

Утверждаю
заведующий МБДОУ ДС №64 «Искорка»
Денисенко Н.Ю.



2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

дошкольных образовательных учреждений Старооскольского городского округа на осенне-зимний период
(возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)

День: первый
Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У			С	Ca	Mg
Завтрак(20,8%)										
181[2]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	200\5	6.07	7.09	32.38	218.00	1.17	132.57	20.30	0.47
229[1]	Омлет натуральный с маслом сливочным	80\5	7.52	9.50	1.51	121.00	0.15	62.80	10.40	1.54
1[1]	Бутерброды с маслом	15\5	1.23	3.78	7.31	68.00	0.00	4.65	4.95	0.31
	Батон нарезной	10	0.79	0.10	4.83	23.50	0.00	2.30	3.30	0.20
414[1]	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	11.37	79.06	1.17	113.17	12.60	0.12
	Итого	500	18.46	22.88	57.40	509.56	2.49	315.49	51.55	2.64
Завтрак 2(8,35%)										
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00	14.00	8.00	2.80
	Итого	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00	14.00	8.00	2.80
Обед(31,94%)										
32[1]	Салат из свеклы с сыром	50	2.35	4.75	3.57	66.40	4.11	80.99	11.54	0.65
86[1]	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	250	2.19	2.84	14.29	91.50	8.25	26.10	28.50	1.30
317[1]	с птицей отварной (бройлер-цыпленок)	20	4.22	2.72	0.00	41.33	0.00	7.80	4.00	0.36
299[1]	Котлеты рубленные из свинины	70	7.76	19.10	11.24	245.00	0.10	30.00	19.02	1.16
335[1]	Макаронные изделия отварные	130	4.78	3.91	22.92	146.00	0.00	4.20	18.30	0.95
394[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	20.78	85.00	0.40	31.61	6.00	1.23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.00	6.90	7.50	0.93
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95	0.30
	Итого	765	24.61	33.82	94.87	779.45	12.86	191.05	99.81	6.88
Полдник(33,4%)										
245[1]	Сырники из творога(запеченные)	150	19.30	16.30	15.80	287.00	0.39	233.40	38.40	1.11
115[4]	Соус сметанный сладкий	50	1.83	2.76	3.96	66.80	0.13	13.65	1.58	0.10
132[4]	Кефир с сахаром	180\5	5.22	4.50	12.19	110.00	1.26	216.00	25.20	0.18
419[1]	Молоко кипяченое*	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44	0.21
	Среднее значение по группе:		5.66	4.96	11.14	111.65	2.00	234.00	27.32	0.20
	Итого	400	26.79	24.02	30.90	465.45	2.52	481.05	67.30	1.41
Ужин (22,33%)										
271[1]	Котлеты рыбные запеченные (минтай)	70	7.30	3.29	6.71	85.00	0.29	37.37	21.00	0.51
137[1]	Картофель в молоке	130	2.88	4.40	18.18	144.40	13.57	50.52	22.96	0.86
354[1]	Капуста тушеная	100	2.06	3.24	9.42	75.10	17.16	55.44	20.00	0.80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95	0.30
293[3]	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0.20	0.10	12.21	49.00	1.60	5.88	3.13	0.79
	Итого	535	14.85	11.40	63.65	434.70	32.62	157.26	77.04	3.88
	Итого за 1 день	2400	85.71	92.12	267.02	2274.46	54.49	1158.85	303.70	17.61
	Норма		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	900.00	200.00	10.00
	Отклонения		58.71	53.53	2.30	26.36	8.97	28.76	51.85	76.05

