

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

01. 12. 2024г.

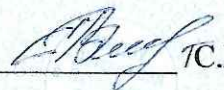
№ 79

Об утверждении 10- дневного меню

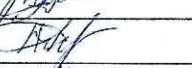
На основании согласования с Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Томской области, с целью организации сбалансированного рационального питания детей МБДОУ «Детский сад с. Октябрьское» Томского района

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 ДООУ, 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  Т.С.П Величко/

С приказом ознакомлены:

01. 12. 2024		Борнашова Е. А.
01. 12. 2024		Колесниченко С.А.
01. 12. 2024		Меньшикова.С.Л.
01. 12. 2024		Дорофеева.Ю.Р.
01. 12. 2024		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: teremok 86@bk.ru

Заведующий _____ Утверждаю
С.П.Величко/
Приказ № _____



Примерное десятидневное меню (зима- весна 2024-2025г)

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №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.

Сезон: зима-весна

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															
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	30	30	2,16	2,16	4,46	4,46	10,67	10,67	97,9	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	410	360	11,04	9,27	13,75	11,93	47,54	39,26	356,66	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	Запеканка мясная с лапшой	200	180	23,01	20,7	22,81	20,52	31,59	28,43	425,63	408,65	292			
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 сушеных фруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35	376			
	итого	695	580	33,05	28,53	31,57	26,60	101,58	83,50	785,77	695,68				
полдник															
1	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400			
2	Кондитерское изделие ПЕЧЕНЬЕ	20	15	1,88	1,13	2,45	1,47	18,6	15,8	128,25	115,55	609			
	итого	200	165	6,92	5,33	6,95	5,22	27,06	22,85	221,85	193,55				
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	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4				
4	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	393			
	итого	425	350	6,93	5,88	8,23	6,88	33,16	27,15	324,31	254,09				
ИТОГО за целый день		1830	1555	58,44	49,51	60,60	50,73	219,34	182,76	1783,59	1539,37				

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

Прием пищи												№ п/п
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	
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 макаронными изделиями	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	Пирог с повидлом	50	50	3,87	3,87	3,24	3,24	34,9	34,9	182,83	182,83	463
2	Чай с сахаром	200	150	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	392
	Банан	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	368
	итого	350	295	4,25	4,22	3,44	3,43	52,40	50,82	256,08	249,94	
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	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3	
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393
	итого	430	365	17,35	15,42	22,25	17,93	64,86	52,26	448,29	398,66	
ИТОГО за целый день		1930	1660	57,53	48,85	55,3	46,61	260,5	220,25	1776,67	1582,09	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ реч.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	
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	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
		360	315	14,1	12,66	13,95	12,98	49,92	39,83	372,91	312,51	
		1780	1535	60,0	51,05	58,80	50,71	272,71	232,29	1847,79	1593,6	

Сезон: зима-весна

День 4, Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецеп.
завтрак		сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	
1	Лапша отварная с маслом, сыром	130	110	6,52	4,57	4,15	3,78	32,53	22,78	204,92	162,42	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	150	3,65	3,05	3,21	2,67	12,50	10,41	86,16	71,80	397
	итого	365	290	12,75	9,78	11,98	10,91	57,82	43,86	401,08	332,12	
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 растительным 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	30,12	23,94	32,57	25,53	106,81	81,09	737,53	530,21	
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 сгущён. 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	
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393
	итого	360	315	12,35	10,85	18,00	17,46	44,49	38,09	337,47	301,79	
ИТОГО за целый День		1700	1410	63,02	51,53	70,09	60,69	257,92	210,64	1897,6	1569,72	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п/п
				с/д	я/с/л	с/д	я/с/л	с/д	я/с/л	с/д	я/с/л	
завтрак		с/д	я/с/л	с/д	я/с/л	с/д	я/с/л	с/д	я/с/л	с/д	я/с/л	
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	35/6/10	25/4/7/	5,34	3,77	8,06	5,51	17,5	12,2	184,4	116,8	
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	14,53	10,95	16,89	12,39	57,44	43,23	456,18	328,03	
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 тренками	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	20	1,58	1,58	0,2	0,2	10,38	10,38	47,2	47,2	
3	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	368
итого		300	265	8,12	7,21	5,20	4,43	38,58	36,33	237,60	216,95	
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	15	2,13	1,28	0,83	0,5	10,63	6,38	60,5	36,3	
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393
итого		405	335	6,1	4,57	7,78	5,52	40,62	31,33	266,28	199,37	
ИТОГО за целый день		1956	1636	52,95	43,20	51,25	40,13	256,16	208,15	1837,69	1509,92	

