыбой                                                | 200            | 7,61                 | 2,59  | 15,72  | 110,00                            | 5,90             | 103            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                            | 20             | 1,60                 | 0,20  | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Чай с лимоном                                                  | 170            | 0,04                 | 0,00  | 8,10   | 33,00                             | 1,60             | 24             |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.)1      | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                          |                | 9,53                 | 3,07  | 40,35  | 223,21                            | 14,53            |                |
|                                                                |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                                  |                | 38,98                | 35,63 | 180,31 | 1228,25                           | 30,54            |                |
| Суточная потребность                                           |                | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности                 |                | 92,81                | 75,81 | 88,82  | 87,73                             | 67,87            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                                |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 5                                                         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание           |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                        |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Суп молочный с пшениной<br>крупой                              | 200            | 6,48                 | 7,04  | 19,82  | 169,00                            | 1,10             | 146            |
| Какао с молоком                                                | 180            | 3,09                 | 3,38  | 14,80  | 101,00                            | 1,30             | 15             |
| Бутерброд с маслом                                             | 20/5           | 1,56                 | 3,73  | 9,90   | 79,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                          |                | 11,13                | 14,15 | 44,52  | 349,00                            | 2,40             |                |
| 2 завтрак                                                      |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                        | 110            | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                          |                | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                           |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Салат из моркови с<br>зеленым горошком                         | 60             | 1,00                 | 5,07  | 3,03   | 57,00                             | 2,85             | 130            |
| Борщ с капустой свежей и<br>картофелем, мясом и со<br>сметаной | 206/8          | 3,51                 | 5,27  | 9,77   | 206,00                            | 9,74             | 109            |
| Котлеты, биточки, шницели<br>из говядины                       | 40             | 5,62                 | 4,58  | 4,09   | 79,50                             | 0,46             | 6              |
| Рис отварной с овощами                                         | 130            | 3,35                 | 6,07  | 22,19  | 183,73                            | 5,16             | 104            |
| Компот из изюма                                                | 180            | 0,32                 | 0,00  | 25,85  | 103,00                            | 0,00             | 83             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                            | 30             | 2,40                 | 0,30  | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                              | 50             | 2,80                 | 0,60  | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                          |                | 19,00                | 21,89 | 104,09 | 816,03                            | 18,21            |                |
| Полдник2                                                       |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                  | 180            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Пирожок, печеный из<br>сдобного теста с яблочным<br>фаршем     | 70             | 3,84                 | 3,18  | 28,49  | 172,20                            | 2,38             | 34             |
| Итого                                                          |                | 9,06                 | 8,94  | 35,69  | 278,40                            | 3,64             |                |
| Ужин                                                           |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Суп-уха с рыбой                                                | 250            | 9,51                 | 3,24  | 19,65  | 137,50                            | 7,38             | 103            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                            | 25             | 2,00                 | 0,25  | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Чай с лимоном                                                  | 200            | 0,04                 | 0,00  | 12,13  | 47,00                             | 2,00             | 24             |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)1   | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                          |                | 11,83                | 3,77  | 50,72  | 276,51                            | 16,41            |                |
|                                                                |                | Б                    | Ж     | У      | Эп/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                                  |                | 51,24                | 48,86 | 246,13 | 1770,54                           | 42,86            |                |
| Суточная потребность                                           |                | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности                 |                | 94,89                | 81,43 | 94,30  | 98,36                             | 85,72            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание    |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
|-----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                           |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Пюре рисовая молочная                                     | 150            | 4.31                 | 5.32   | 20.21  | 146.00                            | 1.52             | 1              |
| Бифидный напиток с молоком                                | 150            | 2.72                 | 2.86   | 12.08  | 82.00                             | 1.08             | 27             |
| Сметанное пюре с маслом и сыром                           | 15/4/5         | 2.33                 | 4.45   | 7.43   | 79.00                             | 0.03             | 18             |
| Итого                                                     |                | 9.36                 | 12.63  | 39.72  | 307.00                            | 2.63             |                |
| 2 завтрак                                                 |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый                                             | 100            | 0.20                 | 0.10   | 10.10  | 46.00                             | 2.00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 0.20                 | 0.10   | 10.10  | 46.00                             | 2.00             |                |
| Обед                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из свеклы с соевыми<br>крупками                     | 30             | 0.45                 | 2.61   | 2.29   | 34.29                             | 2.28             | 94             |
| Суп картофельный с<br>бобовыми (горохом), с мясом         | 120/10         | 2.45                 | 1.70   | 10.50  | 57.36                             | 2.81             | 121            |
| Макаронные изделия<br>сметанные                           | 90             | 3.12                 | 2.75   | 19.22  | 111.60                            | 0.00             | 36             |
| Кислеты, биточки, пшеницы<br>сметанные                    | 50             | 4.69                 | 3.88   | 3.63   | 68.16                             | 0.08             | 31             |
| Кисель из концентрата<br>яблочного или ягодного           | 110            | 0.00                 | 0.00   | 18.96  | 73.00                             | 0.00             | 38             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                       | 20             | 1.60                 | 0.20   | 9.64   | 47.20                             | 0.00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                         | 40             | 2.24                 | 0.48   | 19.76  | 92.80                             | 0.00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 14.55                | 11.62  | 84.00  | 484.41                            | 5.17             |                |
| Полдник2                                                  |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое             | 150            | 4.35                 | 4.80   | 6.00   | 88.50                             | 1.05             | 10,157         |
| Печенье песочные                                          | 50             | 5.35                 | 10.14  | 22.08  | 201.40                            | 0.02             | 72             |
| Итого                                                     |                | 9.70                 | 14.94  | 28.08  | 289.90                            | 1.07             |                |
| Ужин                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Рыба по-польски                                           | 100            | 9.80                 | 6.86   | 35.00  | 240.94                            | 0.43             | 44             |
| Маринад овощной с томатом                                 | 130            | 2.04                 | 13.04  | 13.43  | 187.76                            | 5.85             | 172            |
| Чай с сахаром                                             | 160            | 0.00                 | 0.00   | 7.98   | 32.00                             | 0.00             | 14             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                       | 20             | 1.60                 | 0.20   | 9.64   | 47.20                             | 0.00             | ГП             |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.)1 | 70             | 0.28                 | 0.28   | 6.89   | 33.01                             | 7.03             | 15             |
| Итого                                                     |                | 13.72                | 20.38  | 72.94  | 540.91                            | 13.31            |                |
|                                                           |                | Б                    | Ж      | У      | Эп/и                              | С                |                |
| Итого за день                                             |                | 47.53                | 59.67  | 234.84 | 1668.22                           | 24.18            |                |
| Суточная потребность                                      |                | 42.00                | 47.00  | 203.00 | 1400.00                           | 45.00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности            |                | 113.17               | 126.96 | 115.68 | 119.16                            | 53.73            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава ± 10%.