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак										
68[4]	Каша жидкая молочная пшениная, с маслом сливочным	200\5	7.47	8.09	36.09	252.00	1.17	136.90	47.60	1.22
7[1]	Сыр (порциями, российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.14	176.00	7.00	0.20
	Батон нарезной	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.00	6.90	9.90	0.60
416[1]	Какао с молоком	180	3.67	3.19	11.82	91.00	1.43	136.94	19.20	0.42
	Итого	435	18.15	17.48	62.40	485.50	2.74	456.74	83.70	2.44
Завтрак 2										
386[1]	Плоды свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
	Итого	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
Обед										
21[1]	Салат из белокочанной капусты	50	0.70	2.54	4.51	43.70	16.23	18.69	7.58	0.26
13[1]	Салат из свежих огурцов*	50	0.38	3.04	1.19	33.65	4.75	10.93	6.65	0.38
	Среднее значение по группе:		0.54	2.79	2.85	38.68	10.49	14.81	7.12	0.32
189/129[1]	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\20	5.24	9.89	15.44	175.00	11.20	28.45	36.92	1.74
315[1]	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160\30	11.66	18.88	20.26	302.40	20.03	58.59	45.24	2.20
331[1]	Каша вязкая (перловая)	130	2.61	3.61	18.51	117.00	0.00	11.61	11.09	0.51
300(3)	Кисель на плодном или ягодном экстрактах	180	0.00	0.00	12.01	44.40	0.00	0.25	0.00	0.04
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.00	6.90	7.50	0.93
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95	0.30
	Итого	865	22.92	35.65	91.14	781.70	41.72	124.06	112.82	6.04
Полдник										
	Печенье	50	3.7	4.75	36.5	203.5	0	20.5	7.5	0.5
419[1]	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.3	2.73	252	29.44	0.21
	Итого	250	9.79	10.17	46.58	316.80	2.73	272.50	36.94	0.71
Ужин										
57[1]	Икра кабачковая для детского питания	50	0.60	2.37	3.85	38.75	3.75	20.00	7.50	0.35
308[1]	Запеканка картофельная с мясом(свинина), со сметаной	160\15	10.08	17.70	25.54	306.50	3.80	23.85	46.15	2.30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.00	6.90	9.90	0.60
132[4]	Чай с сахаром	180\6	0.01	0.01	5.99	23.94	0.02	9.91	1.30	0.27
	Итого	461	14.28	20.60	59.75	485.64	7.57	65.26	69.85	4.14
	Итого за 2 день	2131	65.62	84.38	271.63	2125.64	66.76	937.76	314.11	15.97
	Норма		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	900.00	200.00	10.00
	Отклонения		21.52	40.63	4.07	18.09	33.52	4.20	57.05	59.70

