

Российская Федерация
Томская область Томский район
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с. Октябрьское» Томского района
(МБДОУ «Детский сад с. Октябрьское» Томского района)
643583 Томская область, Томский район с. Октябрьское, ул. Заводская, 13
Телефон/факс: (3822) 925-369; e-mail: ds.oktyabrskoe@uotr.ru

ПРИКАЗ

02.06.2025г.

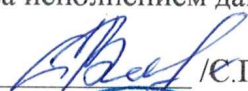
№ 24

Об утверждении 10- дневного меню

На основании согласования с Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Томской области, с целью организации сбалансированного рационального питания детей МБДОУ «Детский сад с. Октябрьское» Томского района

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет на весенний период (Приложение 1).
2. Бракеражной комиссии: Зачиняевой Л.Н, Дорофеева.Ю.Р, Колесниченко С.А:
 - 2.1. Усилить ответственность за проведением контроля по организации питания детей, соблюдению санитарных норм и правил по организации питания детей.
3. Кладовщику Колесниченко С. А:
 - 3.1. Своевременно оформлять договора с поставщиками;
 - 3.2. Усилить контроль за доставкой продуктов, точностью веса, количеством, качеством и ассортиментом получаемых от поставщика продуктов, строго в соответствии с примерным 10- дневным меню;
 - 3.3. Осуществлять ежедневный контроль за качеством питания в ДОУ, за санитарным состоянием пищеблока.
 - 3.4. Принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар.
4. Повару Борнашовой Е. А, Меньшиковой.С.Л:
 - 4.1. Работать строго в соответствии по меню- требованию на каждый день.
5. Медицинскому работнику: Зачиняевой. Л.Н:
 - 5.1. Усилить контроль за сервировкой стола со стороны воспитателей, за культурой поведения за столом во время приёма пищи.
6. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий  Е.П. Величко/

С приказом ознакомлены

02.06.2025	Борнашова Е. А.
02.06.2025	Колесниченко С.А.
02.06.2025	Меньшикова.С.Л.
02.06.2025	Дорофеева.Ю.Р.
02.06.2025	Зачиняева Л.Н.

Российская Федерация
Томская область Томский район
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с. Октябрьское» Томского района
(МБДОУ «Детский сад с. Октябрьское» Томского района)
634583 Томская область, Томский район с. Октябрьское, ул. Заводская, 13
Телефон, факс: (3822) 925-369; e-mail: teremok86@bk.ru

Заведующий  Утверждаю:
Величко С.П.

Приказ № 24



Примерное десятидневное меню (лето-осень)

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», при использовании:

1. Сборника рецептур блюд для питания детей в дошкольных организациях (сборник технологических нормативов) М.П.Могильный, В.А.Тутельян.
2. Сборника рецептур блюд для питания детей в дошкольных организациях (сборник технологических нормативов), Москва Дели принт 2011г.

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
1	Каша молочная манная	200	150	6,2	4,65	8,05	6,03	31,09	23,31	222,02	166,51			185	
2	Бутерброд с маслом	40	30	3,13	2,51	4,85	4,46	15,9	12,6	137,85	100,98			1	
3	Какао с молоком	200	180	3,65	3,05	3,21	2,67	12,5	10,41	86,16	71,8			397	
итого		440	360	12,98	10,21	16,11	13,16	59,49	46,32	446,03	339,29				
второй завтрак															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95			399	
итого		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95				
обед															
1	Салат из зелёного горошка	20	20	0,6	0,6	1,04	1,04	1,25	1,25	16,72	16,72			10	
2	Рассольник со сметаной	200	150	4,02	3,02	9,04	6,78	25,9	19,43	119,68	89,76			76	
3	Запеканка мясная с лапшой	200	180	23,01	20,7	22,81	20,52	31,59	28,43	425,63	408,65			292	
5	Хлеб ржаной	60	50	3,3	2,64	0,6	0,48	17,1	13,68	90,5	72,4				
6	Компот из сушеных фруктов	200	150	0,11	0,33	0,02	0,015	27,28	20,46	113	84,75			376	
итого		680	550	31,04	27,29	33,51	28,84	103,12	83,25	765,53	672,28				
полдник															
1	Молоко кипячёное	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102	85			400	
2	Кондитерское изделие ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,22	2,2	3,0	3,0	22,86	22,86	121,8	121,8			609	
итого		210	180	7,70	6,80	7,88	7,08	31,93	30,44	223,80	206,80				
ужин															
1	Рыба с тушёными овощами	80	60	11,45	10,12	17,5	14,39	16,65	10,45	195,9	184,53			247	
2	Рис отварной	130	110	4,05	3,9	4,06	3,01	33,59	30,35	181,72	159,44			168	
3	Хлеб пшеничный	30	20	2,46	1,64	0,36	0,24	16,75	11,17	63,48	42,32				
3	Чай с сахаром	200	150	0	0	0	0	14,99	11,24	56,25	42,19			392	
итого		440	340	17,96	15,66	21,92	17,64	81,98	63,21	497,35	428,48				
ИТОГО за целый день		1870	1530	70,18	60,46	79,52	66,82	286,52	233,22	2027,71	1741,85				