| Прием пищи                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                              |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 6                                                       |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Каша рисовая молочная<br>жидкая                              | 200            | 5,75                 | 7,09   | 26,95  | 194,67                            | 2,03             | 1              |
| Кофейный напиток с<br>молоком                                | 180            | 3,28                 | 3,44   | 14,92  | 101,00                            | 1,30             | 27             |
| Бутерброд с маслом и<br>сыром                                | 20/4/8         | 3,41                 | 5,38   | 9,89   | 102,00                            | 0,06             | 18             |
| Итого                                                        |                | 6,69                 | 8,82   | 24,81  | 203,00                            | 1,36             |                |
| 2 завтрак                                                    |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                      | 110            | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из свеклы с<br>солеными огурцами                       | 60             | 0,91                 | 5,21   | 4,58   | 68,57                             | 4,56             | 155            |
| Суп картофельный с<br>бобовыми (горохом), с<br>мясом         | 200/15         | 4,09                 | 2,83   | 17,50  | 95,60                             | 4,69             | 121            |
| Котлеты, биточки,шницели<br>куриные                          | 50             | 4,69                 | 3,88   | 3,63   | 68,16                             | 0,08             | 31             |
| Макаронные изделия<br>отварные                               | 140            | 4,86                 | 4,28   | 29,89  | 173,60                            | 0,00             | 36             |
| Кисель из концентрата<br>плодового или ягодного              | 170            | 0,00                 | 0,00   | 28,94  | 112,00                            | 0,00             | 38             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 30             | 2,40                 | 0,30   | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                            | 50             | 2,80                 | 0,60   | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 19,75                | 17,10  | 123,70 | 704,73                            | 9,33             |                |
| Полдник2                                                     |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                | 180            | 5,22                 | 5,76   | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Творожки песочные                                            | 70             | 7,50                 | 14,20  | 30,90  | 282,00                            | 0,03             | 72             |
| Итого                                                        |                | 12,72                | 19,96  | 38,10  | 388,20                            | 1,29             |                |
| Ужин                                                         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Рыба по-польски                                              | 100            | 9,80                 | 6,86   | 35,00  | 240,94                            | 0,43             | 44             |
| Маринад овощной с<br>томатом                                 | 130            | 2,04                 | 13,04  | 13,43  | 187,76                            | 5,85             | 172            |
| Чай с сахаром                                                | 200            | 0,00                 | 0,00   | 11,98  | 43,00                             | 0,00             | 14             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 25             | 2,00                 | 0,25   | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                        |                | 14,12                | 20,43  | 79,35  | 563,71                            | 13,31            |                |
|                                                              |                | Б                    | Ж      | У      | Эп/л                              | С                |                |
| Итого за день                                                |                | 53,50                | 66,42  | 277,07 | 1910,24                           | 27,49            |                |
| Суточная потребность                                         |                | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности               |                | 99,07                | 110,70 | 106,16 | 106,12                            | 54,98            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы вылачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Принем пищи                                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                        |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 7                                                 |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Машина кукурузная молочная                             | 150            | 4,36                 | 5,19   | 19,53  | 142,00                            | 1,46             | 149            |
| Масло с молоком                                        | 150            | 2,56                 | 2,81   | 11,98  | 83,00                             | 1,08             | 15             |
| Масло с маслом                                         | 15/5           | 1,18                 | 3,69   | 7,44   | 67,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                  |                | 8,10                 | 11,69  | 38,95  | 292,00                            | 2,54             |                |
| 2 завтрак                                              |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                | 100            | 0,20                 | 0,10   | 10,10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 0,20                 | 0,10   | 10,10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из моркови с сахаром                             | 40             | 0,48                 | 3,04   | 3,37   | 43,00                             | 1,41             | 168            |
| Бульон куриный с яйцом                                 | 150/20         | 5,54                 | 3,05   | 0,59   | 53,00                             | 0,00             | 54             |
| Капуста тушеная с мясом                                | 155            | 8,00                 | 10,42  | 8,06   | 158,02                            | 13,70            | 71             |
| Компот из плодов консервированных                      | 150            | 0,10                 | 0,10   | 20,13  | 81,00                             | 2,81             | 150            |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                       | 20             | 1,60                 | 0,20   | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                          | 40             | 2,24                 | 0,48   | 19,76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 17,96                | 17,29  | 61,55  | 475,02                            | 17,92            |                |
| Полдник2                                               |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое             | 150            | 4,35                 | 4,80   | 6,00   | 88,50                             | 1,05             | 10,157         |
| Сухка на сметане                                       | 60             | 4,88                 | 9,50   | 29,88  | 238,00                            | 0,12             | 124            |
| Итого                                                  |                | 9,23                 | 14,30  | 35,88  | 326,50                            | 1,17             |                |
| Ужин                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Ланчешник из творога                                   | 115            | 11,50                | 9,89   | 17,78  | 206,16                            | 0,42             | 92             |
| Сырок молочный сладкий                                 | 40             | 1,25                 | 2,05   | 11,58  | 55,20                             | 0,19             | 93             |
| Чай с молоком                                          | 160            | 1,79                 | 2,05   | 10,99  | 69,00                             | 0,83             | 2              |
| Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                       | 20             | 1,60                 | 0,20   | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 64,78                | 71,56  | 247,78 | 1917,61                           | 45,24            |                |
|                                                        |                | Б                    | Ж      | У      | Эн/л                              | С                |                |
| Итого за день                                          |                | 100,27               | 114,94 | 394,26 | 3057,13                           | 68,87            |                |
| Суточная потребность                                   |                | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения суточной потребности            |                | 238,74               | 244,55 | 194,22 | 218,37                            | 153,04           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюда ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                        |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 7                                                 |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Каша кукурузная молочная жидкая                        | 200            | 5,81                 | 6,92   | 26,04  | 189,33                            | 1,95             | 149            |
| Какао с молоком                                        | 180            | 3,09                 | 3,38   | 14,80  | 101,00                            | 1,30             | 15             |
| Бутерброд с маслом                                     | 20/5           | 1,56                 | 3,73   | 9,90   | 79,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                  |                | 10,46                | 14,03  | 50,74  | 369,33                            | 3,25             |                |
| 2 завтрак                                              |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                | 110            | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из моркови с сахаром                             | 60             | 0,71                 | 4,05   | 5,52   | 62,00                             | 2,09             | 29             |
| Бульон куриный с яйцом                                 | 150/20         | 5,54                 | 3,05   | 0,59   | 53,00                             | 0,00             | 54             |
| Капуста тушеная с мясом птицы                          | 210            | 10,00                | 13,18  | 11,59  | 239,00                            | 20,00            | 71             |
| Компот из плодов консервированных                      | 180            | 0,12                 | 0,12   | 24,44  | 99,00                             | 3,27             | 150            |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                       | 30             | 2,40                 | 0,30   | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                          | 50             | 2,80                 | 0,60   | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 21,57                | 21,30  | 81,30  | 639,80                            | 25,36            |                |
| Полдник2                                               |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое             | 180            | 5,22                 | 5,76   | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Супка на сметане                                       | 70             | 5,69                 | 11,08  | 34,86  | 277,67                            | 0,14             | 34             |
| Итого                                                  |                | 10,91                | 16,84  | 42,06  | 383,87                            | 1,40             |                |
| Ужин                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Ланшевник из творога                                   | 125            | 12,50                | 10,75  | 19,33  | 224,09                            | 0,46             | 92             |
| Соус молочный сладкий                                  | 50             | 1,56                 | 2,56   | 14,48  | 69,00                             | 0,24             | 93             |
| Чай с молоком                                          | 200            | 2,24                 | 2,56   | 15,74  | 94,00                             | 1,04             | 2              |
| Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                       | 25             | 2,00                 | 0,25   | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 77,29                | 85,58  | 309,10 | 2411,44                           | 60,20            |                |
|                                                        |                | Б                    | Ж      | У      | Эп/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                          |                | 120,45               | 137,86 | 494,31 | 3855,04                           | 92,41            |                |
| Суточная потребность                                   |                | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения суточной потребности            |                | 223,06               | 229,77 | 189,39 | 214,17                            | 184,82           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 8                                                 |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Каша пшеничная молочная жидкая                         | 150            | 5.62                 | 5.65  | 23.90  | 169,00                            | 1,40             | 16             |
| Кофейный напиток с молоком                             | 150            | 2.72                 | 2.86  | 12.08  | 82,00                             | 1,08             | 27             |
| Бутерброд с маслом и сыром                             | 15/4/5         | 2.33                 | 4.45  | 7.43   | 79,00                             | 0,03             | 18             |
| Итого                                                  |                | 10.67                | 12.96 | 43.41  | 330,00                            | 2,51             |                |
| 2 завтрак                                              |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                | 100            | 0.20                 | 0.10  | 10.10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 0.20                 | 0.10  | 10.10  | 46,00*                            | 2,00             |                |
| Обед                                                   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Овощи натуральные соленные или свежие                  | 55             | 0.59                 | 0.07  | 1.83   | 10,27                             | 7,33             | 40             |
| Суп картофельный с клецками и мясом                    | 120/10         | 5.44                 | 3.43  | 7.56   | 91,00                             | 2,45             | 113            |
| Рулет из говядины                                      | 40             | 5.85                 | 5.69  | 7.73   | 105.45                            | 3,84             | 64             |
| Рис отварной с овощами                                 | 70             | 1.80                 | 3.27  | 11.90  | 98.93                             | 2,78             | 59             |
| Компот из свежих яблок или груш                        | 150            | 0.12                 | 0.12  | 14.92  | 62,00                             | 3,00             | 119,46         |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                       | 20             | 1.60                 | 0.20  | 9.64   | 47.20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                          | 40             | 2.24                 | 0.48  | 19.76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 17.64                | 13.26 | 73.34  | 507.65                            | 19,40            |                |
| Полдник2                                               |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое             | 150            | 4.35                 | 4.80  | 6.00   | 88,50                             | 1,05             | 10,157         |
| Тренка с сыром                                         | 35             | 5.14                 | 4.74  | 10.07  | 105,00                            | 0,16             | 21             |
| Итого                                                  |                | 9.49                 | 9.54  | 16.07  | 193.50                            | 1,21             |                |
| Ужин                                                   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Котлеты рыбные диетические                             | 80             | 8.50                 | 2.50  | 4.80   | 75.70                             | 0,60             | 160            |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе                | 150            | 3.22                 | 7.93  | 12.86  | 152,00                            | 2,96             | 143            |
| Чай с сахаром                                          | 160            | 0.00                 | 0.00  | 7.98   | 32,00                             | 0,00             | 14             |
| Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 70             | 0.28                 | 0.28  | 6.89   | 33.01                             | 7,03             | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                       | 20             | 1.60                 | 0.20  | 9.64   | 47.20                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 13.60                | 10.91 | 42.17  | 339.91                            | 10,59            |                |
|                                                        |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/г                              | С                |                |
| Итого за день                                          |                | 51.60                | 46.77 | 185.09 | 1417.06                           | 35.71            |                |
| Суточная потребность                                   |                | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения суточной потребности            |                | 93.60                | 99.51 | 91.18  | 101.22                            | 79.36            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как легкого полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                              |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 8                                                       |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                      |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Канна пшеничная молочная<br>жидкая                           | 200            | 7,49                 | 7,53  | 31,87  | 225,33                            | 1,87             | 16             |
| Кофейный напиток с<br>молоком                                | 180            | 3,28                 | 3,44  | 14,92  | 101,00                            | 1,30             | 27             |
| Бутерброд с маслом и<br>сыром                                | 20/4/8         | 3,41                 | 5,38  | 9,89   | 102,00                            | 0,06             | 18             |
| Итого                                                        |                | 14,18                | 16,35 | 56,68  | 428,33                            | 3,23             |                |
| 2 завтрак                                                    |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                      | 110            | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Овощи натуральные<br>соленые или свежие                      | 60             | 0,48                 | 0,06  | 1,50   | 8,40                              | 6,00             | 40             |
| Суп картофельный с<br>клецками с мясом                       | 200/15         | 8,64                 | 5,44  | 12,60  | 148,00                            | 4,08             | 70             |
| Рулет из говядины                                            | 40             | 5,85                 | 5,69  | 7,73   | 105,45                            | 3,84             | 64             |
| Рис отварной с овощами                                       | 130            | 3,35                 | 6,07  | 22,19  | 183,73                            | 5,16             | 104            |
| Напиток из шиповника                                         | 180            | 0,29                 | 0,13  | 17,51  | 72,00                             | 15,00            | 141            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 30             | 2,40                 | 0,30  | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                            | 50             | 2,80                 | 0,60  | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 23,81                | 18,29 | 100,69 | 704,38                            | 34,08            |                |
| Полдник2                                                     |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                | 180            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Гренка с сыром                                               | 50             | 7,09                 | 6,33  | 15,04  | 146,00                            | 0,22             | 21             |
| Итого                                                        |                | 12,31                | 12,09 | 22,24  | 252,20                            | 1,48             |                |
| Ужин                                                         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Котлеты рыбные<br>любительские                               | 100            | 10,63                | 3,13  | 6,00   | 94,63                             | 0,75             | 160            |
| Картофель, запеченный в<br>сметанном соусе                   | 160            | 3,43                 | 8,46  | 13,72  | 162,13                            | 3,16             | 143            |
| Чай с сахаром                                                | 200            | 0,00                 | 0,00  | 11,98  | 43,00                             | 0,00             | 14             |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 25             | 2,00                 | 0,25  | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 16,34                | 12,12 | 50,64  | 391,77                            | 10,94            |                |
|                                                              |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/и                              | С                |                |
| Итого за день                                                |                | 66,86                | 58,96 | 241,36 | 1827,28                           | 51,93            |                |
| Суточная потребность                                         |                | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности               |                | 123,81               | 98,27 | 92,48  | 101,52                            | 103,86           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание           |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
|------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                                  |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                          |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Молот натуральный                                                | 130            | 8,00                 | 13,88  | 2,99   | 168,88                            | 0,65             | 7              |
| Кисл. кабачковая                                                 | 65             | 0,78                 | 3,06   | 5,01   | 50,70                             | 6,24             | 135            |
| Саксо с молоком                                                  | 150            | 2,56                 | 2,81   | 11,98  | 83,00                             | 1,08             | 15             |
| Интерброд с маслом                                               | 15/5           | 1,18                 | 3,69   | 7,44   | 67,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                            |                | 12,52                | 23,44  | 27,42  | 369,58                            | 7,97             |                |
| 2 завтрак                                                        |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                          | 100            | 0,20                 | 0,10   | 10,10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                            |                | 0,20                 | 0,10   | 10,10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                             |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из моркови с яблоками                                      | 55             | 0,54                 | 3,10   | 3,94   | 47,00*                            | 3,01             | 107            |
| Барани с капустой свежей и<br>картофелем, мясом и со<br>сисатной | 124/10         | 1,69                 | 2,45   | 4,69   | 52,61                             | 4,68             | 109            |
| Тушенка из говядины                                              | 60             | 5,83                 | 8,03   | 1,26   | 114,95                            | 0,14             | 58             |
| Каша гречневая рассыпчатая                                       | 70             | 3,99                 | 3,64   | 3,43   | 120,26                            | 0,00             | 69             |
| Компот из изюма                                                  | 150            | 0,27                 | 0,00   | 17,88  | 71,00                             | 0,00             | 83             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                              | 20             | 1,60                 | 0,20   | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                                | 40             | 2,24                 | 0,48   | 19,76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                            |                | 16,16                | 17,90  | 60,60  | 545,82                            | 7,83             |                |
| Полдник2                                                         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое                    | 150            | 4,35                 | 4,80   | 6,00   | 88,50                             | 1,05             | 10,157         |
| Булочка домашняя                                                 | 60             | 3,60                 | 4,80   | 17,40  | 141,69                            | 0,23             | 78             |
| Итого                                                            |                | 7,95                 | 9,60   | 23,40  | 230,19                            | 1,28             |                |
| Ужин                                                             |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Рагу из овощей с мясом                                           | 155            | 11,67                | 9,99   | 12,01  | 188,00                            | 6,48             | 156            |
| Чай с молоком                                                    | 160            | 1,79                 | 2,05   | 10,99  | 69,00                             | 0,83             | 2              |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                              | 20             | 1,60                 | 0,20   | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.)1        | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                            |                | 15,34                | 12,52  | 39,53  | 337,21                            | 14,34            |                |
|                                                                  |                | Б                    | Ж      | У      | Эн/г                              | С                |                |
| Итого за день                                                    |                | 52,17                | 63,56  | 161,05 | 1528,80                           | 33,42            |                |
| Суточная потребность                                             |                | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности                   |                | 124,21               | 135,23 | 79,33  | 109,20                            | 74,27            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

\* - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиН 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                                |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 9                                                         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание           |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                        |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Омлет натуральный                                              | 130            | 8,00                 | 13,88  | 2,99   | 168,88                            | 0,65             | 7              |
| Икра кабачковая                                                | 65             | 0,78                 | 3,06   | 5,01   | 50,70                             | 6,24             | 135            |
| Какао с молоком                                                | 180            | 3,09                 | 3,38   | 14,80  | 101,00                            | 1,30             | 15             |
| Бутерброд с маслом                                             | 20/5           | 1,56                 | 3,73   | 9,90   | 79,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                          |                | 13,43                | 24,05  | 32,70  | 399,58                            | 8,19             |                |
| 2 завтрак                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                        | 110            | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                          |                | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                           |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из моркови с<br>яблоками                                 | 60             | 0,58                 | 4,11   | 4,26   | 57,00                             | 3,28             | 107            |
| Борщ с капустой свежей и<br>картофелем, мясом и со<br>сметаной | 206/8          | 3,51                 | 5,27   | 9,77   | 206,00                            | 9,74             | 109            |
| Гуляш из говядины                                              | 60             | 5,83                 | 8,03   | 1,26   | 114,95                            | 0,14             | 58             |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая                                  | 120            | 6,80                 | 6,30   | 5,90   | 205,20                            | 0,00             | 69             |
| Компот из изюма                                                | 180            | 0,32                 | 0,00   | 25,85  | 103,00                            | 0,00             | 83             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                            | 30             | 2,40                 | 0,30   | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                              | 50             | 2,80                 | 0,60   | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                          |                | 22,24                | 24,61  | 86,20  | 872,95                            | 13,16            |                |
| Полдник2                                                       |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                  | 180            | 5,22                 | 5,76   | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Булочка домашняя                                               | 70             | 4,20                 | 5,60   | 20,30  | 165,30                            | 0,27             | 78             |
| Итого                                                          |                | 9,42                 | 11,36  | 27,50  | 271,50                            | 1,53             |                |
| Ужин                                                           |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Рагу из овощей с мясом                                         | 155            | 11,67                | 9,99   | 12,01  | 188,00                            | 6,48             | 156            |
| Чай с молоком                                                  | 200            | 2,24                 | 2,56   | 15,74  | 94,00                             | 1,04             | 2              |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                            | 25             | 2,00                 | 0,25   | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)1   | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                          |                | 16,19                | 13,08  | 46,69  | 374,01                            | 14,55            |                |
|                                                                |                | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                                  |                | 61,50                | 73,21  | 204,20 | 1968,64                           | 39,63            |                |
| Суточная потребность                                           |                | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности                 |                | 113,89               | 122,02 | 78,24  | 109,37                            | 79,26            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| Основная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание                |        |                      |       |        |                                   |                  |                |
|---------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                          | отл    | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                                     |        | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| 10                                                                  |        |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                             |        |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Хлебные изделия,<br>сметанные с сыром                               | 100    | 5,25                 | 5,89  | 23,90  | 172,67                            | 0,13             | 159            |
| Молочный напиток с молоком                                          | 150    | 2,72                 | 2,86  | 12,08  | 82,00                             | 1,08             | 27             |
| Масло сливочное с маслом и сыром                                    | 15/4/5 | 2,33                 | 4,45  | 7,43   | 79,00                             | 0,03             | 18             |
|                                                                     |        | 10,30                | 13,20 | 43,41  | 333,67                            | 1,24             |                |
| 2 завтрак                                                           |        |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Фруктовый (овощной)                                                 | 100    | 0,20                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
|                                                                     |        | 0,20                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                                |        |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Картофельный суп<br>с картофелем солеными                           | 45     | 0,63                 | 5,09  | 4,23   | 66,00                             | 4,98             | 104            |
| Сметанник ленинградский, с<br>сметаной                              | 124/10 | 1,96                 | 2,45  | 10,05  | 66,07                             | 3,94             | 5              |
| Блины ленивые                                                       | 80     | 6,40                 | 5,89  | 12,29  | 127,74                            | 9,95             | 84             |
| Томатный                                                            | 20     | 0,20                 | 0,70  | 1,40   | 13,40                             | 0,30             | 37             |
| Вит. из сухофруктов                                                 | 150    | 0,33                 | 0,00  | 14,67  | 62,00                             | 0,30             | 9              |
| Пшеничный или хлеб<br>белый                                         | 20     | 1,60                 | 0,20  | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Ржаной (ржано-<br>пшеничный)                                        | 40     | 2,24                 | 0,48  | 19,76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
|                                                                     |        | 13,36                | 14,81 | 72,04  | 475,21                            | 19,47            |                |
| Полдник2                                                            |        |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Молочный напиток или<br>чай кипяченое                               | 150    | 4,35                 | 4,80  | 6,00   | 88,50                             | 1,05             | 10,157         |
| Витаминные изделия<br>(печенье, или вафли, или<br>печенье, или др.) | 23     | 0,69                 | 0,92  | 5,01   | 58,57                             | 0,00             | ГП             |
|                                                                     |        | 5,04                 | 5,72  | 11,01  | 147,07                            | 1,05             |                |
| Ужин                                                                |        |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Суп с луком репчатым                                                | 25     | 2,21                 | 2,71  | 0,38   | 48,34                             | 0,41             | 13             |
| Картофельное пюре                                                   | 140    | 2,83                 | 4,87  | 16,86  | 132,54                            | 14,25            | 140            |
| С лимоном                                                           | 170    | 0,04                 | 0,00  | 8,10   | 33,00                             | 1,60             | 24             |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>банан, или банан, или др.)1           | 70     | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Пшеничный или хлеб<br>белый                                         | 20     | 1,60                 | 0,20  | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
|                                                                     |        | 6,96                 | 8,06  | 41,87  | 294,09                            | 23,29            |                |
|                                                                     |        | Б                    | Ж     | У      | Эн/л                              | С                |                |
| Итого за день                                                       |        | 35,86                | 41,89 | 178,43 | 1296,04                           | 47,05            |                |
| Полная потребность                                                  |        | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Потребность в<br>удовлетворении<br>полной потребности               |        | 85,38                | 89,13 | 87,90  | 92,57                             | 104,56           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.  
 Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.  
 В поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.  
 Согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как  
 легкого полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.  
 Расчетная норма вылачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,  
 содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения  
 химического состава ± 10%.



| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (здоровые дети) |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                                      |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 10                                                              |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание                 |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                              |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Макаронные изделия,<br>запеченные с сыром                            | 150            | 7,88                 | 8,83  | 35,85  | 259,00                            | 0,19             | 159            |
| Кофейный напиток с<br>молоком                                        | 180            | 3,28                 | 3,44  | 14,92  | 101,00                            | 1,30             | 27             |
| Бутерброд с маслом и<br>сыром                                        | 20/4/8         | 3,41                 | 5,38  | 9,89   | 102,00                            | 0,06             | 18             |
| Итого                                                                |                | 14,57                | 17,65 | 60,66  | 462,00                            | 1,55             |                |
| 2 завтрак                                                            |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                              | 110            | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                                |                | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                                 |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Салат картофельный с<br>огурцами солеными                            | 60             | 0,84                 | 6,79  | 5,64   | 88,00                             | 6,64             | 104            |
| Рассольник ленинградский,<br>с мясом и со сметаной                   | 206/15         | 3,27                 | 4,09  | 16,75  | 110,11                            | 6,57             | 5              |
| Голубцы ленивые                                                      | 80             | 6,40                 | 5,89  | 12,29  | 127,74                            | 9,95             | 84             |
| Соус томатный                                                        | 30             | 0,30                 | 1,10  | 2,10   | 20,10                             | 0,50             | 37             |
| Компот из сухофруктов                                                | 180            | 0,40                 | 0,00  | 22,00  | 92,00                             | 0,36             | 9              |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                                  | 30             | 2,40                 | 0,30  | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                                    | 50             | 2,80                 | 0,60  | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                                |                | 16,41                | 18,77 | 97,94  | 624,75                            | 24,02            |                |
| Полдник2                                                             |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                        | 180            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Кондитерские изделия<br>(печенье, или вафли, или<br>пряники)         | 85             | 2,55                 | 3,40  | 18,53  | 216,33                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                                |                | 7,77                 | 9,16  | 25,73  | 322,53                            | 1,26             |                |
| Ужин                                                                 |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сельдь с луком репчатым                                              | 30             | 2,66                 | 3,26  | 0,45   | 58,00                             | 0,50             | 13             |
| Картофельное пюре                                                    | 140            | 2,83                 | 4,87  | 16,86  | 132,54                            | 14,25            | 140            |
| Чай с лимоном                                                        | 200            | 0,04                 | 0,00  | 12,13  | 47,00                             | 2,00             | 24             |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)1         | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                                  | 25             | 2,00                 | 0,25  | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                                |                | 7,81                 | 8,66  | 48,38  | 329,55                            | 23,78            |                |
|                                                                      |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/г                              | С                |                |
| Итого за день                                                        |                | 46,78                | 54,35 | 243,82 | 1789,43                           | 52,81            |                |
| Суточная потребность                                                 |                | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности                       |                | 86,63                | 90,58 | 93,42  | 99,41                             | 105,62           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы вылачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание    |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
|-----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                           |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Каша рисовая молочная                                     | 150            | 4,49                 | 5,08  | 18,53  | 138,00                            | 1,40             | 26             |
| Каша с молоком                                            | 150            | 2,56                 | 2,81  | 11,98  | 83,00                             | 1,08             | 15             |
| Молочный с маслом                                         | 15/5           | 1,18                 | 3,69  | 7,44   | 67,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                     |                | 8,23                 | 11,58 | 37,95  | 288,00                            | 2,48             |                |
| 2 завтрак                                                 |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Фруктовый (овощной)                                       | 100            | 0,20                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 0,20                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                      |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Суп овощной с томатом                                     | 30             | 0,47                 | 3,01  | 3,10   | 43,33                             | 1,35             | 116            |
| Суп картофельный с<br>овощами                             | 120            | 3,12                 | 2,54  | 6,97   | 80,28                             | 5,05             | 100            |
| Суп овощной                                               | 60             | 7,54                 | 5,87  | 18,86  | 145,72                            | 5,23             | 96             |
| Макаронные изделия                                        | 90             | 3,12                 | 2,75  | 19,22  | 111,60                            | 0,00             | 36             |
| Картофель из ягод                                         | 150            | 0,11                 | 0,08  | 10,22  | 42,78                             | 2,25             | 153            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>ржаной                         | 20             | 1,60                 | 0,20  | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                         | 40             | 2,24                 | 0,48  | 19,76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 18,20                | 14,93 | 87,77  | 563,71                            | 13,88            |                |
| Полдник2                                                  |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Комбинированный напиток или<br>чайно-молочное             | 150            | 4,35                 | 4,80  | 6,00   | 88,50                             | 1,05             | 10,157         |
| Сладко с сыром                                            | 35             | 5,14                 | 4,74  | 10,07  | 105,00                            | 0,16             | 21             |
| Итого                                                     |                | 9,49                 | 9,54  | 16,07  | 193,50                            | 1,21             |                |
| Ужин                                                      |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Салат горошек или<br>морковь консервированные             | 50             | 2,50                 | 0,08  | 4,17   | 27,50                             | 5,00             | 154            |
| Картофельная запеканка с<br>сыром                         | 150            | 8,01                 | 3,37  | 17,03  | 132,00                            | 3,42             | 79             |
| Суп сметанный                                             | 30             | 0,26                 | 2,92  | 0,86   | 32,40                             | 0,04             | 82             |
| Итого                                                     | 170            | 0,04                 | 0,00  | 8,10   | 33,00                             | 1,60             | 24             |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>ржаной                         | 20             | 1,60                 | 0,20  | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 1,92                 | 0,48  | 24,63  | 113,21                            | 8,63             |                |
|                                                           |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                             |                | 38,04                | 36,63 | 176,52 | 1204,42                           | 28,20            |                |
| Максимальная потребность                                  |                | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>пищевой потребности             |                | 90,57                | 77,94 | 86,96  | 86,03                             | 62,67            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Согласно требований п 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как легкого полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Максимальная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

