

ПРИКАЗ

01.12.2025г.

№ 52

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.

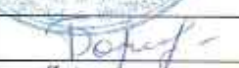
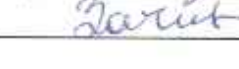
5. Медицинскому работнику: Зачиняевой. Л.Н:

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  /С.П.Величко/

С приказом ознакомлены:

01.12.2025		Борнашова Е. А.
01.12.2025		Колесниченко С.А.
01.12.2025		Меньшикова.С.Л.
01.12.2025		Дорофеева.Ю.Р.
01.12.25		Зачиняева Л.Н.

План работы
бракеражной комиссии

Мероприятия	Сроки выполнения	Исполнители
Проведение организационных мероприятий	3 раза в год	Председатель комиссии
Контроль сроков реализации продуктов	1 раз в месяц	Все члены комиссии
Отслеживание составления меню в соответствии с нормами и калорийности блюд	1-2 раза в неделю	Все члены комиссии
Контроль санитарно-гигиенического состояния пищеблока	Постоянно	Все члены комиссии (медицинский работник), председатель
Разъяснительная работа с педагогами	Постоянно	Председатель комиссии (медицинский работник)
Отчет на сайте ДОУ о проделанной работе	Декабрь, май	Председатель комиссии

Заведующий _____ /С.П. Величко/



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 № _____



Примерное десятидневное меню
(зима – весна 2025-2026г.)
для воспитанников
с 1,5 до 3 лет
с 3 до 7 лет

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

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи														№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
завтрак														
1	Каша молочная манная	180	150	5,23	4,06	6,08	4,8	24,37	18,18	172,6	131,35	185		
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	4,46	4,46	12,79	10,67	110	97,9	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	415	360	11,46	9,27	13,75	11,93	49,66	39,26	368,76	301,05			
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 картофеля с зеленым горошком	60	40	1,18	0,79	3,14	2,1	5,87	3,91	56,52	37,68	25		
2	Рассольник со сметаной	180	150	2,42	1,88	4,28	2,91	16,02	12,25	67,7	58,8	76		
3	Биточки мясные с соусом 60/25, 70/33	70	60	20,84	15,6	21,84	16,6	1,11	0,83	277,62	207,74	282		
4	Вермишель отварная	130	110	6,52	4,57	4,15	3,78	32,53	22,78	204,92	162,42	205		
5	Хлеб пшеничный, ржаной	75	60	6,18	4,94	1,33	1,06	35,03	28,02	181,5	145,2	376		
6	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35			
	итого	695	570	37,40	28,00	34,75	26,46	103,63	78,68	842,68	657,19			
полдник														
1	Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102	85	400		
2	Кондитерское изделие ПЕЧЕНЬЕ	40	30	2,96	2,2	4,0	3,0	22,86	30,48	262,4	121,8	609		
3	Банан	115	115	0,26	0,26	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	368		
	итого	335	295	8,70	7,06	9,05	7,24	43,40	48,96	416,40	256,20			
ужин														
1	Рыба с тушеными овощами в томате	80	60	11,45	10,12	17,5	14,39	16,65	10,45	195,9	184,53	215		
2	Рис отварной	130	110	4,05	3,9	4,06	3,01	33,59	30,35	181,72	159,44	133		
3	Хлеб пшеничный	30	20	2,46	1,64	0,36	0,24	16,75	11,17	63,48	42,32			
3	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	393		
	итого	440	370	18,08	15,76	21,95	17,67	73,02	56,99	462,35	404			
ИТОГО за целый день		1985	1695	76,14	60,59	79,60	63,40	279,71	233,89	2185,19	1713,44			