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак										
67[4]	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес, с маслом сливочным	200/5	7.78	9.20	34.27	252.00	1.17	151.56	60.66	1.70
227[1]	Яйца вареные	1 шт.	5.08	4.60	0.28	63.00	0.00	22.00	4.80	1.00
	Батон нарезной	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.00	6.90	9.90	0.60
413[1]	Чай с молоком	180	2.67	2.34	10.31	73.00	1.20	113.90	13.90	0.37
	Итого	455	17.90	16.44	59.35	458.50	2.37	294.36	89.26	3.67
2 завтрак										
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00	14.00	8.00	2.80
	Итого	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00	14.00	8.00	2.80
Обед										
57[1]	Икра кабачковая для детского питания	50	0.60	2.37	3.85	38.75	3.75	20.00	7.50	0.35
62[1]	Борщ с картофелем (со сметаной т/о)	250/10	2.05	6.41	13.09	118.50	10.29	53.40	27.26	1.19
324[1]	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	10.11	14.27	8.51	203.00	0.32	70.70	17.40	1.03
182[1]	Каша вязкая (рисовая)	130	1.95	3.32	20.19	118.26	0.93	3.78	13.76	0.29
293[3]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.20	0.10	12.21	49.00	1.60	5.88	3.13	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.00	6.90	7.50	0.93
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95	0.30
	Итого	765	17.78	26.95	79.92	631.73	16.89	164.11	81.50	4.88
Полдник										
437/503[1]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш яблочный)	50	2.88	1.24	23.94	118.00	0.17	10.20	11.90	0.80
132[4]	Чай с сахаром	180/6	0.01	0.01	5.99	23.94	0.02	9.91	1.30	0.27
	Итого	236	2.89	1.25	29.93	141.94	0.19	20.11	13.20	1.07
Ужин										
284[1]	Суфле из рыбы(минтай)	70	11.04	6.40	2.88	112.88	0.12	34.41	18.08	0.57
174[3]	Пюре овощное	130	3.98	6.94	15.86	142.00	20.00	94.80	48.80	1.16
19[4]	Салат из моркови	50	0.50	2.25	7.25	50.00	0.86	10.35	14.25	0.28
15[1]	Салат из свежих помидоров и огурцов*	50	0.49	3.08	1.87	37.10	8.38	9.34	8.13	0.37
	Среднее значение по группе:		0.50	2.67	4.56	43.55	4.62	9.85	11.19	0.33
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.00	6.90	9.90	0.60
302[3]	Кисель витаминизированный	170	0.00	0.00	20.29	79.33	21.31	0.00	0.00	0.00
	Итого	590	19.59	17.01	79.72	550.21	58.05	169.76	103.77	5.92
	Итого за 3 день	2246	59.16	61.65	269.12	1867.68	81.50	662.34	295.73	18.34
	Норма		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	900.00	200.00	10.00
	Отклонения		9.55	2.74	3.11	3.76	63.00	-26.41	47.87	83.35

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак										
64[4]	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	200\5	9.05	9.36	35.11	262.00	1.64	182.38	99.23	2.87
3[3]	Бутерброды с сыром	20\15	5.06	4.63	9.66	101.00	0.10	136.60	11.85	0.55
414[1]	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	11.37	79.06	1.17	113.17	12.60	0.12
	Итого	420	16.96	16.40	56.14	442.06	2.91	432.15	123.68	3.54
2 завтрак										
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
	Итого	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
Обед										
55[1]	Икра морковная	50	1.10	2.30	5.44	46.85	2.56	15.32	20.64	0.61
88\60[1]	Суп картофельный с лапшой домашней(на бульоне из птицы)	250	3.10	3.10	17.04	110.00	8.30	26.73	26.98	1.10
299[1]	Шницель рубленый из свинины	70	7.76	19.10	11.24	245.00	0.10	30.00	19.02	1.16
354[1]	Капуста тушеная	130	2.69	4.20	12.26	97.63	22.31	72.10	26.84	1.05
300(3)	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	180	0.00	0.00	12.01	44.40	0.00	0.25	0.00	0.04
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.00	11.50	12.50	1.55
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95	0.30
	Итого	725	18.64	29.40	89.94	694.08	33.27	159.35	110.93	5.81
Полдник										
	Печенье	50	3.70	4.75	36.50	203.50	0.00	20.50	7.50	0.50
419[1]	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44	0.21
	Итого	250	9.79	10.17	46.58	316.80	2.73	272.50	36.94	0.71
Ужин										
244[1]	Вареники ленивые отварные	150	20.56	8.75	21.25	244.60	0.28	131.50	25.31	0.80
115[4]	Соус сметанный сладкий	50	1.83	2.76	3.96	66.80	0.13	13.65	1.58	0.10
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
	Батон нарезной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40
132[4]	Чай с сахаром	180\6	0.01	0.01	5.99	23.94	0.02	9.91	1.30	0.27
	Итого	506	24.46	12.20	52.62	438.34	12.43	178.86	45.59	4.21
	Итого за 4 день	2021	70.33	68.65	257.04	1947.28	63.34	1062.06	327.94	16.91
	Норма		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	900.00	200.00	10.00
	Отклонения		30.24	14.42	-1.52	8.18	26.68	18.01	63.97	69.10