- Согласно приложения 10 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                              |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 11                                                      |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                      |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Каша ячневая молочная<br>жидкая                              | 200            | 5,99                 | 6,77  | 24,71  | 184,00                            | 1,87             | 26             |
| Какао с молоком                                              | 180            | 3,09                 | 3,38  | 14,80  | 101,00                            | 1,30             | 15             |
| Бутерброд с маслом                                           | 20/5           | 1,56                 | 3,73  | 9,90   | 79,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                        |                | 10,64                | 13,88 | 49,41  | 364,00                            | 3,17             |                |
| 2 завтрак                                                    |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                      | 110            | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Маринад овощной с<br>томатом                                 | 60             | 0,93                 | 6,03  | 6,20   | 86,67                             | 2,69             | 116            |
| Суп картофельный с<br>фрикадельками                          | 200            | 5,20                 | 4,24  | 11,62  | 133,80                            | 8,42             | 100            |
| Птица отварная                                               | 70             | 7,70                 | 5,99  | 19,25  | 148,75                            | 5,34             | 96             |
| Макаронные изделия<br>отварные                               | 140            | 4,86                 | 4,28  | 29,89  | 173,60                            | 0,00             | 36             |
| Компот из ягод                                               | 200            | 0,14                 | 0,10  | 13,62  | 57,00                             | 3,00             | 153            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 30             | 2,40                 | 0,30  | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                            | 50             | 2,80                 | 0,60  | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 24,03                | 21,54 | 119,74 | 786,62                            | 19,45            |                |
| Полдник2                                                     |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                | 180            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Гренка с сыром                                               | 50             | 7,09                 | 6,33  | 15,04  | 146,00                            | 0,22             | 21             |
| Итого                                                        |                | 12,31                | 12,09 | 22,24  | 252,20                            | 1,48             |                |
| Ужин                                                         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| кукуруза<br>консервированные<br>отварные                     | 50             | 2,50                 | 0,08  | 4,17   | 27,50                             | 5,00             | 154            |
| Картофельная запеканка с<br>мясом                            | 150            | 8,01                 | 3,37  | 17,03  | 132,00                            | 3,42             | 79             |
| Соус сметанный                                               | 30             | 0,26                 | 2,92  | 0,86   | 32,40                             | 0,04             | 82             |
| Чай с лимоном                                                | 200            | 0,04                 | 0,00  | 12,13  | 47,00                             | 2,00             | 24             |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 25             | 2,00                 | 0,25  | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 2,32                 | 0,53  | 31,07  | 139,01                            | 9,03             |                |
|                                                              |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                                |                | 49,52                | 48,15 | 233,57 | 1592,43                           | 35,33            |                |
| Суточная потребность                                         |                | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности               |                | 91,70                | 80,25 | 89,49  | 88,47                             | 70,66            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание    |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
|-----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                | Выход<br>блода | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                           |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 12                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сыр молочный с пшениной<br>зерной                         | 150            | 4.70                 | 5.51   | 14.61  | 127.00                            | 0.83             | 146            |
| Кофейный напиток с молоком                                | 150            | 2.72                 | 2.86   | 12.08  | 82.00                             | 1.08             | 27             |
| Булочка с маслом                                          | 15/5           | 1.18                 | 3.69   | 7.44   | 67.00                             | 0.00             | 3              |
| Итого                                                     |                | 8.60                 | 12.06  | 34.13  | 276.00                            | 1.91             |                |
| 2 завтрак                                                 |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                   | 100            | 0.20                 | 0.10   | 10.10  | 46.00                             | 2.00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 0.20                 | 0.10   | 10.10  | 46.00                             | 2.00             |                |
| Обед                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из моркови с яблоками                               | 55             | 0.54                 | 3.10   | 3.94   | 47.00                             | 3.01             | 107            |
| Рассольник ленинградский, с<br>мясом птицы и со сметаной  | 124/10         | 1.49                 | 2.13   | 10.05  | 62.07                             | 3.94             | 171            |
| Рыба, тушеная в соусе                                     | 80/30          | 10.00                | 12.30  | 2.60   | 161.10                            | 1.61             | 101            |
| Картофельное пюре                                         | 140            | 2.83                 | 4.87   | 16.86  | 132.54                            | 14.25            | 140            |
| Компот из плодов<br>консервированных                      | 150            | 0.10                 | 0.10   | 20.13  | 81.00                             | 2.81             | 150            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                       | 20             | 1.60                 | 0.20   | 9.64   | 47.20                             | 0.00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                         | 40             | 2.24                 | 0.48   | 19.76  | 92.80                             | 0.00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 18.80                | 23.18  | 82.98  | 623.71                            | 25.62            |                |
| Полдник2                                                  |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое             | 150            | 4.35                 | 4.80   | 6.00   | 88.50                             | 1.05             | 10,157         |
| Ватрушка с творогом из<br>дрожжевого теста                | 70             | 4.80                 | 3.69   | 20.98  | 156.30                            | 0.26             | 105            |
| Итого                                                     |                | 9.15                 | 8.49   | 26.98  | 244.80                            | 1.31             |                |
| Ужин                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кислеты,биточки, паницели из<br>говядины                  | 40             | 5.62                 | 4.58   | 4.09   | 79.50                             | 0.46             | 6              |
| Винегрет овощной                                          | 130            | 2.22                 | 13.17  | 10.57  | 169.00                            | 11.58            | 88             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                       | 20             | 1.60                 | 0.20   | 9.64   | 47.20                             | 0.00             | ГП             |
| Чай с молоком                                             | 160            | 1.79                 | 2.05   | 10.99  | 69.00                             | 0.83             | 2              |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.)I | 70             | 0.28                 | 0.28   | 6.89   | 33.01                             | 7.03             | 15             |
| Итого                                                     |                | 11.51                | 20.28  | 42.18  | 397.71                            | 19.90            |                |
|                                                           |                | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                             |                | 48.26                | 64.11  | 196.37 | 1588.22                           | 50.74            |                |
| Суточная потребность                                      |                | 42.00                | 47.00  | 203.00 | 1400.00                           | 45.00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности            |                | 114.90               | 136.40 | 96.73  | 113.44                            | 112.76           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиН 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                              |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 12                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Суп молочный с пшенной<br>крупой                             | 200            | 6,48                 | 7,04   | 19,82  | 169,00                            | 1,10             | 146            |
| Кофейный напиток с<br>молоком                                | 180            | 3,28                 | 3,44   | 14,92  | 101,00                            | 1,30             | 27             |
| Бутерброд с маслом                                           | 20/5           | 1,56                 | 3,73   | 9,90   | 79,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                        |                | 11,32                | 14,21  | 44,64  | 349,00                            | 2,40             |                |
| 2 завтрак                                                    |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                      | 110            | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из моркови с<br>яблоками                               | 60             | 0,58                 | 4,11   | 4,26   | 57,00                             | 3,28             | 107            |
| Рассольник ленинградский,<br>с мясом птицы и со<br>сметаной  | 206/15         | 2,56                 | 3,61   | 16,75  | 104,11                            | 6,57             | 171            |
| Рыба, тушенная в соусе                                       | 80/30          | 10,00                | 12,30  | 2,60   | 161,10                            | 1,61             | 101            |
| Картофельное пюре                                            | 140            | 2,83                 | 4,87   | 16,86  | 132,54                            | 14,25            | 12             |
| Компот из плодов<br>консервированных                         | 180            | 0,12                 | 0,12   | 24,44  | 99,00                             | 3,27             | 150            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 30             | 2,40                 | 0,30   | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                            | 50             | 2,80                 | 0,60   | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 21,29                | 25,91  | 104,07 | 740,55                            | 28,98            |                |
| Полдник2                                                     |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                | 180            | 5,22                 | 5,76   | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Ватрушка с творогом из<br>дрожжевого теста                   | 70             | 4,80                 | 3,69   | 20,98  | 156,30                            | 0,26             | 105            |
| Итого                                                        |                | 10,02                | 9,45   | 28,18  | 262,50                            | 1,52             |                |
| Ужин                                                         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Котлеты,биточки, шницели<br>из говядины                      | 40             | 5,62                 | 4,58   | 4,09   | 79,50                             | 0,46             | 6              |
| Винегрет овощной                                             | 150            | 2,57                 | 15,20  | 12,20  | 195,00                            | 13,37            | 88             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 25             | 2,00                 | 0,25   | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Чай с сахаром                                                | 200            | 0,00                 | 0,00   | 11,98  | 43,00                             | 0,00             | 14             |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                        |                | 10,47                | 20,31  | 47,21  | 409,51                            | 20,86            |                |
|                                                              |                | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                                |                | 53,32                | 69,99  | 235,21 | 1812,16                           | 55,96            |                |
| Суточная потребность                                         |                | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности               |                | 98,74                | 116,65 | 90,12  | 100,68                            | 111,92           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы вылачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
|----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Пример пищи                                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                          |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| день 13                                                  |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                  |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сыр нежирный с<br>маслом                                 | 130            | 3.55                 | 2.89  | 8,30   | 218,44                            | 0,49             | 161            |
| Сыр с маслом                                             | 150            | 2.56                 | 2.81  | 11.98  | 83,00                             | 1,08             | 15             |
| Молоко с сахаром (или<br>сладким)                        | 30/15          | 2,35                 | 0,24  | 25.08  | 110,00                            | 0,03             | 136            |
| Итого                                                    |                | 8.46                 | 5.94  | 45.36  | 411,44                            | 1,60             |                |
| 2 завтрак                                                |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый                                            | 100            | 0,20                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                    |                | 0,20                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                     |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Овощи натуральные соевые<br>или фасоль                   | 55             | 0,59                 | 0,07  | 1,83   | 10,27                             | 7,33             | 40             |
| Сыр с рыбными консервами                                 | 120            | 2,54                 | 3,12  | 12,14  | 67,68                             | 5,78             | 148            |
| Зеленые рыбные с яйцом                                   | 40             | 4,91                 | 4,81  | 0,72   | 65,71                             | 0,65             | 67             |
| Макаронные изделия<br>итальянские                        | 90             | 3,12                 | 2,75  | 19,22  | 111,60                            | 0,00             | 36             |
| Компот из свежих яблок или<br>груш                       | 150            | 0,12                 | 0,12  | 14,92  | 62,00                             | 3,00             | 119,46         |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                      | 20             | 1,60                 | 0,20  | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (грисано-<br>молочный)                       | 40             | 2,24                 | 0,48  | 19,76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                    |                | 15,12                | 11,55 | 78,23  | 457,26                            | 16,76            |                |
| Полдник2                                                 |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое            | 150            | 4,35                 | 4,80  | 6,00   | 88,50                             | 1,05             | 10,157         |
| Булочка домашняя                                         | 60             | 3,60                 | 4,80  | 17,40  | 141,69                            | 0,23             | 78             |
| Итого                                                    |                | 7,95                 | 9,60  | 23,40  | 230,19                            | 1,28             |                |
| Ужин                                                     |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Рис из овощей                                            | 230            | 0,29                 | 0,28  | 1,07   | 8,46                              | 1,59             | 45             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                      | 20             | 1,60                 | 0,20  | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Чай с сахаром                                            | 160            | 0,00                 | 0,00  | 7,98   | 32,00                             | 0,00             | 14             |
| Итого                                                    |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.) | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                    |                | 2,17                 | 0,76  | 25,58  | 120,67                            | 8,62             |                |
|                                                          |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/л                              | С                |                |
| Итого за день                                            |                | 33,90                | 27,95 | 182,67 | 1265,56                           | 30,26            |                |
| Суточная потребность                                     |                | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности           |                | 80,71                | 59,47 | 89,99  | 90,40                             | 67,24            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

\* - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

\* - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                              |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 13                                                      |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                      |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Плов вегетарианский с<br>сухофруктами                        | 200            | 5,47                 | 4,44  | 12,77  | 336,00                            | 0,75             | 161            |
| Какао с молоком                                              | 180            | 3,09                 | 3,38  | 14,80  | 101,00                            | 1,30             | 15             |
| Батон с джемом (или<br>повидлом)                             | 30/15          | 2,35                 | 0,24  | 25,08  | 110,00                            | 0,03             | 136            |
| Итого                                                        |                | 10,91                | 8,06  | 52,65  | 547,00                            | 2,08             |                |
| 2 завтрак                                                    |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                      | 110            | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Овощи натуральные<br>соленые или свежие                      | 60             | 0,48                 | 0,06  | 1,50   | 8,40                              | 6,00             | 40             |
| Суп с рыбными консервами                                     | 200            | 4,24                 | 5,20  | 20,24  | 112,80                            | 9,64             | 148            |
| Зразы рубленные с яйцом                                      | 40             | 4,91                 | 4,81  | 0,72   | 65,71                             | 0,65             | 67             |
| Макаронные изделия<br>отварные                               | 140            | 4,86                 | 4,28  | 29,89  | 173,60                            | 0,00             | 36             |
| Компот из сухофруктов                                        | 180            | 0,40                 | 0,00  | 22,00  | 92,00                             | 0,36             | 9              |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 30             | 2,40                 | 0,30  | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                            | 50             | 2,80                 | 0,60  | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 20,09                | 15,25 | 113,51 | 639,31                            | 16,65            |                |
| Полдник2                                                     |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                | 180            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Булочка домашняя                                             | 70             | 4,20                 | 5,60  | 20,30  | 165,30                            | 0,27             | 78             |
| Итого                                                        |                | 9,42                 | 11,36 | 27,50  | 271,50                            | 1,53             |                |
| Ужин                                                         |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Рагу из овощей                                               | 230            | 0,29                 | 0,28  | 1,07   | 8,46                              | 1,59             | 45             |
| Фрикадельки из говядины                                      | 40             | 5,31                 | 3,34  | 2,59   | 61,71                             | 0,09             | 35             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 25             | 2,00                 | 0,25  | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Чай с сахаром                                                | 200            | 0,00                 | 0,00  | 11,98  | 43,00                             | 0,00             | 14             |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                        |                | 7,88                 | 4,15  | 34,58  | 205,18                            | 8,71             |                |
|                                                              |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                                |                | 48,52                | 38,93 | 239,35 | 1713,59                           | 31,17            |                |
| Суточная потребность                                         |                | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности               |                | 89,85                | 64,88 | 91,70  | 95,20                             | 62,34            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

| Прием пищи                                                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-------------------|----------------|
|                                                                    |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                   |                |
| День 14                                                            |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Завтрак                                                            |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"                         | 150            | 5.09                 | 6.10  | 18.41  | 148,00                            | 1,52              | 39             |
| Кофейный напиток с молоком                                         | 150            | 2.72                 | 2.86  | 12.08  | 82,00                             | 1,08              | 27             |
| Бутерброд с маслом                                                 | 15/5           | 1.18                 | 3.69  | 7.44   | 67,00                             | 0,00              | 3              |
| Итого                                                              |                | 8.99                 | 12.65 | 37.93  | 297,00                            | 2,60              |                |
| 2 завтрак                                                          |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                            | 100            | 0.20                 | 0.10  | 10.10  | 46,00                             | 2,00              | ГП             |
| Итого                                                              |                | 0.20                 | 0.10  | 10.10  | 46,00                             | 2,00              |                |
| Обед                                                               |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Салат из свеклы с чесноком                                         | 30             | 0.51                 | 2.60  | 2.82   | 36.86                             | 2,54              | 120            |
| Борщ с капустой свежей и картофелем, мясом и со сметаной           | 124/10         | 1.69                 | 2.45  | 4.69   | 52.61                             | 4,68              | 109            |
| Жаркое по-домашнему                                                | 155            | 7.97                 | 8.25  | 12.41  | 161,00                            | 6,77              | 91             |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного                       | 110            | 0.00                 | 0.00  | 18.96  | 73,00                             | 0,00              | 38             |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                   | 20             | 1.60                 | 0.20  | 9.64   | 47.20                             | 0,00              | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                      | 40             | 2.24                 | 0.48  | 19.76  | 92.80                             | 0,00              | ГП             |
| Итого                                                              |                | 14.01                | 13.98 | 68.28  | 463.47                            | 13,99             |                |
| Полдник2                                                           |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                         | 150            | 4.35                 | 4.80  | 6.00   | 88.50                             | 1,05              | 10.157         |
| "Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста | 60             | 3.86                 | 3.06  | 28.95  | 170.00                            | 0,19              | 11             |
| Итого                                                              |                | 8.21                 | 7.86  | 34.95  | 258.50                            | 1.24              |                |
| Ужин                                                               |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Соус сметанный                                                     | 30             | 0.26                 | 2.92  | 0.86   | 32.40                             | 0,04              | 82             |
| Суфле рыбное                                                       | 50             | 6.00                 | 7.59  | 5.04   | 112.44                            | 0,04              | 97             |
| Картофель отварной                                                 | 140            | 2.69                 | 6.20  | 18.80  | 151.17                            | 11,20             | 161            |
| Чай с молоком                                                      | 160            | 1.79                 | 2.05  | 10.99  | 69,00                             | 0,83              | 2              |
| Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1             | 70             | 0.28                 | 0.28  | 6.89   | 33.01                             | 7,03              | 15             |
| Итого                                                              |                | 2.07                 | 2.33  | 17.88  | 102.01                            | 7.86              |                |
|                                                                    |                | Б                    | Ж     | У      | Эп/п                              | С                 |                |
| Итого за день                                                      |                | 33.48                | 36.92 | 169.14 | 1166.98                           | 27.69             |                |
| Суточная потребность                                               |                | 42.00                | 47.00 | 203.00 | 1400,00                           | 45,00             |                |
| Процент удовлетворения суточной потребности                        |                | 79.71                | 78.55 | 83.32  | 83.36                             | 61.53             |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                                    |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 14                                                            |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание               |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                            |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"                         | 200            | 6,79                 | 8,13  | 24,55  | 197,33                            | 2,03             | 39             |
| Кофейный напиток с молоком                                         | 180            | 3,28                 | 3,44  | 14,92  | 101,00                            | 1,30             | 27             |
| Бутерброд с маслом                                                 | 20/5           | 1,56                 | 3,73  | 9,90   | 79,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                              |                | 11,63                | 15,30 | 49,37  | 377,33                            | 3,33             |                |
| 2 завтрак                                                          |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                            | 110            | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                              |                | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                               |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Салат из свеклы с чесноком                                         | 60             | 1,03                 | 5,05  | 5,58   | 72,00*                            | 5,01             | 120            |
| Борщ с капустой свежей и картофелем, мясом и со сметаной           | 206/8          | 3,51                 | 5,27  | 9,77   | 206,00                            | 9,74             | 109            |
| Жаркое по-домашнему                                                | 155            | 7,97                 | 8,25  | 12,41  | 161,00                            | 6,77             | 91             |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного                       | 170            | 0,00                 | 0,00  | 28,94  | 112,00                            | 0,00             | 38             |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                   | 30             | 2,40                 | 0,30  | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                      | 50             | 2,80                 | 0,60  | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                              |                | 17,71                | 19,47 | 95,86  | 737,80                            | 21,52            |                |
| Полдник2                                                           |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                         | 180            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| "Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста | 60             | 3,86                 | 3,06  | 28,95  | 170,00                            | 0,19             | 11             |
| Итого                                                              |                | 9,08                 | 8,82  | 36,15  | 276,20                            | 1,45             |                |
| Ужин                                                               |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Соус сметанный                                                     | 30             | 0,26                 | 2,92  | 0,86   | 32,40                             | 0,04             | 82             |
| Суфле рыбное                                                       | 80             | 9,60                 | 12,16 | 8,05   | 179,89                            | 0,16             | 97             |
| Картофель отварной                                                 | 140            | 2,69                 | 6,20  | 18,80  | 151,17                            | 11,20            | 162            |
| Чай с молоком                                                      | 200            | 2,24                 | 2,56  | 15,74  | 94,00                             | 1,04             | 2              |
| Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1             | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                              |                | 2,52                 | 2,84  | 22,63  | 127,01                            | 8,07             |                |
|                                                                    |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/г                              | С                |                |
| Итого за день                                                      |                | 41,16                | 46,54 | 215,12 | 1568,94                           | 36,57            |                |
| Суточная потребность                                               |                | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения суточной потребности                        |                | 76,22                | 77,57 | 82,42  | 87,16                             | 73,14            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

| Прием пищи                                                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                                       |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 15                                                               |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                               |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Каша манная молочная<br>жидкая                                        | 140            | 4.45                 | 4.70   | 18.14  | 133,00                            | 1.42             | 138            |
| Какао с молоком                                                       | 150            | 2.56                 | 2.81   | 11.98  | 83,00                             | 1.08             | 15             |
| Бутерброд с маслом и сыром                                            | 15/4/5         | 2.33                 | 4.45   | 7.43   | 79,00                             | 0.03             | 18             |
| Итого                                                                 |                | 9.34                 | 11.96  | 37.55  | 295,00                            | 2.53             |                |
| 2 завтрак                                                             |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                               | 100            | 0,20                 | 0,10   | 10,10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                                 |                | 0,20                 | 0,10   | 10,10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                                  |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из свеклы с чесноком и<br>сыром                                 | 30             | 0,97                 | 1,95   | 2,69   | 32,67                             | 2,46             | 4              |
| Щи из свежей капусты с<br>картофелем, с мясом и со<br>сметаной        | 124/10         | 1,76                 | 2,45   | 4,12   | 53,09                             | 9,32             | 49             |
| Соус томатный                                                         | 20             | 0,20                 | 0,70   | 1,40   | 13,40                             | 0,30             | 37             |
| Котлета "Здоровье"                                                    | 40             | 5,52                 | 7,36   | 1,44   | 94,08                             | 3,44             | 76             |
| Каша перловая рассыпчатая                                             | 80             | 2,63                 | 3,55   | 16,41  | 111,03                            | 0,00             | 77             |
| Наниток из шиповника                                                  | 180            | 0,29                 | 0,13   | 17,51  | 72,00                             | 15,00            | 141            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                                   | 20             | 1,60                 | 0,20   | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                                     | 40             | 2,24                 | 0,48   | 19,76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                                 |                | 15,21                | 16,82  | 72,97  | 516,27                            | 30,52            |                |
| Полдник                                                               |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный наниток или<br>молоко кипяченое                         | 150            | 4,35                 | 4,80   | 6,00   | 88,50                             | 1,05             | 10,157         |
| Пирожок, печеный из<br>добного теста с капустой                       | 50             | 3,23                 | 3,60   | 20,33  | 135,00                            | 10,00            | 44             |
| Итого                                                                 |                | 7,58                 | 8,40   | 26,33  | 223,50                            | 11,05            |                |
| Ужин                                                                  |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Пудинг творожный<br>запеченный с молоком<br>сгущенным/молочным соусом | 150/20         | 9,39                 | 15,07  | 36,42  | 318,33                            | 0,36             | 122            |
| Чай с сахаром                                                         | 160            | 0,00                 | 0,00   | 7,98   | 32,00                             | 0,00             | 14             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                                   | 20             | 1,60                 | 0,20   | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.) <sup>1</sup> | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                                 |                | 11,27                | 15,55  | 60,93  | 430,54                            | 7,39             |                |
|                                                                       |                | Б                    | Ж      | У      | Эп/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                                         |                | 43,60                | 52,83  | 207,88 | 1511,31                           | 53,49            |                |
| Суточная потребность                                                  |                | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности                        |                | 103,81               | 112,40 | 102,40 | 107,95                            | 118,87           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п 15.11 СанПиПа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиПа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава ± 10%.