Сезон: зима-весна
 День 2. Вторник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Каша молочная пшеничная	180	150	5,22	3,92	6,33	4,94	25,81	20,2	229,96	191,77	168
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	3,48	2,9	3,1	2,58	13,05	10,86	89,48	74,51	395
	итого	415	360	11,28	8,98	14,05	11,98	51,65	41,73	429,44	364,18	
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 картофельный с лапшой	180	150	3,27	1,59	4,77	3,7	16,19	11,57	115,59	108,79	82
2	Бигус с мясом	200	180	14,42	12,98	9,28	8,35	14,72	13,25	191,2	172,8	34
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	
5	Кисель	180	150	0,28	0,22	0,08	0,06	15,65	12,6	59,57	47,52	378
	итого	635	540	24,15	19,73	15,46	13,17	81,59	65,44	547,86	474,31	
полдник												
1	Ватрушка с творогом	60	50	12,25	10,44	2,94	2,46	44,63	37,25	253,87	211,83	469
2	Чай с сахаром	200	150	0	0	0	0	14,99	12,24	56,25	42,19	392
	итого	260	200	12,25	10,44	2,94	2,46	59,62	49,49	310,12	254,02	
ужин												
1	Омлет	150	120	3,58	3,2	7,17	6,03	10,9	9,45	213,56	164,78	215
2	Кукуруза консервированная	50	30	1,1	0,88	0,2	0,16	5,6	4,18	29	23,2	133
3	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	393
4	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	
	итого	425	350	6,93	5,88	8,23	6,88	33,16	27,15	324,31	254,09	
ИТОГО за целый день		1835	1550	55,11	45,53	40,78	34,59	236,02	193,81	1706,73	1441,6	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

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				
завтрак															
1	Каша молочная ячневая	180	150	5,72	4,28	6,3	4,98	30,8	24,84	171,06	152,69			185	
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	4,62	4,46	12,79	10,67	110	97,9			1	
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71			392	
	итого	415	360	8,42	6,54	10,95	9,47	49,62	40,53	302,31	268,30				
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	180	150	3,52	3,14	6,29	5,08	22,67	19,87	128,41	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.ж.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	Гречка отварная	130	120	7,57	6,99	4,71	4,35	39	36	228,64	211,05			313	
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	675	560	27,76	22,97	25,27	20,38	128,46	108,63	825,77	681,59				
полдник															
1	Молоко кипячёное	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78			400	
2	Сдоба в ассортименте	50	50	4,18	4,18	4,03	4,03	26,25	26,25	158,2	158,2			392	
	итого	230	200	9,22	8,38	8,53	7,78	34,71	33,30	251,80	236,20				
ужин															
1	Запеканка творожная со сгущён. молоком	140	120	12,28	11,28	13,26	12,45	35,39	28,43	302,76	258,5			237	
2	Хлеб пшеничный	30	15	2,46	1,28	0,36	0,5	16,75	6,38	63,48	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	14,86	12,66	13,65	12,98	58,17	39,83	387,49	312,51				
ИТОГО за целый день		1790	1535	60,8	51,05	58,50	50,71	280,96	232,29	1862,37	1593,6				

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ рец.
Наименование блюда		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				
2	Бутерброд с маслом	40	30	3,13	2,16	4,85	4,46	25,95	10,67	137,85	97,9		206		
3	Какао с молоком	200	150	3,65	3,05	3,21	2,67	12,50	10,41	86,16	71,80		1		
	итого	440	330	17,95	13,59	18,34	14,84	70,22	44,91	488,01	367,70		397		
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 свеклы с р/маслом	60	40	0,84	0,56	3,06	2,04	8,28	5,52	63,33	42,22		33		
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	525,0	30,12	23,94	32,57	25,53	106,81	81,09	737,53	530,21				
полдник															
1	Напиток кисломолочный "СНЕЖОК"	200	150	5,60	4,20	5,00	3,75	22,00	16,50	156,00	117,00		401		
2	Фрукты свежие ГРУША	100	100	0,6	0,6	0,27	0,27	8,58	8,58	38,06	38,06		368		
3	Кондитерское изделие ПРЯНИК	45	45	3,38	3,38	5,31	5,31	33,48	33,48	196,20	196,20		609		
	итого	345	295	9,58	8,18	10,58	9,33	64,06	58,56	390,26	351,26				
ужин															
1	Сырники с морковью с стущен. 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		1910	1565	70,47	57,04	79,59	67,26	295,49	232,59	2047,3	1645,28				

