УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 5

О.В. Обвинцева

Приказ от 10.03.2025 № 58

День 1

Прием пищи	Понедельник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтр 08-30	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	180	3,40	4,70	3,30	4,50	17,80	24,70	116	160	5/4
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,7	2,1	2,6	10,0	12,0	66,7	80,1	13/10
	Батон с маслом	24	36	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	1/13
		304	396	7,2	9,9	8,5	11,8	38,0	52,0	258,7	354,1	
	Калорийность в %									18	20	
2-й завтр 10-30	Сок	150	180					17,2	18,0	69,0	81,0	
		150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	17,2	18,0	69,0	81,0	
	Калорийность в %									5	5	
	Итого выход-вес завтрака	454	576									
обед 12-00	Салат из моркови с раст. маслом	40	60	0,6	0,7	3,2	4,0	5,3	6,6	51,0	64,0	10/1
	Салат из припущенной моркови и яблок	40	60	0,5	0,7	2,7	4,0	4,1	6,1	41,3	62,0	13/1
	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,4	7,2	3,1	4,1	9,8	13,0	89,3	119,0	19/2
	Печень в молочном соусе	50	70	7,0	9,8	3,8	5,3	2,5	3,5	72	101	10/8
	Макаронные изделия отварные	110	130	3,9	4,6	1,8	3,3	23,76	28,1	137,9	163	43/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	13,7	18,3	54,0	72,0	6/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		536	703	19,8	25,9	12,3	17,2	71,9	89,3	484,0	612,9	
	Калорийность в %									35	34	
полдник 15-30	Ватрушка с творогом	40	50	5,2	6,5	3,8	4,8	16,2	20,2	123,2	154,0	5/12
	Молоко	160	200	4,6	5,8	4,7	5,9	7,3	9,1	88,9	111,0	
		200	250	9,8	12,3	8,5	10,7	23,5	29,3	212,1	265,0	
	Калорийность в %									15	15	
	Итого за день	1190	1529	36,8	48,0	29,3	39,6	150,5	188,6	1023,7	1313,0	
	Итого калорийность в %									73	73	
	БЖУ в %			14,4	14,6	25,7	27,2	58,8	57,5			

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,4	14,6
	жиры 30-32	25,7	27,2
	углеводы 55-58	58,8	57,5
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	454	576
	обед	536	703
	полдник	200	250
	всего:	1190	1529
% ккал за прием. пищ.	завтрак	18	20
	2-й завтра	5	5
	обед	35	34
	полдник	15	15
	всего:	73	73

День 2

	Вторник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-30	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	180	4,2	5,7	4,8	6,6	17,7	24,4	131,3	181,8	8/4
	Чай с молоком	150	180	1,0	1,2	1,0	1,2	8,4	10,0	45,7	54,9	12/10
	Батон	20	20	1,5	1,5	1,0	1,0	10,0	10,0	56,0	56,0	
	Сыр порциями	10	15	2,6	3,9	2,6	4,0	0,0	0,0	35,0	52,5	5/13
	Банан	80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	16,8	21,0	76,0	96,0	
		390	495	10,46	13,8	9,76	13,3	52,88	65,4	344	441,2	
	Калорийность в %									25	25	
обед 12-00	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с раст. маслом	40	60	0,7	1,1	2,7	4,1	4,9	7,3	48,0	72,0	27/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	200	1,4	1,8	3,3	4,5	9,4	12,5	74,0	99,0	11/2
	Биточки из мяса кур	50	70	7,4	10,4	6,2	8,7	4,6	6,4	104,5	146,3	5/9
	Капуста тушеная	120	150	2,8	3,5	2,3	2,9	10,9	13,6	75,2	94,0	8/3
	Компот из кураги и изюма	150	200	0,22	0,3	0	0	13,8	18,4	53,2	71	4/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		546	723	15,16	20,11	14,90	20,63	60,29	78,01	434,70	576,19	
	Калорийность в %									31	32	
полдник 15-30	Омлет запеченный или паровой	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,8	131	164	2/6
	Хлеб пшеничный	10	30	0,8	2,3	0,1	0,3	4,8	14,4	23,6	70,8	
	Чай с лимоном	153,7	184,5	0,1	0,1	0,0	0,0	6,8	8,2	27,0	32,0	11/10
		244	315	8,7	12,2	10,6	13,4	13,0	24,4	181,6	266,8	
	Калорийность в %									13	15	
	Итого за день	1180	1532	34,3	46,1	35,3	47,3	126,2	167,8	960,3	1284,2	
	Итого калорийность в %									69	71	
	БЖУ в %			**14,3**	**14,4**	**33,0**	**33,2**	**52,6**	**52,3**			