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Неделя первая														№ рец.
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет														
Прием пищи														
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
завтрак		200	150	7,44	5,58	8,07	6,05	35,28	26,46	243,92	182,94	168		
1	Каша молочная пшённая	40	30	3,13	2,51	4,85	4,46	25,95	12,6	137,85	100,98	1		
2	Бутерброд с маслом	200	150	2,79	2,1	3,19	2,4	19,71	14,79	118,69	89,02	395		
3	Кофейный напиток с молоком	440	330	13,36	10,19	16,11	12,91	80,94	53,85	500,46	372,94			
итого														
второй завтрак												399		
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95			
итого		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95			
обед												85		
1	Суп картофельный с клецками	180	150	5,12	4,19	8,43	7,21	14,59	14,53	98,24	80,54	34		
2	Бигус с мясом	200	180	14,42	12,98	9,28	8,35	14,72	13,25	191,2	172,8	48,4		
3	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4			
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	378		
5	Кисель	180	150	0,28	0,22	0,08	0,06	15,65	12,6	59,57	47,52			
итого		635	540	26,00	22,33	19,12	16,68	79,99	68,40	530,51	446,06			
полдник												463		
1	Пирог с повидлом	50	50	3,87	3,87	3,24	3,24	34,9	34,9	182,83	182,83	392		
2	Чай с сахаром	200	150	0,89	0,89	0	0	13,26	13,26	58,37	58,37	368		
3	Банан	115	115	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4			
итого		365	315	5,02	5,01	3,41	3,40	59,63	59,06	293,20	290,60			
ужин												215		
1	Омлет	150	150	14,1	14,1	25,23	25,23	2,83	2,83	294,37	294,37	10		
2	Зелёный горошек	40	40	1,24	1,24	0	0	2,6	2,6	15,36	15,36	392		
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	36,3		
4	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,9	36,3			
итого												363,74		
ИТОГО за целый день		410	385	17,16	16,72	25,92	25,76	19,96	16,83	379,88	363,74	1568,34		

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Неделя первая															№ рец.
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет															
Прием пищи															
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
завтрак		200	150	5,28	4,28	5,62	4,98	27,1	24,84	180,5	152,69	185			
1	Каша молочная яичная	40	30	3,13	2,51	4,46	4,46	15,9	12,6	110	97,9	1			
2	Бутерброд с маслом	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	392			
3	Чай с сахаром	440	360	8,53	6,89	10,11	9,47	49,03	42,46	311,75	268,30				
итого															
второй завтрак															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	399			
итого		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95				
обед															
1	Свекольник со сметаной	200	150	2,64	3,14	3,68	5,08	17,92	19,87	112,47	104,35	58			
2	Тефтели из печени с рисом	80	60	9,7	7,3	10,97	8,23	16,37	12,28	202,66	152	т.к.301-60			
3	Сметанный соус	30	20	0,53	0,38	1,96	1,65	2,32	1,57	30,14	23,64	354			
4	Картофельное пюре	200	150	4,2	3,19	8,07	6,05	31,06	23,3	213,94	160,46	321			
5	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4				
6	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8				
7	Компот из сухофруктов	200	150	0,44	0,22	0,02	0,01	27,28	10,89	113	45,35	376			
итого		785	590	23,69	19,17	26,03	22,08	129,98	95,93	853,71	631,00				
полдник															
1	Молоко кипячёное	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102	85	400			
2	Сдоба в ассортименте	50	50	4,18	4,18	4,03	4,03	26,25	26,25	158,2	158,2	469			
итого		230	200	9,66	8,76	8,91	8,11	35,32	33,83	260,20	243,20				
ужин															
1	Запеканка творожная со сгущён. молоком	150	120	26,31	11,28	18,09	12,45	25,74	28,43	372	258,5	237			
2	Хлеб пшеничный	30	15	2,46	1,28	0,36	0,5	16,75	6,38	63,48	36,3	392			
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71				
итого															
ИТОГО за целый день		1935	1565	71,3	47,98	63,63	52,74	272,85	222,05	1977,39	1550,01				