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак										
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	200\5	5.06	7.09	33.42	218.00	1.17	128.89	30.12	0.47
231[1]	Омлет с морковью	80	16.80	7.94	2.93	108.00	1.03	52.30	17.20	1.30
	Батон нарезной	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.00	6.90	9.90	0.60
413[1]	Чай с молоком	180	2.67	2.34	10.31	73.00	1.20	113.90	13.90	0.37
	Итого	495	26.90	17.67	61.15	469.50	3.40	301.99	71.12	2.74
Завтрак 2										
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00	14.00	8.00	2.80
	Итого	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00	14.00	8.00	2.80
Обед										
55[1]	Икра свекольная	50	1.17	2.30	6.17	50.10	3.36	19.12	14.81	0.89
73[1]	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250\10	1.99	6.89	8.83	105.20	18.47	77.30	23.25	0.80
292[1]	Жаркое по-домашнему из говядины	220	19.30	7.47	21.95	232.00	8.97	31.10	65.70	4.03
394[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	20.78	85.00	0.40	31.61	6.00	1.23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.00	6.90	7.50	0.93
	Батон нарезной	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.00	6.90	9.90	0.60
	Итого	790	26.95	17.31	87.04	611.77	31.20	172.93	127.16	8.48
Полдник										
441[1]	Ватрушка с фаршем творожным	50	6.58	3.91	20.84	144.29	0.03	36.28	15.43	0.64
419[1]	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44	0.21
	Итого	250	12.67	9.33	30.92	257.59	2.76	288.28	44.87	0.85
Ужин										
274[1]	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	10.57	3.43	7.19	101.50	2.29	34.03	25.29	0.76
339[1]	Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.73	118.95	15.73	31.90	24.05	0.88
354[1]	Капуста тушеная	100	2.06	3.24	9.42	75.10	17.16	55.44	20.00	0.80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40
302[3]	Кисель витаминизированный	170	0.00	0.00	20.29	79.33	21.31	0.00	0.00	0.00
	Итого	510	18.08	11.25	74.17	467.83	56.49	130.57	80.94	3.46
	Итого за 5 день	2245	85.60	55.56	273.48	1891.99	97.85	907.77	332.09	18.33
	Норма		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	900.00	200.00	10.00
	Отклонения		58.52	-7.40	4.78	5.11	95.70	0.86	66.05	83.30

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак										
77[3]	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.40	7.34	15.90	147.42	0.52	108.95	14.41	0.32
2[3]	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\15	6.70	9.60	13.20	167.00	0.05	165.20	17.00	0.60
416[1]	Какао с молоком	180	3.67	3.19	11.82	91.00	1.43	137.00	19.20	0.43
	Итого	430	14.77	20.13	40.92	405.42	2.00	411.15	50.61	1.35
2 завтрак										
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
	Итого	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
Обед										
21[1]	Салат из белокочанной капусты	50	0.70	2.54	4.51	43.70	16.23	18.60	7.58	0.26
15[1]	Салат из свежих помидоров и огурцов*	50	0.49	3.08	1.87	37.10	8.38	9.34	8.13	0.37
	Среднее значение по группе:		0.60	2.81	3.19	40.40	12.31	14.02	7.86	0.32
98[2]	Суп крестьянский с крупой(пшено)	250	1.48	4.91	6.08	76.25	9.50	35.90	14.20	0.58
321[1]	Плов из птицы	80\130	20.30	17.00	35.69	377.00	1.01	45.10	47.50	2.19
394[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	20.78	85.00	0.40	31.61	6.00	1.23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.00	6.90	7.50	0.93
	Батон нарезной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40
	Итого	760	26.08	25.27	90.22	694.62	23.22	138.13	89.66	5.65
Полдник										
432[1]	Оладьи	70	5.29	4.34	28.80	175.00	0.25	58.52	22.16	0.91
113[4]	Соус молочный сладкий	50	1.03	2.62	3.55	41.90	0.16	32.92	4.70	0.10
419[1]	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44	0.21
	Итого	320	12.41	12.38	42.43	330.20	3.14	343.44	56.30	1.22
Ужин										
281[1]	Зразы рыбные с яйцом	70	9.45	4.67	10.60	121.68	1.61	44.10	26.25	0.97
144[2]	Рагу из овощей с кашей	130	3.35	10.87	23.80	210.00	13.74	34.50	27.54	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95	0.30
302[3]	Кисель витаминизированный	170	0.00	0.00	20.29	79.33	21.31	0.00	0.00	0.00
	Итого	405	15.21	15.91	71.82	492.21	36.66	86.65	63.74	2.75
	Итого за 6 день	2035	68.95	74.17	257.15	1978.45	77.02	998.57	271.11	13.61
	Норма		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	900.00	200.00	10.00
	Отклонения		27.68	23.62	-1.48	9.91	54.03	10.95	35.55	36.05