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,3	14,4
	жиры 30-32	33,0	33,2
	углеводы 55-58	52,6	52,3
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	390	495
	обед	546	723
	полдник	244	315
	всего:	1180	1532
% ккал за прием. пищ.	завтрак	25	25
	2-й завтра	0	0
	обед	31	32
	полдник	13	15
	всего:	69	71

День 3

	Среда	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтр 08-30	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	155,0	206,0	11/4
	Чай	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	9,1	26,2	35,0	10/10
	Батон с маслом и яйцом	44	56	4,1	5,0	5,4	7,0	10,3	15,4	107,0	145,0	4/13
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,7	9,7	48,9	48,9	
		444	556	9,38	11,88	10,28	13,38	50,22	65,42	337,08	434,88	
	Калорийность в %									**24**	**24**	
обед 12.00	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и раст. маслом	40	60	0,4	0,6	2,9	4,3	1,5	2,3	38,0	56,6	с.231
	Бульон куриный	120	160	4,0	5,3	3,7	4,9	0,2	0,3	50,0	67,0	1/2
	Борщ со сметаной	150	200	1,4	1,8	3,2	4,3	6,5	8,6	60,8	81,0	2/2
	Тефтели из мяса свинины	50	70	5,7	7,9	12,0	16,8	6,7	9,3	159,0	222,6	42/8
	Картофельное пюре с морковью	120	150	2,2	2,8	2,8	3,5	13,1	16,3	91,2	114,0	5/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	200	0,3	0,4	0,07	0,1	13,6	18,1	53,2	71	7/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		546	723	16,5	21,8	25,1	34,4	58,3	74,8	532,0	706,1	
	Калорийность в %									**38**	**39**	
полдник1 5-30	Сдоба обыкновенная	40	60	3,4	5,3	2,5	3,9	21,6	32,4	125,2	187,8	8/12
	Кефир	160	200	4,6	5,8	4,0	5,1	6,4	8,0	80,0	100,0	
		200	260	8,0	11,1	6,5	9,0	28,0	40,4	205,2	287,8	
	Калорийность в %									**15**	**16**	
	Итого за день	1190	1539	33,9	44,8	41,9	56,7	136,6	180,6	1074,3	1428,8	
	Итого калорийность в %									**77**	**79**	
	БЖУ в %			**12,6**	**12,5**	**35,1**	**35,7**	**50,8**	**50,6**			

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011
2. Рецептура блюд для детских учреждений/Т.В. Плотникова 4-е изд. Ростов на Дону: Феникс, 2015 (Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и раст. маслом с. 231)
   Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018. (Тефтели из мяса свинины, картофельное пюре с морковью)

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	12,6	12,5
	жиры 30-32	35,1	35,7
	углеводы 55-58	50,8	50,6
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	444	556
	обед	546	723
	полдник	200	260
	всего:	1190	1539
% ккал за прием. пищ.	завтрак	24	24
	2-й завтра	0	0
	обед	38	39
	полдник	15	16
	всего:	77	79