| Прием пищи                                                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                                 |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 15                                                         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание            |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Каша манная молочная жидкая                                     | 160            | 5,09                 | 5,37   | 20,73  | 152,00                            | 1,62             | 138            |
| Какао с молоком                                                 | 180            | 3,09                 | 3,38   | 14,80  | 101,00                            | 1,30             | 15             |
| Бутерброд с маслом и сыром                                      | 20/4/8         | 3,41                 | 5,38   | 9,89   | 102,00                            | 0,06             | 18             |
| Итого                                                           |                | 11,59                | 14,13  | 45,42  | 355,00                            | 2,98             |                |
| 2 завтрак                                                       |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                         | 110            | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                           |                | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                            |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из свеклы с чесноком и сыром                              | 60             | 1,93                 | 3,89   | 5,37   | 65,33                             | 4,92             | 4              |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной        | 206/15         | 2,94                 | 4,09   | 6,86   | 88,49                             | 15,54            | 49             |
| Котлета "Здоровье"                                              | 40             | 5,52                 | 7,36   | 1,44   | 94,08                             | 3,44             | 76             |
| Соус томатный                                                   | 30             | 0,30                 | 1,10   | 2,10   | 20,10                             | 0,50             | 37             |
| Тесто перловое рассыпчатая                                      | 120            | 3,90                 | 5,50   | 24,60  | 166,50                            | 0,00             | 77             |
| Напиток из шиповника                                            | 180            | 0,29                 | 0,13   | 17,51  | 72,00                             | 15,00            | 141            |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                | 30             | 2,40                 | 0,30   | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                   | 50             | 2,80                 | 0,60   | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                           |                | 20,08                | 22,97  | 97,04  | 693,30                            | 39,40            |                |
| Полдник2                                                        |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                      | 180            | 5,22                 | 5,76   | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Пирожок, печеный из сдобного теста с капустой                   | 70             | 4,51                 | 5,04   | 28,47  | 189,00                            | 14,00            | 44             |
| Итого                                                           |                | 9,73                 | 10,80  | 35,67  | 295,20                            | 15,26            |                |
| Ужин                                                            |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным/молочным соусом | 200/25         | 12,42                | 19,99  | 47,83  | 459,37                            | 0,47             | 122            |
| Чай с сахаром                                                   | 200            | 0,00                 | 0,00   | 11,98  | 43,00                             | 0,00             | 14             |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                | 25             | 2,00                 | 0,25   | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1          | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                           |                | 14,70                | 20,52  | 78,75  | 594,38                            | 7,50             |                |
|                                                                 |                | Б                    | Ж      | У      | Эп/н                              | С                |                |
| Итого за день                                                   |                | 56,32                | 68,53  | 267,99 | 1988,48                           | 67,34            |                |
| Суточная потребность                                            |                | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения суточной потребности                     |                | 104,30               | 114,22 | 102,68 | 110,47                            | 134,68           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание    |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
|-----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                           |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 16                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Суп молочный с макаронными<br>изделиями                   | 150            | 4,19                 | 4,50   | 14,28  | 114,17                            | 0,68             | 62             |
| Яйцо отварное                                             | 40             | 5,10                 | 4,60   | 0,30   | 63,00                             | 0,00             | 137            |
| Кофейный напиток с молоком                                | 150            | 2,72                 | 2,86   | 12,08  | 82,00                             | 1,08             | 27             |
| Бутерброд с маслом                                        | 15/5           | 1,18                 | 3,69   | 7,44   | 67,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                     |                | 13,19                | 15,65  | 34,10  | 326,17                            | 1,76             |                |
| 2 завтрак                                                 |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                   | 100            | 0,20                 | 0,10   | 10,10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 0,20                 | 0,10   | 10,10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из моркови с сахаром                                | 30             | 0,36                 | 2,28   | 2,53   | 32,25                             | 1,06             | 29             |
| Суп шкотовский с мясом и со<br>сметаной                   | 124/10         | 1,99                 | 2,90   | 9,44   | 69,12                             | 3,78             | 70             |
| Суфле куриное                                             | 60/3           | 6,01                 | 8,09   | 2,48   | 122,15                            | 0,07             | 111            |
| Картофель отварной                                        | 140            | 2,69                 | 6,20   | 18,80  | 151,17                            | 11,20            | 161            |
| Компот из изюма                                           | 150            | 0,27                 | 0,00   | 17,88  | 71,00                             | 0,00             | 83             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                       | 20             | 1,60                 | 0,20   | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                         | 40             | 2,24                 | 0,48   | 19,76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 15,16                | 20,15  | 80,53  | 585,69                            | 16,11            |                |
| Полдник2                                                  |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое             | 150            | 4,35                 | 4,80   | 6,00   | 88,50                             | 1,05             | 10,157         |
| Булочка дорожная                                          | 50             | 4,20                 | 6,64   | 24,51  | 185,00                            | 0,21             | 128            |
| Итого                                                     |                | 8,55                 | 11,44  | 30,51  | 273,50                            | 1,26             |                |
| Ужин                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Вареники лепные с маслом<br>сливочным                     | 130/3          | 16,02                | 10,91  | 31,61  | 288,18                            | 0,22             | 22             |
| Чай с молоком                                             | 160            | 1,79                 | 2,05   | 10,99  | 69,00                             | 0,83             | 2              |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                       | 20             | 1,60                 | 0,20   | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 3,67                 | 2,53   | 27,52  | 149,21                            | 7,86             |                |
|                                                           |                | Б                    | Ж      | У      | Эн/г                              | С                |                |
| Итого за день                                             |                | 40,77                | 49,87  | 182,76 | 1380,57                           | 28,99            |                |
| Суточная потребность                                      |                | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности            |                | 97,07                | 106,11 | 90,03  | 98,61                             | 64,42            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п. 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

<sup>1</sup> - Согласно приложения 10 СанПиН 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                        |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 16                                                |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Суп молочный с макаронными изделиями                   | 200            | 5,58                 | 5,71   | 19,48  | 150,00                            | 0,91             | 62             |
| Яйцо отварное                                          | 40             | 5,10                 | 4,60   | 0,30   | 63,00                             | 0,00             | 137            |
| Кофейный напиток с молоком                             | 180            | 3,28                 | 3,44   | 14,92  | 101,00                            | 1,30             | 27             |
| Бутерброд с маслом                                     | 20/5           | 1,56                 | 3,73   | 9,90   | 79,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                  |                | 15,52                | 17,48  | 44,60  | 393,00                            | 2,21             |                |
| 2 завтрак                                              |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                | 110            | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60 *                           | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из моркови с сахаром                             | 60             | 0,71                 | 4,05   | 5,52   | 62,00                             | 2,09             | 29             |
| Суп шахтерский с мясом и со сметаной                   | 206/15         | 3,32                 | 4,83   | 15,74  | 11,50                             | 6,30             | 70             |
| Суфле куриное                                          | 60/3           | 6,01                 | 8,09   | 2,48   | 122,15                            | 0,07             | 111            |
| Картофель отварной                                     | 140            | 2,69                 | 6,20   | 18,80  | 151,17                            | 11,20            | 162            |
| Компот из изюма                                        | 180            | 0,32                 | 0,00   | 25,85  | 103,00                            | 0,00             | 83             |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                       | 30             | 2,40                 | 0,30   | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                          | 50             | 2,80                 | 0,60   | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 18,25                | 24,07  | 107,55 | 636,62                            | 19,66            |                |
| Полдник2                                               |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое             | 180            | 5,22                 | 5,76   | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10.157         |
| Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники) | 85             | 2,55                 | 3,40   | 18,53  | 216,33                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 7,77                 | 9,16   | 25,73  | 322,53                            | 1,26             |                |
| Ужин                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Вареники лепные с маслом сливочным                     | 150/5          | 20,04                | 14,53  | 39,52  | 401,01                            | 0,28             | 22             |
| Чай с молоком                                          | 200            | 2,24                 | 2,56   | 15,74  | 94,00                             | 1,04             | 2              |
| Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                       | 25             | 2,00                 | 0,25   | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                  |                | 24,56                | 17,62  | 74,20  | 587,02                            | 8,35             |                |
|                                                        |                | Б                    | Ж      | У      | Эн/и                              | С                |                |
| Итого за день                                          |                | 66,32                | 68,44  | 263,19 | 1989,77                           | 33,68            |                |
| Суточная потребность                                   |                | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения суточной потребности            |                | 122,81               | 114,07 | 100,84 | 110,54                            | 67,36            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| 17                                                     |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| молочный с яичевой<br>ой                               | 150            | 4.69                 | 5.28  | 14.49  | 124.00                            | 0.83             | 147            |
| о с молоком                                            | 150            | 2.56                 | 2.81  | 11.98  | 83.00                             | 1.08             | 15             |
| н с джемом (или<br>джем)                               | 30/15          | 2.35                 | 0.24  | 25.08  | 110.00                            | 0.03             | 136            |
|                                                        |                | 9.60                 | 8.33  | 51.55  | 317.00                            | 1.94             |                |
| 2 завтрак                                              |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| фруктовый                                              | 100            | 0.20                 | 0.10  | 10.10  | 46.00                             | 2.00             | ГП             |
| о                                                      |                | 0.20                 | 0.10  | 10.10  | 46.00                             | 2.00             |                |
| Обед                                                   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| т из соевых огурцов с<br>шим горошком                  | 35             | 0.42                 | 1.65  | 2.70   | 27.30                             | 3.36             | 132            |
| картофельный с<br>ронными изделиями с<br>м птицы       | 120/10         | 5.20                 | 2.84  | 11.33  | 89.00                             | 4.04             | 106            |
| тели рыбные                                            | 50             | 5.30                 | 3.75  | 11.30  | 100.00                            | 0.93             | 61             |
| ифельное пюре                                          | 140            | 2.83                 | 4.87  | 16.86  | 132.54                            | 14.25            | 140            |
| пот из свежих яблок или                                | 150            | 0.12                 | 0.12  | 14.92  | 62.00                             | 3.00             | 119.46         |
| б ишеничный или хлеб<br>кшюй                           | 20             | 1.60                 | 0.20  | 9.64   | 47.20                             | 0.00             | ГП             |
| б ржаной (ржано-<br>ичный)                             | 40             | 2.24                 | 0.48  | 19.76  | 92.80                             | 0.00             | ГП             |
| го                                                     |                | 17.71                | 13.91 | 86.51  | 550.84                            | 25.58            |                |
| Полдник2                                               |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| ломолочный напиток или<br>око кипяченое                | 150            | 4.35                 | 4.80  | 6.00   | 88.50                             | 1.05             | 10.157         |
| нка с сыром                                            | 35             | 5.14                 | 4.74  | 10.07  | 105.00                            | 0.16             | 21             |
| го                                                     |                | 9.49                 | 9.54  | 16.07  | 193.50                            | 1.21             |                |
| Ужин                                                   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| уста, тушенная с мясом                                 | 180            | 13.35                | 10.46 | 9.29   | 194.00                            | 20.50            | 20             |
| е сахаром                                              | 160            | 0.00                 | 0.00  | 7.98   | 32.00                             | 0.00             | 14             |
| кты свежие (яблоко, или<br>на, или банан, или др.)1    | 70             | 0.28                 | 0.28  | 6.89   | 33.01                             | 7.03             | 15             |
| го                                                     |                | 13.63                | 10.74 | 24.16  | 259.01                            | 27.53            |                |
| го за день                                             |                | 50.63                | 42.62 | 188.39 | 1366.35                           | 58.26            |                |
| точная потребность                                     |                | 42.00                | 47.00 | 203.00 | 1400.00                           | 45.00            |                |
| оцент удовлетворения<br>очной потребности              |                | 120.55               | 90.68 | 92.80  | 97.60                             | 129.47           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.  
 Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.  
 и поступления на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.  
 согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как  
 легкого полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.  
 суточные нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,  
 содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения  
 химического состава ± 10%.