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи													
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.	
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак													
1	Суп молочный гречневый	200	150	5,71	4,28	5,73	4,3	26,89	20,17	182,3	136,72		
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		94
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 овощей	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	200	150	5,6	4,2	5,0	3,75	22,0	16,5	156,0	117,0		401
2	Батон особый	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	10,38	10,38	47,2	47,2		
	итого	220	170	7,18	5,78	5,20	3,95	32,38	26,88	203,20	164,20		
ужин													
1	Картофельное пюре	200	150	4,2	3,19	8,1	6,05	31,06	23,3	213,94	160,46		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 лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39		393
	итого	475	380	7,33	5,5	11,05	7,4	53,11	42,72	346,37	249,78		
ИТОГО за целый день		1946	1586	53,84	43,14	54,91	41,51	270,9	212,86	1881,35	1518,89		

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи												№ рещ.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
				сад	если	сад	если	сад	если	сад	если			
завтрак														
1	Каша молочная кукурузная	180	150	5,23	4,86	7,08	5,8	20,37	18,18	172,6	141,35		185	
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	4,62	4,46	12,79	10,67	110	97,9		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	415	360	11,46	10,07	14,91	12,93	45,66	39,26	368,76	311,05			
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 с фасолью со сметаной	200	150	4,39	3,29	4,22	3,16	13,06	9,79	107,8	80,85		81	
2	Суфле из печени в с/соусе	70	60	12,6	10,71	9,45	8,04	7,77	6,61	177,1	150,54		52	
3	Рис отварной	130	120	7,57	6,99	4,71	4,35	39	36	228,64	211,05		168	
4	Кисель	180	150	0,28	0,22	0,08	0,06	15,65	12,6	59,57	47,52		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			
	итого	655	535	31,02	25,73	19,79	16,51	110,51	90,90	754,61	623,06			
полдник														
1	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78		400	
2	Сдоба в ассортименте	50	50	4,18	4,18	4,03	4,03	26,25	26,25	158,21	158,21		469	
	итого	230	200	9,22	8,38	8,53	7,78	34,71	33,30	251,81	236,21			
ужин														
1	Рыба под омлетом	120	120	15,90	15,90	10,12	10,12	5,17	5,17	173,00	173,00		68	
2	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39		168	
3	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4			
	итого	345	320	18,18	17,72	10,98	10,81	21,92	18,75	255,77	239,79			
ИТОГО за целый день		1745	1515	70,38	62,40	54,31	48,13	222,80	192,21	1725,95	1505,11			

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы						
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная геркулесовая	180	150	6,76	5,55	6,1	4,83	25,22	24,7	250,6	230,6			
2	Бутерброд с маслом	40	30	3,13	2,51	4,85	4,46	15,9	12,6	137,85	100,98		185	
3	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39		1	
	итого	420	360	10,04	8,18	10,98	9,32	47,24	42,38	410,72	349,97		393	
второй завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
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		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Икра кабачковая	50	30	0,85	0,55	2,12	1,08	5,3	3,17	49,66	28,61		54	
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	20,6	17,7	28,6	22,51	102,4	83,8	657,21	532,0			
полдник		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Напиток кисломолочный СНЕЖОК	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5		401	
2	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25		368	
3	Кондитерские изделия ПЕЧЕНЬЕ (ВАФЛИ)	40	30	2,96	2,22	4,0	3,0	30,48	22,86	162,4	121,8		469	
	итого	320	275	9,50	7,85	9,00	7,23	58,68	48,81	352,80	291,55			
ужин		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Яйцо варёное	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92		213	
2	Макароны отварные с маслом	130	110	4,67	4,31	5,11	4,72	29,67	27,39	183,35	169,26		204	
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71		392	
4	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4			
	итого	400	360	12,71	12,33	11,43	11,04	44,54	41,25	329,92	312,29			
ИТОГО за целый день		1935	1655	53,3	46,57	60,06	50,2	262,9	226,22	1845,65	1580,78			