День 4

	Четверг	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтр 08-30	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,5	6,0	4,4	5,8	31,8	42,4	186,0	248,0	7/4
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,7	2,1	2,6	10,0	12,0	66,7	80,1	13/10
	Батон с повидлом	30	35	1,2	1,6	0,2	0,2	18,2	20,7	76,9	89,3	12
		330	415	7,9	10,3	6,7	8,6	60,0	75,1	329,6	417,4	
	Калорийность в %									**24**	**23**	
2-й завтр 10-30	Банан	80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	16,8	21,0	76,0	96,0	
	Калорийность в %									**5**	**5**	
	Итого выход-вес завтрака	410	515									
обед 12-00	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	50	0,15	0,3	2,9	4,9	0,67	1,16	30	50	14/1
	Суп из овощей со сметаной	150	180	1,2	1,4	3,9	4,7	6,2	7,5	65,0	78,3	14/2
	Мясо свинины, тушеное с овощами	160	200	10,2	12,7	21,1	26,4	15,8	19,8	298,4	373,0	3/8
	Чай	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	9,1	26,2	35,0	10/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		526	673	14	17	28	36	46	57	499	630	
	Калорийность в %									**36**	**35**	
полдник 15-30	Запеканка из творога	80	100	13,5	16,9	7,6	9,6	10,5	13,2	167,2	209,0	9/5
	Соус сметанный	10	10	0,1	0,1	0,7	0,7	0,4	0,4	8,7	8,7	
	Чай с лимоном	153,7	184,5	0,1	0,1	0,0	0,0	6,8	8,2	27,0	32,0	11/10
		244	295	13,7	17,1	8,3	10,3	17,7	21,8	202,9	249,7	
	Калорийность в %									**14**	**14**	
	Итого за день	1180	1482	36,9	46,4	43,6	55,8	140,8	175,3	1107,9	1393,3	
	Итого калорийность в %									**79**	**77**	
	БЖУ в %			**13,3**	**13,3**	**35,4**	**36,1**	**50,8**	**50,3**			

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2011.- 584 с (Повидло)
3. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018. (Мясо свинины, тушеное с овощами)

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	13,3	13,3
	жиры 30-32	35,4	36,1
	углеводы 55-58	50,8	50,3
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	410	515
	обед	526	673
	полдник	244	295
	всего:	1180	1482
% ккал за прием. пищ.	завтрак	24	23
	2-й завтра	5	5
	обед	36	35
	полдник	14	14
	всего:	79	77

День 5

	Пятница	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтр 08-30	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	180	5,40	6,40	4,90	5,90	21,90	26,30	161	193,5	2/4
	Чай	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	9,1	26,2	35,0	10/10
	Батон с маслом	24	36	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	1/13
		324	416	7,0	8,9	8,0	10,6	38,9	50,7	263,2	342,5	
	Калорийность в %									19	19	
2-й завтр 10-30	Сок	150						17,2		69,0		
	Напиток витаминизированный "Витошка"		200						19,0		80,0	14
		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	17,2	19,0	69,0	80,0	
	Калорийность в %									5	4	
	Итого выход-вес завтрака	474	616									
обед 12-00	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	50	0,6	0,8	2,6	3,3	4,1	5,2	42,6	53,3	4/1
	Салат из морской капусты с огурцом, яйцом, репчатым луком и растительным маслом	30	50	0,8	1,3	3,8	6,3	1,4	2,4	42,6	71,0	25/1
	Бульон куриный	135	180	4,4	5,9	4,1	5,5	0,3	0,4	56,0	75,0	1/2
	Суп картофельный с макаронами	150	200	1,3	1,7	0,8	1,1	8,5	11,4	47,0	63,0	18/2
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	100	130	8,8	11,4	3,3	4,3	9,5	12,3	104,6	136,0	19/7
	Пюре картофельное	110	150	2,3	3,1	3,1	4,2	15,1	20,6	99,0	135,0	3/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	13,7	18,3	54,0	72,0	6/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		586,0	772,5	20,31	26,48	14,26	18,88	68,00	88,00	483,00	628,19	
	Калорийность в %									35	35	
полдник 15-30	Пряник	50	50	3,6	3,6	3,5	3,5	38,5	38,5	200,0	200,0	
	Чай с молоком	150	200	1,0	1,3	1,0	1,3	8,3	11,1	46,0	61,1	12/10
		200	250	5	5	5	5	47	50	246	261	
	Калорийность в %									18	15	
	Итого за день	1260	1639	32	40	27	34	171	207	1061	1312	
	Итого калорийность в %									76	73	
	БЖУ в %			12,0	12,3	22,7	23,5	64,4	63,2			

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011
2. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018. (Тефтели рыбные с рисом в соусе, салат из морской капусты с огурцом, яйцом, репчатым луком и растительным маслом)

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	12,0	12,3
	жиры 30-32	22,7	23,5
	углеводы 55-58	64,4	63,2
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	474	616
	обед	586	773
	полдник	200	250
	всего:	1260	1639
% ккал за прием. пищ.	завтрак	19	19
	2-й завтра	5	4
	обед	35	35
	полдник	18	15
	всего:	76	73

