

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №8 «БЕЛОСНЕЖКА»
(МАДОУ «ДС №8 «БЕЛОСНЕЖКА»)**

ул. Новая, дом 4/1, город Мегион, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Тюменская область, Российская Федерация, 628681

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка» от
25.01.2024 №19-О

(с изменениями, утвержденными приказом
МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка» от 26.02.2025 №46-
О)

Исполняющий обязанности заведующего

С.И.Мелведева



**Основное (организованное) двухнедельное меню
для организации питания воспитанников
в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад №8 «Белоснежка»
на весенний период для возрастных категорий:
от 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет**

город Мегион, 2025 год

Сезон: весна
Неделя 1
День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша жидкая (манная) с маслом	150	160	2,25	6,15	15	129	2,4	6,56	16	Т-к№311 с6/для ПОП "Хлебродинформ"2004г.	
Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	Т-к№209 с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.	
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	Т-к№1Р с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	180	1,05	1,2	13	66,98	1,26	1,44	15,61	Т-к №259 Пермский Сборник 2001г (часть 2)	
Итого за завтрак:	370	420	10,75	12,25	42,77	329,12	11,9	13	51,21	374,51	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (яблоки)	95	120	0,38	0,38	9,31	44,65	0,48	0,48	11,76	Т-к№82ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.	
Итого за второй завтрак:	95	120	0,38	0,38	9,31	44,65	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед											
Икра кабачковая для детского питания	30	60	0,36	1,41	2,31	23,25	0,72	2,82	4,62	Т-к№57с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2016г.	
Рассольник ленинградский	150	200	1,21	3,05	7,19	64,35	1,61	4,07	9,58	Т-к№96 с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.	
Картофель отварной	110	130	2,1	3,17	16,88	104,39	2,48	3,74	19,94	Т-к№310 с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.	
Тфтели 2-й вариант	50	80	3,39	3,76	4,29	64,54	5,42	6,03	6,86	Т-к№279 с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.	
Соус томатный	20	30	0,1	0,9	1	11,2	0,16	1,12	1,57	Т-к №238 Пермский Сборник 2001г (часть 2)	
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	200	0,58	0,04	20,7	86,1	0,78	0,05	27,63	Т-к№348 с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	Т-к№1Р с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.	
Итого за обед:	550	750	9,98	12,77	72,13	445,79	13,97	18,38	94,9	606,04	
Уплотненный» полдник											
Овоши натуральные свежие (огурцы)	40	50	0,28	0,04	0,76	4,8	0,35	0,5	0,95	Т-к№71 с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.	
Макаронны отварные с сыром	130	150	8,79	10,34	22,17	217,36	10,14	11,93	25,58	Т-к№204 с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.	
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	Т-к№1Р с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	200	0	0	13,5	54	0	0	15	Т-к№484ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.	
Коржик молочный	20	40	0,93	1,63	8,27	51,33	1,87	3,3	16,53	Т-к№547ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.	
Итого за уплотненный полдник:	400	480	12,37	12,31	59,19	397,63	15,52	16,13	77,38	512,99	
Итого за день:	1415	1770	33,48	37,71	183,4	1217,19	41,87	47,99	235,25	1549,94	
Среднее значение за период:	1415	1770	33,48	37,71	183,4	1217,19	41,87	47,99	235,25	1549,94	