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак										
68[4]	Каша жидкая молочная пшенная, с маслом сливочным	200\5	7.47	8.09	36.09	252.00	1.17	136.90	47.60	1.22
6[1]	Масло порциями	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	1.20	0.00	0.01
	Батон нарезной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40
414[1]	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	11.37	79.06	1.17	113.17	12.60	0.12
	Итого	410	11.94	14.33	57.19	411.06	2.34	255.87	66.80	1.75
2 завтрак										
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
	Итого	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
Обед										
57[1]	Икра кабачковая для детского питания	50	0.60	2.37	3.85	38.75	3.75	20.00	7.50	0.35
88[1]	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	8.25	24.60	27.00	1.08
124[3]	Оладьи из печени по-кунцевски	75	15.10	10.50	10.10	196.00	9.29	23.05	17.70	4.73
339[1]	Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.73	118.95	15.73	31.90	24.05	0.88
293[3]	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0.20	0.10	12.21	49.00	1.60	5.88	3.13	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.00	6.90	7.50	0.93
	Батон нарезной	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.00	6.90	9.90	0.60
	Итого	765	25.29	20.60	90.34	646.92	38.62	119.23	96.78	9.36
Полдник										
	Печенье	50	3.70	4.75	36.50	203.50	0.00	20.50	7.50	0.50
132[4]	Кефир с сахаром	180\5	5.22	4.50	7.20	90.00	1.26	216.00	25.20	0.10
419[1]	Молоко кипяченое*	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44	0.21
	Среднее значение по группе:		5.66	4.96	8.64	101.65	2.00	234.00	27.32	0.16
	Итого	250	9.36	9.71	45.14	305.15	2.00	254.50	34.82	0.66
Ужин										
284[1]	Суфле из рыбы(минтай)	70	11.04	6.40	2.88	112.88	0.12	34.41	18.08	0.57
182[1]	Каша вязкая(пшеничная)	130	3.47	3.68	21.28	132.08	0.00	13.56	18.72	1.48
354[1]	Капуста тушеная	100	2.06	3.24	9.42	75.10	17.16	55.44	20.00	0.80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.00	5.75	8.25	0.50
394[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	20.78	85.00	0.40	31.61	6.00	1.23
	Итого	545	20.21	13.81	76.32	509.76	17.68	145.37	76.05	5.20
	Итого за 7 день	2090	57.92	49.22	235.61	1623.74	70.64	539.67	250.43	18.95
	Норма		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	900.00	200.00	10.00
	Отклонения		7.26	-17.97	-9.73	-9.79	41.28	-40.04	25.22	89.50