Сезон: зима-весна
 День 6. Понедельник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецеп.
		Масса порции в граммах		с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
завтрак		с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
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	Печень говяжья	60	60	17,9	17,9	19,7	19,7	3,62	3,62	256,38	256,38	278
3	Сметанный соус	30	20	0,53	0,38	1,96	1,65	2,32	1,57	30,14	23,64	354
4	Каша вязкая (рис)	130	110	4,05	3,9	4,06	3,01	33,59	30,35	181,72	159,44	168
5	Кисель	180	150	0,28	0,22	0,08	0,06	15,65	12,6	59,57	47,52	378
6	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	675	545	33,33	30,21	31,35	28,48	103,27	83,83	817,11	700,93	
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	158,20	158,20	469
	итого	230	200	9,22	8,38	8,53	7,78	34,71	33,30	251,80	236,20	
ужин												
1	Биточки рыбные запеченные	80	60	8,46	7,77	7,04	6,64	25,94	21,11	172,97	154,86	255
2	Каша вязкая с маслом (перловка)	130	110	4,12	4,03	3,6	3,48	30,23	29,45	169,62	147,94	168
3	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393
4	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,2	6,38	48,4	36,3	
	итого	430	365	14,43	13,2	11,33	10,65	70,49	62,02	413,26	357,49	
ИТОГО за целый день		1850	1570	68,94	62,36	66,22	59,94	264,13	228,41	1945,93	1700,67	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи														№ п.п.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
	завтрак	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли			
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	35	30	2,58	2,16	4,62	4,46	12,79	10,67	110	97,9	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	415	360	9,49	7,83	10,75	9,32	44,13	40,45	382,87	346,89			
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	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	80		
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														
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			
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	392		
	итого	350	320	23,58	21,89	11,37	10,55	35,83	33,18	337,97	313,79			
ИТОГО за целый день		1785	1535	62,54	55,51	60,58	51,54	233,0	206,89	1764,65	1563,35			

Сезон: зима-весна
 День 8. Среда
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Пример пищи														№ п.п.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли			
завтрак														
1	Каша молочная пшеничная	180	150	5,72	4,58	6,3	4,98	30,8	24,84	151,06	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	3,48	2,9	3,1	2,58	13,05	10,86	89,48	74,51	395		
	итого	415	360	11,78	9,64	14,02	12,02	56,64	46,37	350,54	305,10			
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	Рагу из овощей	150	100	3,42	2,28	5,47	3,65	16,83	11,22	130,38	86,92	т.к.89		
3	Курица	70	60	17,85	15,3	7,28	6,24	0	0	136,5	117	300		
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	43,35	376		
	итого	675	515	29,48	23,65	16,48	12,59	76,23	56,48	576,60	435,72			
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	Фрукты 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 тушеная с овощами	80	60	10,12	11,45	17,5	14,39	16,65	10,45	195,9	184,53	247		
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,62	2,22	3,42	2,62	21,22	17,95	130,02	107,14	125		
3	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3			
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393		
	итого	430	365	14,59	15,07	21,61	17,54	52,49	39,86	396,59	346,36			
ИТОГО за целый день		1970	1645	64,22	55,55	62,61	51,39	270,7	219,77	1787,88	1511,0			