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Неделя первая													№ рец.
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет													
Прием пищи													
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
завтрак													
1	Лапша отварная с маслом, сыром	200	150	11,17	8,38	10,28	7,71	31,77	23,83	264	198	206	
2	Бутерброд с маслом	40	30	3,13	2,16	4,85	4,46	25,95	10,67	137,85	97,9	1	
3	Какао с молоком	200	150	3,65	3,05	3,21	2,67	12,50	10,41	86,16	71,80	397	
	итого	440	330	17,95	13,59	18,34	14,84	70,22	44,91	488,01	367,70		
второй завтрак													
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,00	10,00	95,00	95,00	399	
	итого	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,00	10,00	95,00	95,00		
обед													
1	Салат из свежих помидоров	60	40	0,68	0,45	3,71	2,47	2,83	1,89	47,46	31,64	13	
2	Суп картофельный рыбный	200	150	6,88	5,16	6,72	5,04	11,47	8,60	133,80	100,35	87	
3	Плов с курицей	150	130	15,96	13,48	21,45	17,54	38,96	30,18	304,48	209,19	304	
4	Хлеб пшеничный	25	15	2,13	1,28	0,83	0,50	10,63	6,38	60,50	36,30		
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,50	0,40	24,40	19,52	121,00	96,80		
6	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35	376	
	итого	665	525	29,96	23,83	33,22	25,96	101,36	77,46	721,66	519,63		
полдник													
1	Напиток кисломолочный "СНЕЖОК"	180	150	5,04	4,20	4,50	3,75	7,20	6,00	95,40	79,50	401	
2	Кондитерское изделие ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,26	2,26	2,94	2,94	31,60	31,60	231,10	231,10	609	
	итого	210	180	7,30	6,46	7,44	6,69	38,80	37,60	326,50	310,60		
ужин													
1	Сырники с морковью с стужен. молоком	140	120	10,50	9,45	17,31	16,93	29,87	26,63	266,30	247,10	233	
3	Хлеб пшеничный	20	15	1,70	1,28	0,66	0,50	8,50	6,38	48,90	36,30		
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	392	
	итого	360	315	12,32	10,83	18,00	17,46	44,40	38,03	336,45	301,11		
ИТОГО за целый день		1775	1450	68,03	55,21	77,10	65,05	264,78	208,00	1967,6	1594,04		