День 6

	Понедельник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтр 08-30	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	150	200	4,40	5,90	4,30	5,80	20,70	27,60	141,0	188,0	19/4
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,7	2,1	2,6	10,0	12,0	66,7	80,1	13/10
	Батон с маслом	24	36	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	1/13
		324	416	8,2	11,1	9,5	13,1	40,9	54,9	283,7	382,1	
	Калорийность в %									20	21	
2-й завтр 10-30	Сок	150	170					17,2	18,0	69,0	81,0	
		150	170	0,0	0,0	0,0	0,0	17,2	18,0	69,0	81,0	
	Калорийность в %									5	5	
	Итого выход-вес завтрака	474	586									
обед 12-00	Салат из моркови с растительным маслом	40	60	0,5	0,7	2,7	4,0	4,4	6,6	42,7	64,0	10/1
	Салат из отварной моркови с изюмом	40	60	0,5	0,7	2,1	3,1	5,6	8,4	42,0	63,0	с.227
	Рассольник домашний со сметаной	150	200	1,3	1,8	3,2	4,3	8,2	11,0	71,0	94,0	10/2
	Биточки (котлеты) рыбные	60	80	8,3	11,0	1,2	1,6	4,8	6,4	63,0	84,0	9/7
	Макаронные изделия отварные	110	130	3,9	4,6	2,8	3,3	23,8	28,1	138	163	43/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	13,7	18,3	54,0	72,0	6/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		546	713	16,94	21,65	10,28	13,65	71,70	90,24	448,5	570,9	
	Калорийность в %									32	32	
полдник1 5-30	Запеканка из творога с яблоками	80	100	10,5	13,1	9,2	11,5	13,1	16,4	178	223	17/5
	Чай	150	180	0	0	0	0	6,8	8,2	26,2	31,5	10/10
		230	280	10,5	13,1	9,2	11,5	19,9	24,6	204,2	254,5	
	Калорийность в %									15	14	
	Итого за день	1250	1579	35,6	45,9	29,0	38,3	149,7	187,7	1005,4	1288,5	
	Итого калорийность в %									72	72	
	БЖУ в %			14,2	14,2	25,9	26,7	59,6	58,3			

1 Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011

2 Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018. (Рассольник домашний со сметаной, запеканка из творога с яблоками)

3 Рецептура блюд для детских учреждений/Т.В. Плотникова 4-е изд. Ростов на Дону: Феникс, 2015 (Салат из отварной моркови с изюмом с. 227)

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,2	14,2
	жиры 30-32	25,9	26,7
	углеводы 55-58	59,6	58,3
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	474	586
	обед	546	713
	полдник	230	280
	всего:	1250	1579
% ккал за прием. пищ.	завтрак	20	21
	2-й завтра	5	5
	обед	32	32
	полдник	15	14
	всего:	72	72

День 7

	Вторник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтр 08-30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	180	3,9	5,4	3,5	4,8	19,9	27,6	127	176	2/6
	Чай с молоком	160	200	1,1	1,4	1,1	1,4	9,0	11,2	49,0	61,0	12/10
	Батон	20	20	1,5	1,5	1,0	1,0	10,0	10,0	56,0	56,0	
	Сыр порциями	10	15	2,6	3,9	2,6	4,0	0,0	0,0	35,0	52,5	5/13
		320	415	9,1	12,2	8,2	11,2	38,9	48,8	267,0	345,5	
	Калорийность в %									19	19	
2-й завтр 10-30	Банан	80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	16,8	21,0	76,0	96,0	
		80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	16,8	21,0	76,0	96,0	
	Калорийность в %									5	5	
	Итого выход-вес завтрака	400	515									
обед 12-00	Салат из белокачанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	50	0,5	0,7	2,4	3,0	1,4	1,8	30,4	38,0	8/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	50	0,15	0,3	2,9	4,9	0,67	1,16	30	50	14/1
	Бульон куриный	120	160	5,3	4	3,7	4,9	0,2	0,3	50	67	1/2
	Свекольник со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	8,8	11,7	70	93	5/2
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	50	70	5,6	7,9	10,8	15,1	3,2	4,5	132,5	185,5	16/8
	Картофель отварной	110	130	2,1	2,5	2,4	2,9	16,1	19,0	99,6	117,7	1/3
	Напиток из шиповника	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	12,5	16,7	49	65	7/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		536	693	18	20	23	31	59	74	511	660	
	Калорийность в %									37	37	
полдник 15-30	Ватрушка со сметаной	35	50	3,0	4,3	4,5	6,5	16,5	23,6	120,0	171,5	6/12
	Кефир	170	200	4,9	5,8	4,3	5,0	6,8	8,0	85,0	100,0	
		205	250	7,9	10,1	8,8	11,5	23,3	31,6	205,0	271,5	
	Калорийность в %									15	15	
	Итого за день	1141	1458	35,8	43,8	40,5	54,0	138,0	175,2	1059,3	1373,0	
	Итого калорийность в %									76	76	
	БЖУ в %			13,5	12,8	34,4	35,4	52,1	51,1			