| Прием пищи                                                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                                    |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 17                                                            |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание               |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                            |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Суп молочный с ячневой крупой                                      | 200            | 6,24                 | 6,72  | 19,65  | 164,00                            | 1,10             | 147            |
| Какао с молоком                                                    | 180            | 3,09                 | 3,38  | 14,80  | 101,00                            | 1,30             | 15             |
| Батон с джемом (или повидлом)                                      | 30/15          | 2,35                 | 0,24  | 25,08  | 110,00                            | 0,03             | 136            |
| Итого                                                              |                | 11,68                | 10,34 | 59,53  | 375,00                            | 2,43             |                |
| 2 завтрак                                                          |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                            | 110            | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                              |                | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60*                            | 2,20             |                |
| Обед                                                               |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Салат из соевых огурцов с зеленым горошком                         | 60             | 1,10                 | 4,29  | 2,66   | 48,00                             | 4,54             | 132            |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы             | 200/15         | 8,11                 | 4,37  | 18,88  | 143,00                            | 6,73             | 106            |
| Тефтели рыбные                                                     | 100            | 10,63                | 7,50  | 22,50  | 200,02                            | 1,86             | 61             |
| Картофельное пюре                                                  | 140            | 2,83                 | 4,87  | 16,86  | 132,54                            | 14,25            | 140            |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного                       | 170            | 0,00                 | 0,00  | 28,94  | 112,00                            | 0,00             | 38             |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                   | 30             | 2,40                 | 0,30  | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                      | 50             | 2,80                 | 0,60  | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                              |                | 27,87                | 21,93 | 129,00 | 822,36                            | 27,38            |                |
| Полдник2                                                           |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                         | 180            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Гренка с сыром                                                     | 50             | 7,09                 | 6,33  | 15,04  | 146,00                            | 0,22             | 21             |
| Итого                                                              |                | 12,31                | 12,09 | 22,24  | 252,20                            | 1,48             |                |
| Ужин                                                               |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Капуста, тушенная с мясом                                          | 180            | 13,35                | 10,46 | 9,29   | 194,00                            | 20,50            | 20             |
| Чай с сахаром                                                      | 200            | 0,00                 | 0,00  | 11,98  | 43,00                             | 0,00             | 14             |
| Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) <sup>1</sup> | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                              |                | 13,63                | 10,74 | 28,16  | 270,01                            | 27,53            |                |
|                                                                    |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                                      |                | 65,71                | 55,21 | 250,04 | 1770,17                           | 61,02            |                |
| Суточная потребность                                               |                | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения суточной потребности                        |                | 121,69               | 92,02 | 95,80  | 98,34                             | 122,04           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

| Прием пищи                                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                           |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 18                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                   |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Омлет с зеленым горошком                                  | 200            | 13.14                | 17.40  | 7.41   | 235.71                            | 5.04             | 138            |
| Кофейный напиток с молоком                                | 150            | 2.72                 | 2.86   | 12.08  | 82.00                             | 1.08             | 27             |
| Бутерброд с маслом                                        | 15/5           | 1.18                 | 3.69   | 7.44   | 67.00                             | 0.00             | 3              |
| Итого                                                     |                | 17.04                | 23.95  | 26.93  | 384.71                            | 6.12             |                |
| 2 завтрак                                                 |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                   | 100            | 0.20                 | 0.10   | 10.10  | 46.00                             | 2.00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 0.20                 | 0.10   | 10.10  | 46.00                             | 2.00             |                |
| Обед                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из зеленого горошка<br>(кукурузы) с луком репчатым  | 35             | 0.92                 | 3.17   | 2.21   | 41.22                             | 3.27             | 48             |
| Суп картофельный с<br>бобовыми (фасолью), с мясом         | 120/10         | 2.45                 | 1.70   | 10.50  | 57.36                             | 2.81             | 121            |
| Котлеты, биточки, шницели из<br>говядины                  | 40             | 5.62                 | 4.58   | 4.09   | 79.50                             | 0.46             | 6              |
| Рис отварной с овощами                                    | 70             | 1.80                 | 3.27   | 11.90  | 98.93                             | 2.78             | 59             |
| Компот из сухофруктов                                     | 150            | 0.33                 | 0.00   | 14.67  | 62.00                             | 0.30             | 9              |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                       | 20             | 1.60                 | 0.20   | 9.64   | 47.20                             | 0.00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                         | 40             | 2.24                 | 0.48   | 19.76  | 92.80                             | 0.00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 14.96                | 13.40  | 72.77  | 479.01                            | 9.62             |                |
| Полдник2                                                  |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое             | 150            | 4.35                 | 4.80   | 6.00   | 88.50                             | 1.05             | 10.157         |
| Булочка ванильная                                         | 50             | 4.00                 | 4.20   | 29.80  | 172.40                            | 0.00             | 60             |
| Итого                                                     |                | 8.35                 | 9.00   | 35.80  | 260.90                            | 1.05             |                |
| Ужин                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Картофельная запеканка<br>(рулет) с овощами и рыбой       | 170            | 9.60                 | 3.67   | 17.42  | 161.72                            | 0.16             | 170            |
| Соус сметанный                                            | 30             | 0.26                 | 2.92   | 0.86   | 32.40                             | 0.04             | 82             |
| Икра кабачковая                                           | 65             | 0.78                 | 3.06   | 5.01   | 50.70                             | 6.24             | 135            |
| Чай с молоком                                             | 160            | 1.79                 | 2.05   | 10.99  | 69.00                             | 0.83             | 2              |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.)1 | 70             | 0.28                 | 0.28   | 6.89   | 33.01                             | 7.03             | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                       | 20             | 1.60                 | 0.20   | 9.64   | 47.20                             | 0.00             | ГП             |
| Итого                                                     |                | 14.31                | 12.18  | 50.81  | 394.03                            | 14.30            |                |
|                                                           |                | Б                    | Ж      | У      | Эп/п                              | С                |                |
| Итого за день                                             |                | 54.86                | 58.63  | 196.41 | 1564.65                           | 33.09            |                |
| Суточная потребность                                      |                | 42.00                | 47.00  | 203.00 | 1400.00                           | 45.00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности            |                | 130.62               | 124.74 | 96.75  | 111.76                            | 73.53            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы вылачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                                                              |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 18                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                      |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Омлет с зеленым горошком                                     | 200            | 13,14                | 17,40  | 7,41   | 235,71                            | 5,04             | 138            |
| Кофейный напиток с<br>молоком                                | 180            | 3,28                 | 3,44   | 14,92  | 101,00                            | 1,30             | 27             |
| Бутерброд с маслом                                           | 20/5           | 1,56                 | 3,73   | 9,90   | 79,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                        |                | 17,98                | 24,57  | 32,23  | 415,71                            | 6,34             |                |
| 2 завтрак                                                    |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                      | 110            | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20             |                |
| Обед                                                         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из зеленого горошка<br>(кукурузы) с луком<br>репчатым  | 60             | 1,57                 | 5,10   | 3,81   | 67,00                             | 5,60             | 48             |
| Суп картофельный с<br>бобовыми (фасолью), с<br>мясом         | 200/15         | 4,09                 | 2,83   | 17,50  | 95,60                             | 4,69             | 121            |
| Котлеты, биточки, шницели<br>из говядины                     | 40             | 5,62                 | 4,58   | 4,09   | 79,50                             | 0,46             | 6              |
| Рис отварной с овощами                                       | 130            | 3,35                 | 6,07   | 22,19  | 183,73                            | 5,16             | 104            |
| Компот из сухофруктов                                        | 180            | 0,40                 | 0,00   | 22,00  | 92,00                             | 0,36             | 9              |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 30             | 2,40                 | 0,30   | 14,46  | 70,80                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                            | 50             | 2,80                 | 0,60   | 24,70  | 116,00                            | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 20,23                | 19,48  | 108,75 | 704,63                            | 16,27            |                |
| Полдник2                                                     |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                | 180            | 5,22                 | 5,76   | 7,20   | 106,20                            | 1,26             | 10,157         |
| Будочка ванильная                                            | 70             | 5,60                 | 5,80   | 41,70  | 241,00                            | 0,00             | 60             |
| Итого                                                        |                | 10,82                | 11,56  | 48,90  | 347,20                            | 1,26             |                |
| Ужин                                                         |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Картофельная запеканка<br>(рулет) с овощами и рыбой          | 180            | 10,17                | 3,26   | 18,44  | 166,00                            | 0,17             | 170            |
| Соус сметанный                                               | 30             | 0,26                 | 2,92   | 0,86   | 32,40                             | 0,04             | 82             |
| Икра кабачковая                                              | 65             | 0,78                 | 3,06   | 5,01   | 50,70                             | 6,24             | 135            |
| Чай с молоком                                                | 200            | 2,24                 | 2,56   | 15,74  | 94,00                             | 1,04             | 2              |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 25             | 2,00                 | 0,25   | 12,05  | 59,00                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                        |                | 15,73                | 12,33  | 58,99  | 435,11                            | 14,52            |                |
|                                                              |                | Б                    | Ж      | У      | Эп/ц                              | С                |                |
| Итого за день                                                |                | 64,98                | 68,05  | 259,98 | 1953,25                           | 40,59            |                |
| Суточная потребность                                         |                | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00                           | 50,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности               |                | 120,33               | 113,42 | 99,61  | 108,51                            | 81,18            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание     |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
|------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                            |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                  |                |
| День 19                                                    |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                    |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Каша рисовая молочная<br>жидкая                            | 150            | 4.31                 | 5.32   | 20.21  | 146,00                            | 1,52             | 1              |
| Какао с молоком                                            | 150            | 2.56                 | 2.81   | 11.98  | 83,00                             | 1,08             | 15             |
| Бутерброд с маслом и сыром                                 | 15/4/5         | 2.33                 | 4.45   | 7.43   | 79,00                             | 0,03             | 18             |
| Итого                                                      |                | 9.20                 | 12.58  | 39.62  | 308,00                            | 2,63             |                |
| 2 завтрак                                                  |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                    | 100            | 0.20                 | 0.10   | 10.10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                      |                | 0.20                 | 0.10   | 10.10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                       |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Салат из моркови с яблоками                                | 55             | 0.54                 | 3.10   | 3.94   | 47,00                             | 3.01             | 107            |
| Суп крестьянский с крупой, с<br>мясом и со сметаной        | 124/10         | 1.97                 | 2.79   | 7.23   | 60,00                             | 5,77             | 65             |
| Бефстроганов                                               | 60             | 6.43                 | 11.51  | 1.78   | 136,45                            | 0,27             | 110            |
| Картофель отварной                                         | 140            | 2.69                 | 6.20   | 18.80  | 151,17                            | 11,20            | 161            |
| Напиток из шиповника                                       | 180            | 0.29                 | 0.13   | 17.51  | 72,00                             | 15,00            | 141            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                        | 20             | 1.60                 | 0.20   | 9.64   | 47.20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                          | 40             | 2.24                 | 0.48   | 19.76  | 92.80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                      |                | 15.76                | 24.41  | 78.66  | 606,62                            | 35.25            |                |
| Полдник 2                                                  |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое              | 150            | 4.35                 | 4.80   | 6.00   | 88,50                             | 1,05             | 10.157         |
| Шанежка наливная с яйцом и<br>сыром                        | 50             | 6.40                 | 4.26   | 20.55  | 156,00                            | 0,26             | 125            |
| Итого                                                      |                | 10.75                | 9.06   | 26.55  | 244,50                            | 1,31             |                |
| Ужин                                                       |                |                      |        |        |                                   |                  |                |
| Тефтели из говядины с рисом<br>"ежики"                     | 40             | 5.13                 | 5.42   | 4.18   | 86,00                             | 0,45             | 66             |
| Соус сметанный с морковью и<br>луком                       | 30             | 0.56                 | 4.44   | 2.64   | 49,50                             | 0,75             | 145            |
| Капуста тушеная                                            | 150            | 2.92                 | 5.03   | 11.52  | 111,62                            | 19,58            | 89             |
| Чай с лимоном                                              | 170            | 0.04                 | 0.00   | 8.10   | 33,00                             | 1,60             | 24             |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.) I | 70             | 0.28                 | 0.28   | 6.89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Итого                                                      |                | 8.93                 | 15.17  | 33.33  | 313.13                            | 29,41            |                |
|                                                            |                | Б                    | Ж      | У      | Эн/п                              | С                |                |
| Итого за день                                              |                | 44.84                | 61.32  | 188.26 | 1518.25                           | 70.60            |                |
| Суточная потребность                                       |                | 42.00                | 47.00  | 203.00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности             |                | 86.84                | 130.47 | 92.74  | 108.45                            | 156.89           |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как  
сладкого полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

- Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,  
оборудованию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения  
химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|-------------------|----------------|
|                                                        |                | Б                    | Ж      | У      |                                   |                   |                |
| День 19                                                |                |                      |        |        |                                   |                   |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание   |                |                      |        |        |                                   |                   |                |
| Завтрак                                                |                |                      |        |        |                                   |                   |                |
| Каша рисовая молочная жидкая                           | 200            | 5,75                 | 7,09   | 26,95  | 194,67                            | 2,03              | 1              |
| Какао с молоком                                        | 180            | 3,09                 | 3,38   | 14,80  | 101,00                            | 1,30              | 15             |
| Бутерброд с маслом и сыром                             | 20/4/8         | 3,41                 | 5,38   | 9,89   | 102,00                            | 0,06              | 18             |
| Итого                                                  |                | 12,25                | 15,85  | 51,64  | 397,67                            | 3,39              |                |
| 2 завтрак                                              |                |                      |        |        |                                   |                   |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                | 110            | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20              | ГП             |
| Итого                                                  |                | 0,22                 | 0,11   | 11,11  | 50,60                             | 2,20              |                |
| Обед                                                   |                |                      |        |        |                                   |                   |                |
| Салат из моркови с яблоками                            | 60             | 0,58                 | 4,11   | 4,26   | 57,00                             | 3,28              | 107            |
| Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной       | 206/15         | 3,28                 | 4,65   | 12,05  | 100,00                            | 9,62              | 65             |
| Бефстроганов                                           | 60             | 6,43                 | 11,51  | 1,78   | 136,45                            | 0,27              | 110            |
| Картофель отварной                                     | 140            | 2,69                 | 6,20   | 18,80  | 151,17                            | 11,20             | 162            |
| Напиток из шиповника                                   | 180            | 0,29                 | 0,13   | 17,51  | 72,00                             | 15,00             | 141            |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                       | 30             | 2,40                 | 0,30   | 14,46  | 70,80                             | 0,00              | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                          | 50             | 2,80                 | 0,60   | 24,70  | 116,00                            | 0,00              | ГП             |
| Итого                                                  |                | 18,47                | 27,50  | 93,56  | 703,42                            | 39,37             |                |
| Полдник2                                               |                |                      |        |        |                                   |                   |                |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое             | 180            | 5,22                 | 5,76   | 7,20   | 106,20                            | 1,26              | 10,157         |
| Шашечка наливная с яйцом и сыром                       | 70             | 8,96                 | 5,96   | 28,77  | 218,40                            | 0,36              | 125            |
| Итого                                                  |                | 14,18                | 11,72  | 35,97  | 324,60                            | 1,62              |                |
| Ужин                                                   |                |                      |        |        |                                   |                   |                |
| Тефтели из говядины с рисом "ежики"                    | 40             | 5,13                 | 5,42   | 4,18   | 86,00                             | 0,45              | 66             |
| Соус сметанный с морковью и луком                      | 30             | 0,56                 | 4,44   | 2,64   | 49,50                             | 0,75              | 145            |
| Канюта тушеная                                         | 230            | 4,47                 | 7,71   | 17,66  | 171,15                            | 30,02             | 89             |
| Чай с лимоном                                          | 200            | 0,04                 | 0,00   | 12,13  | 47,00                             | 2,00              | 24             |
| Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28   | 6,89   | 33,01                             | 7,03              | 15             |
| Итого                                                  |                | 10,48                | 17,85  | 43,50  | 386,66                            | 40,25             |                |
|                                                        |                | Б                    | Ж      | У      | Эн/л                              | С                 |                |
| Итого за день                                          |                | 55,60                | 73,03  | 235,78 | 1862,95                           | 86,83             |                |
| Суточная потребность                                   |                | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00                           | 50,00             |                |
| Процент удовлетворения суточной потребности            |                | 102,96               | 121,72 | 90,34  | 103,50                            | 173,66            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2- согласно требованиям п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

| Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание   |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
|----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| Прием пищи                                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|                                                          |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                |
| День 20                                                  |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Завтрак                                                  |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Каша ячневая молочная<br>жидкая                          | 150            | 4,49                 | 5,08  | 18,53  | 138,00                            | 1,40             | 26             |
| Кофейный напиток с сахаром                               | 150            | 2,72                 | 2,86  | 12,08  | 82,00                             | 1,08             | 27             |
| Бутерброд с маслом                                       | 155            | 1,18                 | 3,69  | 7,44   | 67,00                             | 0,00             | 3              |
| Итого                                                    |                | 8,39                 | 11,63 | 38,05  | 287,00                            | 2,48             |                |
| 2 завтрак                                                |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Сок фруктовый                                            | 100            | 0,20                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                             | 2,00             | ГП             |
| Итого                                                    |                | 0,20                 | 0,10  | 10,10  | 46,00                             | 2,00             |                |
| Обед                                                     |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Икра кабачковая                                          | 50             | 0,60                 | 2,35  | 3,85   | 39,00                             | 4,80             | 108            |
| Суп "Харчо" с маслом и со<br>сметаной                    | 124,10         | 2,02                 | 2,78  | 9,42   | 69,09                             | 3,78             | 57             |
| Котлеты, биточки, тефтели<br>рыбные                      | 50             | 4,88                 | 2,72  | 17,69  | 71,25                             | 0,26             | 98             |
| Соус сметанный с морковью и<br>луком                     | 30             | 0,56                 | 4,44  | 2,64   | 49,50                             | 0,75             | 145            |
| Пшено отварное с маслом                                  | 70             | 3,81                 | 3,67  | 17,07  | 113,00                            | 1,57             | 180            |
| Компот из плодов<br>консервированных                     | 150            | 0,10                 | 0,10  | 20,13  | 81,00                             | 2,81             | 150            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                      | 20             | 1,60                 | 0,20  | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Хлеб ржаной (гриссо-<br>пшеничный)                       | 40             | 2,24                 | 0,48  | 19,76  | 92,80                             | 0,00             | ГП             |
| Итого                                                    |                | 15,01                | 16,74 | 100,20 | 562,84                            | 13,97            |                |
| Полдник 2                                                |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое            | 150            | 4,35                 | 4,80  | 6,00   | 88,50                             | 1,05             | 10,157         |
| Батон с джемом (или<br>повидлом)                         | 25,13          | 1,96                 | 0,20  | 21,24  | 93,00                             | 0,02             | 136            |
| Итого                                                    |                | 6,31                 | 5,00  | 27,24  | 181,50                            | 1,07             |                |
| Ужин                                                     |                |                      |       |        |                                   |                  |                |
| Картофельное пюре                                        | 140            | 2,83                 | 4,87  | 16,86  | 132,54                            | 14,25            | 140            |
| Сельдь с луком растопленным                              | 25             | 2,21                 | 2,71  | 0,38   | 48,34                             | 0,41             | 13             |
| Фрукты свежие (яблоко, или<br>груша, или банан, или др.) | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03             | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                      | 20             | 1,60                 | 0,20  | 9,64   | 47,20                             | 0,00             | ГП             |
| Чай с молоком                                            | 160            | 1,79                 | 2,05  | 10,99  | 69,00                             | 0,83             | 2              |
| Итого                                                    |                | 3,67                 | 2,93  | 27,52  | 149,21                            | 7,86             |                |
|                                                          |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/л                              | С                |                |
| Итого за день                                            |                | 33,58                | 36,00 | 203,11 | 1226,55                           | 27,38            |                |
| Суточная потребность                                     |                | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00                           | 45,00            |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности           |                | 79,95                | 76,60 | 100,05 | 87,61                             | 60,84            |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и энергетической ценности произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-ягод производят их доработку.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с исключением блюда ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



| Прием пищи                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-------------------|----------------|
|                                                              |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                   |                |
| День 20                                                      |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание         |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Завтрак                                                      |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Каша ячневая молочная<br>жидкая                              | 200            | 5,99                 | 6,77  | 24,71  | 184,00                            | 1,87              | 26             |
| Кофейный напиток с<br>молоком                                | 180            | 3,28                 | 3,44  | 14,92  | 101,00                            | 1,30              | 27             |
| Бутерброд с маслом                                           | 20/5           | 1,56                 | 3,73  | 9,90   | 79,00                             | 0,00              | 3              |
| Итого                                                        |                | 10,83                | 13,94 | 49,53  | 364,00                            | 3,17              |                |
| 2 завтрак                                                    |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Сок фруктовый (овощной)                                      | 110            | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20              | ГП             |
| Итого                                                        |                | 0,22                 | 0,11  | 11,11  | 50,60                             | 2,20              |                |
| Обед                                                         |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Икра кабачковая                                              | 65             | 0,78                 | 3,06  | 5,01   | 50,70                             | 6,24              | 15             |
| Суп "Харчо" с мясом и со<br>сметаной                         | 206/15         | 3,33                 | 4,64  | 15,70  | 115,50                            | 6,30              |                |
| Соус сметанный с<br>морковью и луком                         | 30             | 0,56                 | 4,44  | 2,64   | 49,50                             | 0,75              |                |
| Котлеты, биточки,<br>шницели рыбные                          | 100            | 9,75                 | 5,44  | 35,38  | 142,50                            | 0,53              |                |
| Пшено отварное с овощами                                     | 130            | 5,59                 | 6,82  | 31,70  | 209,86                            | 2,92              | 32             |
| Компот из плодов<br>консервированных                         | 180            | 0,12                 | 0,12  | 24,44  | 99,00                             | 3,27              | 150            |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 30             | 2,40                 | 0,30  | 14,46  | 70,80                             | 0,00              | ГП             |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный)                            | 50             | 2,80                 | 0,60  | 24,70  | 116,00                            | 0,00              | ГП             |
| Итого                                                        |                | 25,33                | 25,42 | 154,03 | 853,86                            | 20,01             |                |
| Полдник2                                                     |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                | 180            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26              | 10,157         |
| Батон с джемом (или<br>повидлом)                             | 30/15          | 2,35                 | 0,24  | 25,08  | 110,00                            | 0,03              | 136            |
| Итого                                                        | 250            | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                            | 1,26              |                |
| Ужин                                                         |                |                      |       |        |                                   |                   |                |
| Сельдь с луком репчатым                                      | 30             | 2,66                 | 3,26  | 0,45   | 58,00                             | 0,50              | 13             |
| Картофельное пюре                                            | 140            | 2,83                 | 4,87  | 16,86  | 132,54                            | 14,25             | 140            |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>или груша, или банан, или<br>др.)1 | 70             | 0,28                 | 0,28  | 6,89   | 33,01                             | 7,03              | 15             |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой                          | 25             | 2,00                 | 0,25  | 12,05  | 59,00                             | 0,00              | ГП             |
| Чай с сахаром                                                | 200            | 0,00                 | 0,00  | 11,98  | 43,00                             | 0,00              | 14             |
| Итого                                                        |                | 7,77                 | 8,66  | 48,23  | 325,55                            | 21,78             |                |
|                                                              |                | Б                    | Ж     | У      | Эн/л                              | С                 |                |
| Итого за день                                                |                | 49,37                | 53,89 | 270,10 | 1700,21                           | 48,42             |                |
| Суточная потребность                                         |                | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00                           | 50,00             |                |
| Процент удовлетворения<br>суточной потребности               |                | 91,43                | 89,82 | 103,49 | 94,46                             | 96,84             |                |

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.  
Ежедневная нормы вылачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .



Прошито, прошито, прошито  
и заверено печатью  
21 листов  
Заведующий МБДОУ «Д/с № 8»  
Л.Т. Лазарева