Сезон: лето-осень
 День 5. Пятница
 Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
		сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если		
завтрак															
1	Суп молочный гречневый	200	150	5,71	4,28	5,73	4,3	26,89	20,17	182,3	136,72			94	
2	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/12/	30/5/8/	5,94	4,21	8,45	5,49	25,95	14,97	182,37	128,11				
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,48	2,9	3,1	2,58	13,05	10,86	89,48	74,51			395	
	итого	451	366	15,13	11,39	17,28	12,37	65,89	46,00	454,15	339,34				
второй завтрак															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95			399	
	итого	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95				
обед															
1	Салат из свежих огурцов	60	40	0,46	0,31	3,65	2,43	1,42	0,95	40,38	26,92			13	
2	Суп гороховый с гречками	180	150	4,06	3,88	5,35	5,04	17,3	16,13	109,41	99,71			81	
3	Котлета мясная с соусом	80	60	6,65	6,05	6,96	5,37	12,3	8,49	154,1	140,97			282	
4	Лапша отварная с маслом	130	110	6,52	4,57	4,15	3,78	32,53	22,78	204,92	162,42			205	
5	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	98,4	98,4				
6	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8				
7	Компот сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35			376	
	итого	700	570	23,70	19,97	21,28	17,69	109,52	87,26	782,63	670,57				
полдник															
1	Напиток кисло-молочный йогурт	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5			401	
2	Батон сдобный	20	40	3,16	1,58	0,4	0,2	20,76	10,38	94,4	47,2				
3	Фрукты свежие груша	100	100	0,6	0,6	0,27	0,27	8,58	8,58	38,06	38,06			368	
	итого	300	290	8,80	6,38	5,17	4,22	36,54	24,96	227,86	164,76				
ужин															
1	Картофельное пюре	130	110	2,97	2,62	4,8	3,91	18,57	16,7	133,85	116,07			321	
2	Кабачковая икра	50	30	0,85	0,55	2,12	1,08	5,3	3,17	49,66	28,61			54	
3	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,64	0,83	0,24	10,63	11,17	60,5	42,32				
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71			392	
	итого	405	340	6,07	4,91	7,78	5,26	40,53	36,06	265,26	204,71				
ИТОГО за целый день		1956	1666	54,2	43,15	51,61	39,64	262,48	204,28	1824,9	1474,38				

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Неделя вторая																	№ рец.
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет																	
Прием пищи																	
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал							
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
		180	150	8,7	7,55	8,1	7,81	36,8	26,7	170,6	150,6	170,6	150,6	170,6	150,6	168	168
1	Каша молочная рисовая	35	30	2,58	2,16	4,62	4,46	12,79	10,67	110	97,9	110	97,9	110	97,9	1	1
2	Бутерброд с маслом	200	180	3,65	3,05	3,21	2,67	12,5	10,41	86,16	71,8	86,16	71,8	86,16	71,8	397	397
3	Какао с молоком	415	360	14,93	12,76	15,93	14,94	62,09	47,78	366,76	320,30	366,76	320,30	366,76	320,30		
ИТОГО																	
второй завтрак																	
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	95	95	95	95	399	399
ИТОГО		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	95	95	95	95		
обед																	
1	Борщ со сметаной	180	150	1,98	1,65	4,44	4,26	12,51	10,25	98,88	86,46	98,88	86,46	98,88	86,46	57	57
2	Биточки рыбные	80	60	8,46	7,77	7,04	6,64	25,94	21,11	172,97	154,86	172,97	154,86	172,97	154,86	255	255
3	Гречка отварная	130	120	7,57	6,99	4,71	4,35	39	36	228,64	211,05	228,64	211,05	228,64	211,05	313	313
4	Кисель	180	150	0,28	0,22	0,08	0,06	15,65	12,6	59,57	47,52	59,57	47,52	59,57	47,52	378	378
5	Хлеб пшеничный, ржаной 25/50, 15/40	75	55	6,18	4,52	1,33	0,9	35,03	25,9	181,5	133,1	181,5	133,1	181,5	133,1		
ИТОГО		645	535	24,47	21,15	17,60	16,21	128,13	105,86	741,56	632,99	741,56	632,99	741,56	632,99		
полдник																	
1	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	93,6	78	93,6	78	400	400
2	Сдоба в ассортименте	50	50	4,18	4,18	4,03	4,03	26,25	26,25	158,21	158,21	158,21	158,21	158,21	158,21	469	469
ИТОГО		230	200	9,22	8,38	8,53	7,78	34,71	33,30	251,81	236,21	251,81	236,21	251,81	236,21		
ужин																	
1	Омлет	150	150	14,10	14,10	25,23	25,23	2,83	2,83	294,37	294,37	294,37	294,37	294,37	294,37	215	215
2	Кукуруза консервированная	50	30	1,1	0,88	0,2	0,16	5,6	4,18	29	23,2	29	23,2	29	23,2	133	133
3	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	60,5	48,4	60,5	48,4	392	392
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	21,25	17,71	21,25	17,71		
ИТОГО		425	380	17,45	16,78	26,29	26,08	25,09	20,53	405,12	383,68	405,12	383,68	405,12	383,68		
ИТОГО за целый день		1815	1575	66,57	59,57	68,45	65,11	260,02	217,47	1860,25	1668,18	1860,25	1668,18	1860,25	1668,18		