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011
2. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018. (Биточки из мяса свинины паровые, Картофель отварной)

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	13,5	12,8
	жиры 30-32	34,4	35,4
	углеводы 55-58	52,1	51,1
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	400	515
	обед	536	693
	полдник	205	250
	всего:	1141	1458
% ккал за прием. пищ.	завтрак	19	19
	2-й завтра	5	5
	обед	37	37
	полдник	15	15
	всего:	76	76

День 8

	Среда	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтр 08-30	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	200	3,40	5,30	3,30	5,10	17,80	27,50	116	178	5/4
	Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,2	22,9	101	135,0	14/10
	Батон с повидлом	30	35	1,2	1,6	0,2	0,2	18,2	20,7	76,9	89,3	12
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,7	9,7	48,9	48,9	
		410	535	7,88	11,18	6,48	9,2	62,92	80,82	343,08	451,18	
	Калорийность в %									**25**	**25**	
обед 12-00	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	50	0,3	0,5	3,0	5,0	1,1	1,8	32,5	54,2	15/1
	Бульон куриный	120	160	4,0	5,3	3,7	4,9	0,2	0,3	50,0	67,0	1/2
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,1	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	51	68	67
	Плов из отварного мяса говядины	160	200	11,9	14,9	11,6	14,6	27,7	34,6	265,6	332	5/8
	Чай	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26,2	35	10/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,9	4,9	23,3	23,3	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		526	693	20	25	22	29	58	73	505	650	
	Калорийность в %									**36**	**36**	
полдник1 5-30	Запеканка из творога с морковью	80	100	10,8	13,6	9,4	11,8	10,2	12,7	170	213	13/5
	Сгущенное молоко	5	10	0,4	0,8	0,1	0,1	2,4	4,8	11,8	23,6	
	Чай с лимоном	153,7	184,5	0,1	0,1	0,0	0,0	6,8	8,2	27,0	32,0	11/10
		239	295	11,28	14,47	9,45	11,90	19,40	25,70	208,80	268,60	
	Калорийность в %									**15**	**15**	
	Итого за день	1175	1522	38,96	50,71	37,55	49,89	140,07	179,05	1056,68	1369,53	
	Итого калорийность в %									**75**	**76**	
	БЖУ в %			**14,7**	**14,8**	**32,0**	**32,8**	**53,0**	**52,3**			

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2011.- 584 с (Щи из свежей капусты с картофелем 67, Повидло)

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,7	14,8
	жиры 30-32	32,0	32,8
	углеводы 55-58	53,0	52,3
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	410	535
	обед	526	693
	полдник	239	295
	всего:	1175	1522
% ккал за прием. пищ.	завтрак	25	25
	2-й завтра	0	0
	обед	36	36
	полдник	15	15
	всего:	75	76