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи

Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		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 рисовый со сметаной	180	150	2,02	1,59	4,49	3,14	9,53	8,85	109,77	99,31	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	635	535	24,72	20,46	24,63	20,43	83,86	85,60	676,83	566,54	
полдник												
1	Чай с сахаром	200	150	0	0	0	0	14,99	12,24	56,25	42,19	392
2	Пирог с повидлом	70	50	5,42	3,87	4,54	3,24	33,77	34,9	197,81	182,83	463
	итого	270	200	5,42	3,87	4,54	3,24	48,76	47,14	254,06	225,02	
ужин												
1	Запеканка творожная со стужённым молоком	140	120	12,28	11,28	13,26	12,45	35,39	28,43	302,76	258,5	237
2	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,9	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	360	315	14,1	12,66	13,95	12,98	49,92	39,83	372,91	312,51	
ИТОГО за целый день		1800	1510	55,39	46,33	56,65	48,59	252,1	232,87	1807,99	1518,7	

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи												№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с лапшой	180	150	7,38	6,02	6,12	4,79	25,6	20,8	231,6	200,9			
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		93	
3	Какао с молоком	200	180	3,65	3,05	3,21	2,67	12,5	10,41	86,16	71,8		1	
итого		380	330	17,24	13,28	21,03	13,31	64,05	46,18	521,96	400,81		397	
второй завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
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		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	40	0,86	0,58	3,66	2,44	4,01	2,67	52,44	34,96		36	
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	Жаркое по-домашнему	200	180	24,45	18,41	19,86	17,78	14,75	13,28	321,11	289		276	
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	575	33,73	25,38	29,30	25,39	79,37	62,99	708,35	588,87			
полдник		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,20	4,50	3,75	8,46	7,05	93,60	78,00		400	
2	Батон особый с джемом	55	40	3,15	2,25	0,17	0,12	30,55	22,25	384	276		146	
итого		235	190	8,19	6,45	4,67	3,87	39,01	29,30	477,60	354,00			
ужин		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
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		1800	1510	83,8	56,44	70,98	60,13	219,87	186,5	2150,96	1739,79			

Сезон: зима-весна
 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													
1	Каша молочная пшеничная	180	150	7,44	5,58	8,07	26,46	35,28	26,7	243,92	182,94		168
2	Бутерброд с маслом	40	30	3,13	2,51	4,85	4,46	25,95	12,6	137,85	100,98		1
3	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39		393
	итого	420	360	10,72	8,21	12,95	30,95	67,35	44,38	404,04	302,31		
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													
		60	40										
1	Борщ со сметаной	180	150	1,98	1,65	4,44	4,26	12,51	10,25	98,88	86,46		57
2	Котлета мясная	80	60	6,65	6,05	6,96	5,37	12,3	8,49	154,1	140,97		282
3	Гороховое пюре	130	120	14,95	13,8	4,04	3,72	33,02	30,48	201,24	185,76		205
4	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4		
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8		
6	Компот из сухофруктов	200	150	0,44	0,33	0,02	0,015	27,28	20,46	113	84,75		376
	итого	725	580	30,20	26,77	16,79	14,43	120,14	97,70	748,72	643,14		
полдник													
1	Напиток кисло-молочный "ЙОГУРТ"	200	150	5,6	4,2	5,0	3,75	22	16,5	156	117,0		401
2	Кондитерское изделие "ПРЯНИК"	45	45	3,38	3,38	5,31	5,31	33,48	33,48	196,20	196,20		609
3	Фрукты свежие БАНАН	115	115	0,89	0,89	0	0	13,26	13,26	58,37	58,37		368
	итого	360	310	9,87	8,47	10,31	9,06	68,74	63,24	410,57	371,57		
ужин													
1	Каша молочная рисовая	180	150	8,7	7,55	8,1	7,81	36,8	26,7	170,6	150,6		185
2	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4		
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71		392
4													
	итого	400	350	10,52	9,35	8,79	8,5	51,33	40,22	240,25	216,71		
ИТОГО за целый день		2005	1700	61,81	53,3	48,94	63,035	317,56	255,54	1898,58	1628,73		
Итого за весь период		18995	16142	557,42	473,91	603,81	531,76	2653,7	2221,78	18220,02	15499,05		
Итого среднее значение				55,74	47,39	60,38	53,18	265,37	222,18	1822,00	1549,91		