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Неделя вторая															№ реч.
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет															
Наименование блюд		Прием пищи						Жиры		Углеводы		Ккал			
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры									Углеводы
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак															
1	Каша молочная геркулесова	180	150	6,76	5,55	6,1	4,83	25,22	24,7	250,6	230,6	185			
2	Бутерброд с маслом	40	30	3,13	2,51	4,85	4,46	15,9	12,6	137,85	100,98	1			
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	392			
	итого	420	360	10,01	8,16	10,98	9,32	47,15	42,32	409,70	329,29				
второй завтрак															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	399			
	итого	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95				
обед															
1	Солёный огурчик	50	30	0,2	0,13	0,12	0,08	1,36	0,9	6,6	4,4	70			
2	Суп крестьянский со сметаной	180	150	2,39	1,82	4,67	3,26	14,98	11,71	111,71	83,46	72			
3	Гуляш из отварного мяса с подливом	80	60	7,9	7,56	15,62	13,19	15,44	13,29	126,07	113,28	277			
4	Картофельное пюре	130	110	2,97	2,62	4,8	3,91	18,57	16,7	133,85	116,07	321			
5	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4				
6	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8				
7	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35	376			
	итого	695	560	19,9	17,3	26,6	21,51	98,5	81,5	614,15	507,8				
полдник															
1	Напиток кисломолочный СНЕЖОК	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401			
2	Кондитерские изделия ПРЯНИК	45	45	3,38	3,38	5,31	5,31	33,48	33,48	196,2	196,2	609			
	итого	225	195	8,42	7,58	9,81	9,06	40,68	39,48	291,60	275,70				
ужин															
1	Вареники ленивые	130	120	21,76	20,09	10,68	9,86	21,3	19,66	268,32	247,68	299			
2	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	392			
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71				
	итого	350	320	23,58	21,89	11,37	10,55	35,83	33,18	337,97	313,79				
	ИТОГО за целый день	1790	1535	62,41	55,42	58,81	50,54	232,1	206,49	1748,42	1541,54				

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ реч.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак															
1	Каша молочная пшеничная	200	150	5,28	4,58	5,62	4,98	27,1	24,84	180,5	132,69			185	
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	4,62	4,46	12,79	10,67	110	97,9			1	
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,79	2,1	3,19	2,4	19,71	14,79	118,69	89,02			395	
	ИТОГО	435	360	10,65	8,84	13,43	11,84	59,60	50,30	409,19	319,61				
второй завтрак															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95			399	
	ИТОГО	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95				
обед															
1	Суп перловый со сметаной	200	150	1,77	1,33	2,39	1,79	11,3	8,47	73,8	55,35			80	
2	Бигус с мясом	200	180	16,26	14,13	18,8	16,38	26,23	39,96	331,14	290,78			34	
3	Хлеб пшеничный	25	15	2,13	1,28	0,83	0,5	10,63	6,38	60,5	36,3				
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8				
5	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	43,35			376	
	ИТОГО	655	535	24,47	20,20	22,53	19,08	85,63	85,22	640,86	522,58				
полдник															
1	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78			400	
2	Крендель сахарный	70	60	1,33	1,06	5,4	4,91	45,88	40,06	180,55	160,55			460	
3	Плоды свежие ЯБЛОКО	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25			368	
	ИТОГО	350	305	7,87	6,69	10,40	9,14	75,34	67,06	369,15	328,80				
ужин															
1	Рыба тушёная с овощами	80	60	10,12	11,45	17,5	14,39	16,65	10,45	195,9	184,53			247	
2	Рис отварной	130	110	4,05	3,9	4,06	3,01	33,59	30,35	181,72	159,44			125	
3	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3			392	
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71				
	ИТОГО	430	365	15,99	16,73	22,25	17,93	64,77	52,2	447,27	397,98				
ИТОГО за целый день		1970	1665	59,48	52,96	68,71	58,09	295,3	264,78	1961,47	1664,0				