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи													№ реч.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
завтрак		с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли		
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	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	13,61	11,23	13,95	11,92	50,89	41,88	427,76	370,60		
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 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	180	150	1,98	1,65	4,44	4,26	12,51	10,25	98,88	86,46	57	
3	Жаркое по-домашнему с мясом	200	180	24,45	18,41	19,86	17,87	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		695	575	33,73	25,38	29,30	25,48	79,37	62,99	708,35	588,87		
полдник													
1	Фрукты свежие БАНАН	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	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		320	265	8,46	6,03	5,07	4,11	40,69	28,33	240,00	174,60		
ужин													
1	Сырники с морковью и сгущённым молоком	140	120	10,5	9,45	17,31	16,93	29,87	26,63	266,3	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		360	315	12,32	10,83	18,00	17,46	44,4	38,03	335,95	301,11		
ИТОГО за целый день		1890	1615	68,62	53,97	66,42	59,07	225,35	181,23	1807,06	1530,18		

Сезон: зима-весна
 День 10. Пятница
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Масса порции в граммах		Прием пищи		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
				Белки								
завтрак		с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	
1	Каша молочная рисовая	180	150	8,7	7,55	8,1	7,81	36,8	26,7	170,6	150,6	168
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 лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393
	итого	415	360	11,43	9,83	12,75	12,30	55,71	42,45	302,87	266,89	
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	Борщ со сметаной	180	150	1,98	1,65	4,44	4,26	12,51	10,25	98,88	86,46	57
2	Шницель мясной	70	50	6,65	6,15	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	
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	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35	376
	итого	635	530	30,02	26,76	16,78	14,42	105,93	88,13	690,14	603,74	
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	Булочка (слойка)	50	50	4,16	4,16	5,83	5,83	26,64	26,64	167,09	167,09	469
3	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	368
	итого	330	295	10,70	9,79	10,83	10,06	54,84	52,59	357,49	336,84	
ужин												
1	Суфле из рыбы	140	120	18,2	15,6	9,4	8,06	12,0	10,28	210	180	268
2	Зелёный горошек консервированный	40	20	1,19	0,6	2,07	1,04	2,5	1,25	33,44	16,72	10
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	392
	итого	400	340	21,21	18	12,16	9,79	29,03	25,05	313,09	262,83	
ИТОГО за целый день		1880	1625	73,86	64,88	52,62	46,67	255,51	218,22	1758,59	1565,3	
Итого за весь период		18870	16067	569,47	485,49	607,49	515,39	2591,7	2184,46	18080,03	15435,62	
Итого среднее значение				56,95	48,55	60,75	51,54	259,17	218,45	1808,00	1543,56	

Химический состав рациона.

Дни	масса порции		белки		жиры		углеводы		Ккал	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
День 1	1830	1555	58,44	49,51	60,60	50,73	219,34	182,76	1783,59	1539,37
День 2	1930	1660	57,53	48,85	55,3	46,61	260,5	220,25	1776,67	1582,09
День 3	1780	1535	60,0	51,05	58,8	50,71	272,71	232,29	1847,79	1593,6
День 4	1700	1410	63,03	51,33	70,09	60,69	257,92	210,61	1897,58	1569,72
День 5	1956	1636	52,95	43,20	51,25	40,13	256,16	208,15	1837,69	1509,92
День 6	1850	1570	68,94	62,36	62,22	59,94	264,13	228,41	1945,93	170,67
День 7	1785	1535	62,54	55,51	60,58	51,54	233,0	206,89	1764,7	1563,4
День 8	1970	1645	64,22	55,55	62,61	51,39	270,7	219,77	1787,88	1511,0
День 9	1890	1480	68,62	53,97	66,42	59,07	225,35	181,23	1807,06	1530,18
День 10	1880	1625	73,86	64,88	52,62	46,67	255,51	218,22	1758,59	1565,3
Итого	1880	1625	73,86	64,88	52,88	46,67	255,51	218,22	1758,59	1565,3
Итого за период	18870	16067	569,47	485,49	607,49	515,39	2591,7	2184,46	18080,03	15435,62
Норма	1800	1500	54	42	60	47	261	203	180	1400
Итого среднее	1887	1606	56,95	48,55	60,75	51,54	259,17	218,45	1808,0	1543,56