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак										
204[3]	Каша жидкая молочная(кукурузная), с маслом сливочным	200/5	6.00	8.00	36.40	236.00	0.51	115.78	13.13	0.12
227[1]	Яйца вареные	1 шт.	5.08	4.60	0.28	63.00	0.00	22.00	4.80	1.00
	Батон нарезной	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.00	5.75	8.25	0.50
132[4]	Чай с сахаром	180/6	0.01	0.01	5.99	23.94	0.02	9.91	1.30	0.27
	Итого	456	13.07	12.86	54.75	381.69	0.53	153.44	27.48	1.89
2 завтрак										
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00	14.00	8.00	2.80
	Итого	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00	14.00	8.00	2.80
Обед										
55[1]	Икра морковная	50	1.10	2.30	5.44	46.85	2.56	15.32	20.64	0.61
73[1]	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1.99	6.89	8.83	105.20	18.47	77.30	23.25	0.80
322[1]	Котлеты рубленые из птицы(бройлер-цыпленок)	80	12.92	11.85	13.46	212.00	0.73	34.10	21.60	1.30
182[1]	Каша вязкая (рисовая)	130	1.95	3.32	20.19	118.26	0.93	3.78	13.76	0.29
300(3)	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	180	0.00	0.00	12.01	44.40	0.00	0.25	0.00	0.04
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.00	6.90	7.50	0.93
	Батон нарезной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40
	Итого	750	21.22	24.89	84.41	642.68	22.69	142.25	93.35	4.37
Полдник										
437/503[1]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш яблочный)	50	2.88	1.24	23.94	118.00	0.17	10.20	11.90	0.80
132[4]	Чай с сахаром	180/6	0.01	0.01	5.99	23.94	0.02	9.91	1.30	0.27
	Итого	236	2.89	1.25	29.93	141.94	0.19	20.11	13.20	1.07
Ужин										
319[1]	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	11.37	7.37	20.88	195.00	9.24	53.40	47.00	1.93
19[4]	Салат из моркови	50	0.50	2.25	7.25	50.00	0.86	10.35	14.25	0.28
14[1]	Салат из свежих помидоров с луком*	50	0.57	3.09	2.36	39.55	10.21	8.79	8.90	0.42
	Среднее значение по группе:		0.54	2.67	4.81	44.78	5.54	9.57	11.58	0.35
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.00	5.75	8.25	0.50
413[1]	Чай с молоком	180	2.67	2.34	10.31	73.00	1.20	113.90	13.90	0.37
	Итого	505	17.78	12.85	57.96	417.48	15.98	187.22	85.73	3.77
	Итого за 8 день	2147	54.96	50.60	197.12	1441.85	39.20	482.91	206.56	10.03
	Норма		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	900.00	200.00	10.00
	Отклонения		1.77	-15.67	-24.48	-19.90	-21.61	-46.34	3.28	0.30

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe	
Завтрак											
181[2]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	200	5	6.07	7.09	32.38	218.00	1.17	132.57	20.30	0.47
7[1]	Сыр (порциями, российский)	20	3.48	4.43	0.00	54.00	0.10	176.00	5.25	0.15	
	Батон нарезной	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.00	5.75	8.25	0.50	
414[1]	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	11.37	79.06	1.17	113.17	12.60	0.12	
	Итого	430	14.38	14.18	55.83	409.81	2.44	427.49	46.40	1.24	
2 завтрак											
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64	
	Итого	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64	
Обед											
34[1]	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	4.75	17.58	10.45	0.67	
87[1]	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.32	134.75	5.81	38.08	35.30	2.03	
299[1]	Котлеты рубленые из говядины	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12	35.00	25.70	1.20	
331[1]	Каша вязкая(гречневая)	130	3.97	4.34	17.79	126.10	0.00	7.32	62.43	2.10	
394[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	20.78	85.00	0.40	31.61	6.00	1.23	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.00	6.90	7.50	0.93	
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95	0.30	
	Итого	755	25.92	22.39	93.70	680.02	11.08	139.94	152.33	8.46	
Полдник											
449[1]	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141.00	0.00	11.00	14.50	0.69	
419[1]	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44	0.21	
	Итого	250	9.97	7.78	36.23	254.30	2.73	263.00	43.94	0.90	
Ужин											
272[1]	Котлеты рыбные любительские (минтай)	70	11.71	3.96	9.30	119.80	3.23	37.90	24.60	0.87	
174[3]	Пюре овощное	130	3.98	6.94	15.86	142.00	20.00	94.80	48.80	1.16	
21[1]	Салат из белокочанной капусты	50	0.70	2.54	4.51	43.70	16.23	18.69	7.58	0.26	
13[1]	Салат из свежих огурцов*	50	0.38	3.04	1.19	33.65	4.75	10.93	6.65	0.38	
	Среднее значение по группе:		0.54	2.79	2.85	38.68	10.49	14.81	7.12	0.32	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62	
	Батон нарезной	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.00	5.75	8.25	0.50	
132[4]	Чай с сахаром	180	0.01	0.01	5.99	23.94	0.02	9.91	1.30	0.27	
	Итого	481	19.44	14.17	55.96	429.12	33.74	167.77	95.07	3.74	
	Итого за 9 день	2036	70.19	59.00	253.48	1829.25	61.99	1017.40	348.54	16.98	
	Норма		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	900.00	200.00	10.00	
	Отклонения		29.98	-1.67	-2.88	1.62	23.98	13.04	74.27	69.80	