Сезон: лето-осень
 День 9. Четверг
 Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах			Белки		Жиры		Углеводы			Ккал			
		сад	ясли		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак															
1	Суп молочный с лапшой	180	150		7,38	6,02	6,12	4,79	25,6	20,8	231,6	200,9		93	
2	Бутерброд с маслом, сыр	40/5/15/	30/5/10/		6,21	4,21	11,7	5,85	25,95	14,97	204,2	128,11		1	
3	Какао с молоком	200	180		3,65	3,05	3,21	2,67	12,5	10,41	86,16	71,8		397	
	итого	380	330		17,24	13,28	21,03	13,31	64,05	46,18	521,96	400,81			
второй завтрак															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100		0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95		399	
	итого	100	100		0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95			
обед															
1	Салат из свежих огурцов	60	40		0,46	0,31	3,65	2,43	1,42	0,95	40,38	26,92		13	
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	150		1,98	1,65	4,44	4,26	12,51	10,25	98,88	86,46		57	
3	Плов с курицей	200	160		20,45	16,36	18,75	15	33,99	27,19	386,67	309,34		304	
4	Хлеб пшеничный	25	15		2,13	1,28	0,83	0,5	10,63	6,38	60,5	36,3			
5	Хлеб ржаной	50	40		4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8			
6	Компот из сухофруктов	180	150		0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35		376	
	итого	715	555		29,33	23,06	28,18	22,60	96,02	75,18	761,85	601,17			
полдник															
1	Фрукты свежие БАНАН	115	115		0,89	0,89	0	0	13,26	13,26	58,37	58,37		368	
2	Молоко кипяченое	180	150		5,04	4,20	4,50	3,75	8,46	7,05	93,60	78,00		400	
3	Батон сдобный	40	20		3,16	1,58	0,4	0,2	20,76	10,38	94,4	47,2			
	итого	335	285		9,09	6,67	4,90	3,95	42,48	30,69	246,37	183,57			
ужин															
1	Сырники с морковью и стужённым молоком	150	120		22,32	9,45	15,19	16,93	12,91	26,63	278,4	247,1		233	
2	Хлеб пшеничный	20	15		1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3			
3	Чай с сахаром	200	180		0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71		392	
	итого	370	315		24,14	10,83	15,88	17,46	27,44	38,03	348,05	301,11			
ИТОГО за целый день		1900	1585		80,3	54,34	70,09	57,42	239,99	200,08	1973,23	1581,66			

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи														№ рец.	
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак		200	150	4,28	3,96	5,62	4,21	27,1	20,32	180,5	135,37			185	
1	Каша молочная кукурузная	40	30	3,13	2,51	4,85	4,46	25,95	12,6	137,85	100,98			1	
2	Бутерброд с маслом	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71			392	
3	Чай с сахаром	440	360	7,53	6,57	10,50	8,70	59,08	37,94	339,60	254,06				
итого															
второй завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95			399	
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95				
итого															
обед		180	150	1,98	1,65	4,44	4,26	12,51	10,25	98,88	86,46			13	
1	Салат из свежих помидоров	200	150	4,39	3,29	4,22	3,16	13,06	9,79	107,8	80,85			81	
2	Суп с фасолью со сметаной	70/30	60/30	21,35	18,28	24,48	21,35	6,02	5,19	327,75	280,02			278	
3	Печень в сметанном соусе	130	110	6,52	4,57	4,15	3,78	32,53	22,78	204,92	162,42			205	
4	Лапша отварная	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4				
5	Хлеб пшеничный	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8				
6	Хлеб ржаной	200	150	0,44	0,33	0,02	0,015	27,28	20,46	113	84,75			376	
7	Компот из сухофруктов	785	620	40,86	33,06	38,64	33,63	126,43	96,49	1033,85	839,70				
итого															
полдник		200	150	5,6	4,2	5,0	3,75	22	16,5	156	117,0			401	
1	Напиток кисло-молочный "ЙОГУРТ"	40	30	2,96	2,22	4,00	3,00	30,48	22,86	162,40	121,80			469	
2	Кондитерское изделие "ПЕЧЕНЬЕ"														
итого		240	180	8,56	6,42	9,00	6,75	52,48	39,36	318,40	238,80				
ужин		180	150	5,23	4,06	6,08	4,8	24,37	18,18	172,6	131,35			185	
1	Каша молочная манная	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4				
2	Хлеб пшеничный	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71			392	
3	Чай с сахаром														
4		400	350	7,05	5,86	6,77	5,49	38,9	31,7	242,25	197,46				
итого		1965	1610	64,5	52,41	65,01	54,665	286,89	215,49	2029,1	1625,02				
ИТОГО за целый день		18955	16052	560,11	473,02	619,88	523,39	2623,1	2181,73	18350,54	15495,34				
Итого за весь период				56,01	47,30	61,99	52,34	262,31	218,17	1835,05	1549,53				
Итого среднее значение															