День 9

	Четверг	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтр 08-30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,90	6,50	4,5	6,00	23,40	31,20	156	206	15/4
	Чай	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26,2	35	10/10
	Батон с маслом и яйцом	44	56	4,1	5,0	5,4	7,0	10,3	15,4	107,0	145,0	4/13
		344	456	9	11,5	9,9	13	40,5	55,7	289,2	386	
	Калорийность в %									21	21	
10-30	Сок	150						17,2		69		
	Напиток витаминизированный "Витошка"		200						19		80	14
		150	200	0	0	0	0	17,2	19	69	80	
	Калорийность в %									5	4	
	Итого выход-вес завтрака	494	656									
обед 12-00	Салат из белокач.капусты с морковью и раст.маслом	40	60	0,7	1	2,6	4	3,9	5,9	42	63	5/1
	Салат из соленых огурцов с луком	40	60	0,3	0,4	2,1	3,2	1,1	1,6	23,9	35,8	с.239
	Бульон куриный	97,5	130	3,2	4,3	3	4	0,2	0,3	41	54	1/2
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,2	4,3	3,0	4,0	11,9	15,9	89,0	118,0	17/2
	Рыба, тушеная с овощами	70	100	6,8	9,7	3,7	5,3	2,9	4,1	71	102	4/7
	Пюре картофельное	110	130	2,3	2,7	3,1	3,6	15,1	17,9	99,0	117,0	3/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	13,7	18,3	54,0	72,0	6/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		556	733	19	26	16	21	65	82	476	620	
	Калорийность в %									34	34	
полдник1 5-30	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	40	60	2,4	3,6	1,9	2,9	24,2	36,3	122,3	183	18/12
	Молоко	160	190	4,6	5,5	4,7	5,6	7,3	8,7	88,9	105,6	
		200	250	7,00	9,08	6,60	8,49	31,50	44,95	211,20	288,55	
	Калорийность в %									15	16	
	Итого за день	1250	1639	35,07	46,13	32,28	42,84	153,73	201,89	1045,20	1374,44	
	Итого калорийность в %									75	76	
	БЖУ в %			13,4	13,4	27,8	28,1	58,8	58,8			

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011
2. Рецептура блюд для детских учреждений/Т.В. Плотникова 4-е изд. Ростов на Дону: Феникс, 2015 (Салат из соленых огурцов с луком с.239)

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	13,4	13,4
	жиры 30-32	27,8	28,1
	углеводы 55-58	58,8	58,8
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	494	656
	обед	556	733
	полдник	200	250
	всего:	1250	1639
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21	21
	2-й завтра	5	4
	обед	34	34
	полдник	15	16
	всего:	75	76

День 10

	Пятница	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтр 08-30	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	130	200	4,2	6,5	3,9	6,0	20,3	31,2	133,9	206,0	11/4
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,4	2,7	2,3	2,6	10,7	12,0	71,2	80,1	13/10
	Батон	20	20	1,5	1,5	1,0	1,0	10,0	10,0	56,0	56,0	
	Сыр порциями	10	15	2,6	3,9	2,6	4,0	0,0	0,0	35,0	52,5	5/13
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,7	9,7	48,9	48,9	
		420	515	11,08	14,98	10,18	13,98	50,66	62,92	344,98	443,48	
	Калорийность в %									25	25	
обед 12-00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	50	0,5	0,7	3,3	4,2	2,7	3,4	42,6	53,3	20/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	200	1,4	1,9	3,5	4,7	8,0	10,6	73,0	97,0	38/2
	Биточки из мяса кур	50	70	7,4	10,4	6,2	8,7	4,6	6,4	104,5	146,3	5/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	130	6,3	7,5	5,0	5,9	27,6	32,8	183,3	216,7	44/3
	Чай	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26,2	35	10/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3	
		536	693	18,17	23,42	18,38	23,89	66,45	82,08	509,4	642,15	
	Калорийность в %									36	36	
полдник1 5-30	Яйцо отварное	20	20	2,5	2,5	2,3	2,3	0,1	0,1	31,0	31,0	20
	Печенье	30	40	2,4	3,2	5,0	6,6	19,8	26,4	133,8	178,4	
	Чай с молоком	150	200	1,0	1,3	1,0	1,3	8,3	11,1	46,0	61,1	12/10
		200	260	5,90	7,00	8,30	10,20	28,20	37,60	210,80	270,52	
	Калорийность в %									15	15	
	Итого за день	1156	1468	35,15	45,40	36,86	48,07	145,31	182,60	1065,18	1356,15	
	Итого калорийность в %									76	75	
	БЖУ в %			13,2	13,4	31,1	31,9	54,6	53,9			

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011
2. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018. (Суп крестьянский с крупой и сметаной)

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	13,2	13,4
	жиры 30-32	31,1	31,9
	углеводы 55-58	54,6	53,9
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	420	515
	обед	536	693
	полдник	200	260
	всего:	1156	1468
% ккал за прием. пищ.	завтрак	25	25
	2-й завтра	0	0
	обед	36	36
	полдник	15	15
	всего:	76	75

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 420502793597792532130084521387219251871394600 48

Владелец Обвинцева Оксана Владимировна

Действителен С 05.03.2025 по 05.03.2026