1	2	3	4	5
Каша манная молочная	185	168	185	Суп молочный гречневый
Бутерброд с маслом	1	1	1	Бутерброд с маслом, сыром
Какао с молоком	397	395	392	Кофейный напиток
Соки овощные, фруктовые	399	399	399	Соки овощные, фруктовые
				Салат из свежих овощей
Салат из картоф. с зел. горошком	25	82	58	Суп гороховый с гречками
Рассольник со сметаной	76	34	301-60	Котлета мясная с соусом
Биточки мясные с соусом	282		313	Лапша отварная с маслом
Вермишель отварная	205	378		Хлеб пшеничный, ржаной
Хлеб пшеничный, ржаной	376		376	Компот из сухофруктов
Компот из сухофруктов				
Молоко кипячёное	400	392	400	Йогурт
Печенье, банан	609	463	392	Батон особый
Рыба с тушёнными овощами	215	215	237	Картофельное пюре
Рис отварной	133	133		Кабачковая икра
Хлеб пшеничный		393		Хлеб пшеничный
Чай с лимоном	393		392	Чай с лимоном

Сезон зима-весна 2025-2026г.

6	7	8	9	10
Каша молочная кукурузная	185	Каша пшеничная	185	Каша молочная пшеничная
Бутерброд с маслом	1	Бутерброд с маслом	1	Бутерброд с маслом
Какао с молоком	397	Кофейный напиток	395	Чай с лимоном
Соки овощные, фруктовые	399	Соки овощные, фруктовые	399	Соки овощные, фруктовые
Суп с фасолью со сметаной	81	Суп рисовый со сметаной	80	Борщ со сметаной
Суфле из печени	278	Бигус с мясом	34	Котлета мясная
В сметанном соусе	354	Хлеб пшеничный, ржаной		Гороховое пюре
Рис отварной	168	Компот из сухофруктов	376	Хлеб пшеничный, ржаной
Хлеб пшеничный, ржаной				Компот из сухофруктов
Кисель	378	Компот из сухофруктов		
Молоко кипячёное	400	Чай с сахаром	392	Йогурт
Булочка слойка	469	Пирог с повидлом	460	Пряник, банан
Рыба под омлетом	68	Запеканка творожная	237	Каша молочная рисовая
Чай с лимоном	393	Макароны отварные	204	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Чай с сахаром
		Чай с сахаром	393	Чай с сахаром

Зима-весна 2025г.-2026г.

Сводная таблица норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии

Дни	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
День 1	1985	1695	76,14	60,59	79,6	63,4	279,71	233,89	2185,19	1713,44
День 2	1835	1550	55,11	45,53	40,78	34,59	236,02	193,81	1706,73	1441,6
День 3	1790	1535	60,8	51,05	58,5	50,71	280,96	232,29	1862,37	1593,6
День 4	1910	1565	70,47	57,04	79,59	67,26	295,49	232,59	2047,3	1645,28
День 5	1946	1586	53,84	43,14	54,91	41,51	270,9	212,86	1881,35	1518,89
День 6	1745	1515	70,38	62,4	54,31	48,13	222,8	192,21	1725,95	1505,11
День 7	1935	1655	53,3	46,57	60,06	50,2	262,9	226,22	1845,65	1580,78
День 8	1800	1510	55,39	46,33	56,65	48,59	252,1	232,87	1807,99	1518,7
День 9	1800	1510	83,8	56,44	70,98	60,13	219,87	186,5	2150,96	1739,79
День 10	2005	1700	61,81	53,3	48,94	63,035	317,56	255,54	1898,58	1628,73
Итого за период	18751	15821	641,04	522,39	604,32	527,555	2638,31	2198,78	19112,07	15885,92
Норма	1800	1500	54	42	60	47	261	203	1800	1400
Итого среднее	1875,1	1582,1	64,1	52,23	60,43	52,75	263,83	219,87	1911,2	1588,59