1	2	3	4	5
Каша манная молочная	185	168	185	206
Бутерброд с маслом	1	1	1	1
Какао с молоком	397	395	392	397
Соки овощные, фруктовые	399	399	399	399
Салат из зелёного горошка	10	85	58	13
Рассольник со сметаной	76	34	301-60	87
Запеканка мясная с лапшой	292	Хлеб пшеничный, ржаной	321/354	304
Хлеб пшеничный, ржаной	376	378	Хлеб пшеничный, ржаной	376
Компот из сухофруктов			Компот из сухофруктов	376
Молоко кипячёное	400	Чай с сахаром	400	401
Печенье	609	Пирог с повидлом, банан	469	609
Рыба с тушёными овощами	247	Омлет	237	233
Каша вязкая (рис)	168	Зелёный горошек	Сгущённое молоко	321
Чай с сахаром	392	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	54
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	392

Сезон лето-осень 2025-2025г.

6	7	8	9	10
Каша молочная рисовая	168	185	185	93
Бутерброд с маслом	1	1	1	1
Какао с молоком	397	392	395	397
Соки овощные, фруктовые	399	399	399	399
Борщ со сметаной	57	70	80	13
Биточки рыбные	255	72	34	57
Гречка отварная	313	277	376	304
Хлеб пшеничный, ржаной	378	321	376	376
Кисель		376		
Йогурт	401	401	400	400
Булочка-слойка	469	609	460	368
Омлет	215	299	247	233
Кукуруза консервированная	133	С маслом	125	
Хлеб пшеничный	392	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	392
Чай с сахаром		Чай с сахаром	Чай с сахаром	

Химический состав рациона.

Дни	масса порции		белки		жиры		углеводы		Ккал	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
День 1	1870	1530	70,18	60,46	79,52	66,82	286,52	233,22	2027,71	1741,85
День 2	1950	1670	62,04	54,75	64,66	58,85	250,52	208,14	1799,05	1568,34
День 3	1935	1565	71,3	47,98	63,63	52,47	272,85	222,05	1977,39	1550,01
День 4	1775	1450	68,03	55,21	77,10	65,05	264,78	208,00	1967,6	1594,04
День 5	1956	1666	54,2	43,15	51,61	39,64	262,48	204,28	1824,9	1474,38
День 6	1815	1575	66,57	59,57	68,45	65,11	260,02	217,47	1860,25	1668,18
День 7	1790	1535	62,41	55,42	58,81	50,54	232,1	206,49	1748,42	1541,54
День 8	1970	1665	59,48	52,96	68,71	58,09	295,3	264,78	1961,47	1664,0
День 9	1900	1585	80,3	54,34	70,09	57,42	239,99	200,08	1973,23	1581,66
День 10	1965	1610	64,5	52,41	65,01	54,665	286,89	215,49	2029,1	1625,02
Итого за период	18955	16052	560,11	473,02	619,88	523,39	2623,1	2181,73	18350,54	15495,34
Норма	1800	1500	54	42	60	47	261	203	1800	1400
Итого среднее	1895,5	1650,2	56,01	47,3	61,99	52,34	262,31	218,17	1835,05	1549,53