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак										
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	200\5	5.06	7.09	33.42	218.00	1.17	128.89	30.12	0.47
230[1]	Омлет с сыром	80	9.21	12.32	1.33	153.33	1.04	151.20	13.46	1.53
	Батон нарезной	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.00	5.75	8.25	0.50
132[4]	Чай с сахаром	180\6	0.01	0.01	5.99	23.94	0.02	9.91	1.30	0.27
	Итого	496	16.26	19.67	52.82	454.02	2.23	295.75	53.13	2.77
2 завтрак										
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00	14.00	8.00	2.80
	Итого	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00	14.00	8.00	2.80
Обед										
19[4]	Салат из моркови	50	0.50	2.25	7.25	50.00	0.86	10.35	14.25	0.28
14[1]	Салат из свежих помидоров с луком*	50	0.57	3.09	2.36	39.55	10.21	8.79	8.90	0.42
	Среднее значение по группе:		0.54	2.67	4.81	44.78	5.54	9.57	11.58	0.35
90\132[1]	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250\40	5.61	3.03	15.67	112.25	11.19	31.70	36.15	1.28
322[1]	Биточки рубленые из птицы(бройлер-цыпленок)	80	12.92	11.85	13.46	212.00	0.73	34.10	21.60	1.30
335[1]	Макаронные изделия отварные	130	4.78	3.91	22.92	146.00	0.00	4.20	18.30	0.95
300(3)	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	180	0.00	0.00	12.01	44.40	0.00	0.25	0.00	0.04
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.00	11.50	12.50	1.55
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95	0.30
	Итого	795	27.84	22.16	100.82	709.63	17.46	94.77	105.08	5.77
Полдник										
	Печенье	50	3.70	4.75	36.50	203.50	0.00	20.50	7.50	0.50
419[1]	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44	0.21
	Итого	250	9.79	10.17	46.58	316.80	2.73	272.50	36.94	0.71
Ужин										
82[4]	Суфле творожное	150	16.30	13.45	18.42	259.00	0.38	194.80	34.35	1.46
115[4]	Соус сметанный сладкий	50	1.83	2.76	3.96	66.80	0.13	13.65	1.58	0.10
	Батон нарезной	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.00	6.90	9.90	0.60
413[1]	Чай с молоком	180	2.67	2.34	10.31	73.00	1.20	113.90	13.90	0.37
	Итого	410	23.17	18.85	47.18	469.30	1.71	329.25	59.73	2.53
	Итого за 10 день	2151	78.06	70.85	267.60	2035.05	28.13	1006.27	262.88	14.58
	Норма		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	900.00	200.00	10.00
	Отклонения		44.55	18.08	2.53	13.06	-43.75	11.81	31.44	45.80