1	2	3	4	5					
Каша манная молочная	185	Каша молочная ячневая	185	Суп молочный гречневый	94				
Бутерброд с маслом	1	Бутерброд с маслом	1	Бутерброд с маслом, сыром	3				
Какао с молоком	397	Чай с сахаром	392	Какао с молоком	395				
Соки овощные, фруктовые	399	Соки овощные, фруктовые	399	Соки овощные, фруктовые	399				
Салат из картоф. с зел. горошком	25	Суп картофельный с лапшой	82	Свекольник со сметаной	58	Салат из свежих овощей	13		
Рассольник со сметаной	76	Бигус с мясом	34	Тефтели из печени в с/с	278	Суп картофельный рыбный	87	Суп гороховый с гречками	81
Запеканка мясная с лапшой	292	Хлеб пшеничный, ржаной	378	Гречка отварная	313	Плов с курицей	304	Котлета мясная с соусом	282
Хлеб пшеничный, ржаной	376	Кисель	378	Хлеб пшеничный, ржаной	376	Хлеб пшеничный, ржаной	376	Лапша отварная с маслом	205
Компот из сухофруктов		Компот из сухофруктов		Компот из сухофруктов		Компот из сухофруктов		Хлеб пшеничный, ржаной	376
Молоко кипячёное	400	Чай с сахаром	392	Молоко кипячёное	400	Снежок	401	Компот из сухофруктов	401
Печенье	609	Пирог с повидлом, банан	463,368	Сдоба в ассортименте	469	Печенье	609	Батон сдобный, яблоко	368
Омлет	215	Рыба с тушёными овощами	247	Запеканка творожная	237	Сырники творожные с морковью	233	Картофельное пюре	321
Кукруза консервированная	133	Рис отварной	168	Слушнёное молоко		Слушнёное молоко		Кабанковая икра	54
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	393
Чай с лимоном	393	Чай с лимоном	393	Чай с сахаром	392	Чай с лимоном	393	Чай с лимоном	

Сезон зима-весна 2024-2025г.

Сезон зима-весна 2022-2023г.										
	6	7	8		9	10				
	Каша молочная кукурузная	185	Каша геркулесовая	185	Каша пшеничная	185	Суп молочный с вермишелью	93	Каша молочная рисовая	185
	Бутерброд с маслом	1	Бутерброд с маслом	1	Бутерброд с маслом	1	Бутерброд с маслом	1	Бутерброд с маслом	1
	Какао с молоком	397	Чай с лимоном	393	Кофейный напиток	395	Какао с молоком	397	Чай с лимоном	393
	Соки овощные, фруктовые	399	Соки овощные, фруктовые	399	Соки овощные, фруктовые	399	Соки овощные, фруктовые	399	Соки овощные, фруктовые	399
	Суп с фасолью со сметаной	81	Икра кабачковая	54	Суп перловый со сметаной	80	Салат из свеклы с солён.огурцом	36	Борщ со сметаной	57
	Печень говяжья	278	Суп крестьянский со сметан	80	Рагу из овощей с курицей	Т.к.300	Щи со свежей капустой	57	Шницель мясной	282
	В сметанном соусе	354	Гуляш из отварного мяса	277	Хлеб пшеничный, ржаной		Жаркое по-домашнему с мясом	276	Гороховое пюре	
	Рис отварной	168	Картофельное пюре	321	Компот из сухофруктов	376	Хлеб пшеничный, ржаной		Хлеб пшеничный, ржаной	376
	Хлеб пшеничный, ржаной		Хлеб пшеничный, ржаной		Компот из сухофруктов		Компот из сухофруктов	376	Компот из сухофруктов	
	Кисель	378	Компот из сухофруктов	376						
	Молоко кипячёное	400	Снежок	401	Молоко кипячёное	400	Молоко кипячёное	400	Йогурт	401
	Булочка домашняя	469	Пряник	609	Крендель сахарный, яблоко	460,368	Батон сдобный, банан	368	Булочка-слойка, яблоко	469
	Биточки рыбные	255	Вареники ленивые	299	Рыба тушёная с овощами	247	Сырники с морковью	233	Суфле из рыбы	268
	Перловка отварная	168	С маслом		Картофель отварной	125	Слущённое молоко		Зелёный горошек консервир.	10
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	
	Чай с лимоном	393	Чай с сахаром	392	Чай с лимоном	393	Чай с сахаром	392	Чай с сахаром	392