*- Блюда в весенне-летний период

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, (мг)		
	Б	Ж	У			С	Са	Mg
1	85.71	92.12	267.02	2274.46	54.49	1158.85	303.70	17.61
2	65.62	84.38	271.63	2125.64	66.76	937.76	314.11	15.97
3	59.16	61.65	269.12	1867.68	81.50	662.34	295.73	18.34
4	70.33	68.65	257.04	1947.28	63.34	1062.06	327.94	16.91
5	85.60	55.56	273.48	1891.99	97.85	907.77	332.09	18.33
6	68.95	74.17	257.15	1978.45	77.02	998.57	271.11	13.61
7	57.92	49.22	235.61	1623.74	70.64	539.67	250.43	18.95
8	54.96	50.60	197.12	1441.85	39.20	482.91	206.56	10.03
9	70.19	59.00	253.48	1829.25	61.99	1017.40	348.54	16.98
10	78.06	70.85	267.60	2035.05	28.13	1006.27	262.88	14.58
Всего за 10 дней	696.48	666.20	2549.24	19015.37	640.90	8773.59	2913.07	161.30

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма (нетто, г) 100 % (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	500	500	100				
2	Хлеб пшеничный(батон)	80	80	800	802	100			2	0.25
3	Мука пшеничная	29	29	290	287	99	3	0.93		
4	Крупы, бобовые	43	43	430	436	101			6	1.4
5	Макаронные изделия	12	12	120	114	95	6	5		
6	Картофель	140	140	1400	1379	99	21	1.5		
7	Овощи свежие, зелень	220	220	2200	2188	99	12	0.55		
8	Фрукты (плоды) свежие	100	100	1000	997	100	3	0.3		
9	Фрукты (плоды) сухие	11	11	110	100	91	10	9		
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	100	100	1000	1000	100				
11	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	55	55	550	426	77	124	22.55		
12	Цыплята 1 кат. (нетто)	24	24	240	498	208			258	107.5
13	Субпродукты(печень, язык, сердце)	25	25	250	69	28	181	72		
14	Рыба-филе (нетто)	37	37	370	366	99	4	1.08		
15	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	450	4500	4500	100				
16	Творог 5%-9%	40	40	400	405	101			5	1.25
17	Сыр	6	6	60	92	153			32	53.5
18	Сметана	11	11	110	112	102	2	1.8		
19	Масло сливочное	21	21	210	202	96	8	4		
20	Масло растительное	11	11	110	105	95	5	4.7		
21	Яйцо	1	1	10	9	90	1	10		
22	Сахар	30	30	300	312	104	12	4		
23	Кондитерские изделия	20	20	200	200	100				
24	Крахмал	3	3	30	30	100				
25	Какао-порошок	0.6	0.6	6	6	100				
26	Кофейный напиток	1.2	1.2	12	12	100				
27	Чай	0.6	0.6	6	5.4	90	0.6	5		
28	Дрожжи хлебопекарные	0.5	0.5	5	2.5	50	2.5	50		
29	Соль	5	5	50	50	100				

Суммарный объем блюд по приемам пищи в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	500	200	765	400	535
2	435	120	865	250	461
3	455	200	765	236	590
4	420	120	725	250	506
5	495	200	790	250	510
6	430	120	760	405	405
7	410	120	765	250	545
8	456	200	750	236	505
9	430	120	755	250	0
10	496	200	795	250	410
Показатели нормы	400	100	600	250	450
Среднее за 10 дней	452.7	160	773.5	277.7	447

Библиография

- 1.Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015 .-640 с.
- 2.Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
- 3.Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. – Уфа: ООО Фирма «Партнер» (части 1 и 2), 2015
- 4.Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. – М, 2007
5. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2022-2023гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.