Сезон: весна
Неделя 1
День 2

БЮРНИК

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Суп молочный с крупой	160	180	2,37	2,9	4,91	56,96	2,66	3,3	5,52	64,08	Т-к№121 с6/под ред.М.П.Могильного Дедли плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1П с6/под ред.М.П.Могильного Дедли плюс 2017г.
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3	Т-к№86ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,18	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6	Т-к№382 с6/под ред.М.П.Могильного Дедли плюс 2017г.
Итого за завтрак:	350	435	7,84	5,85	39,08	242,25	9,96	7,24	52,17	315,5	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (груши)	95	120	0,38	0,28	9,78	44,65	0,48	0,36	12,36	56,4	Т-к№82ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Итого за второй завтрак:	95	120	0,38	0,28	9,78	44,65	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед											
Салат "Мозайка"	30	60	0,48	1,95	2,73	34,2	0,9	4,5	5,5	68	Т-к№24 Спр. рец. для пит.уч. гор. Москвы 2003г.
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	2,33	8,17	59,27	1,87	3,11	10,89	79	Т-к№37 Пермский Сборник 2001г (часть 1)
Голубцы ленивые	130	180	8,52	8,69	6,31	138	11,8	12,04	8,87	191,17	Т-к№160 Пермский Сборник 2001г (часть 2)
Соус сметанный	30	50	0,42	1,5	1,76	22,23	0,7	2,5	2,93	37,05	Т-к№330 с6/под ред.М.П.Могильного Дедли плюс 2017г.
Напиток яблочный	150	200	0	0	19,8	79	0	0	26,4	106	Т-к№674с6/диет.пит. ред. М.П.Могильного Дедли плюс 2013г.
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№1П с6/под ред.М.П.Могильного Дедли плюс 2017г.
Итого за обед:	530	740	13,06	14,91	58,53	424,66	18,07	22,7	79,29	596,17	
Уплотненный полдник											
Салат из свежкы с чесноком	30	50	0,42	3,02	2,77	39,98	0,7	5,04	4,61	66,64	Т-к№22 Пермский Сборник 2001г (часть 1)
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119	Т-к№312 с6/под ред.М.П.Могильного Дедли плюс 2017г.
Рыба, тушеная в томате с овощами	60	90	5,85	2,97	2,28	63	8,77	4,45	3,42	94,5	Т-к№229 с6/под ред.М.П.Могильного Дедли плюс 2017г.
Напиток из шиповника	150	200	0,51	0	15,76	35,15	0,68	0	21,01	46,87	Т-к№261 Пермский сборник 2001г. (часть2)
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1П с6/под ред.М.П.Могильного Дедли плюс 2017г.
Ватрушка с повидлом	40	50	2,32	1,05	22	110,6	2,92	1,17	28	138,33	Т-к№530ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Итого за уплотненный полдник	420	560	13,72	10,86	72,29	419,52	18,88	15,22	94,07	558,86	
Итого за день	1395	1855	35	31,9	179,68	1131,08	47,39	45,52	237,89	1526,93	
Среднее значение за период:	1405	1812,5	34,24	34,805	181,54	1174,14	44,63	46,755	236,57	1538,44	

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда				Возрастная категория: от 1года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть			
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы				
Завтрак													
Каша ячневая молочная вязкая	140	160	4,94	4,55	27	168,59	5,64	5,2	30,86	192,68	Т-к№106 Пермский Сборник 2001г (часть 1)		
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№11Р с6/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.		
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,24	0,12	66	0,08	7,24	0,12	66	Т-к№14 с6/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.		
Чай с молоком (1 вариант)	170	200	1,19	1,36	14,7	75,92	1,4	1,6	17,34	89,32	Т-к№267 Пермский Сборник 2001г (часть 2)		
Итого за завтрак:	350	410	8,58	13,45	56,31	380,65	10,28	14,44	67,64	441,52			
Второй завтрак													
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389 с6/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.		
Итого за второй завтрак:	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8			
Обед													
Овощи натуральные свежие (отруцы)	30	50	0,21	0,03	0,57	3,6	0,35	0,5	0,95	6	Т-к№71 с6/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.		
Свекольник	150	200	1,16	3,8	7,53	62,5	1,54	5,07	8,04	83,32	Т-к№35 Пермский Сборник 2001г (часть 1)		
Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,14	3,44	21,99	131,47	3,71	4,06	25,98	155,35	Т-к№207ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.		
Печень по-строгановски	55	80	7,29	6,18	1,94	101,75	10,61	8,98	2,82	148	Т-к№255 с6/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.		
Напиток яблочно-лимонный	150	200	0,15	0	18,75	75,75	0,2	0	25	101	Т-к№680 с6/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2013г.		
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№11Р с6/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.		
Итого за обед:	535	710	14,19	13,89	70,54	467,03	19,21	19,16	87,49	608,62			
Уплотненный полдник													
Пудинг из творога паровой	130	160	16,36	5,85	25,62	95,68	20,13	7,21	31,77	117,78	Т-к№133 Пермский Сборник 2001г (часть 1)		
Молоко стуженное	20	30	1,44	1,7	11,1	65,4	2,16	2,55	16,65	98,1	Т-к№471ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.		
Молоко кипяченое	180	200	5,22	4,5	8,64	96,3	5,8	5	9,6	107	Т-к№385 с6/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.		
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№11Р с6/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.		
Пирог открытый	40	50	2,47	1,3	22,1	110	3,08	1,65	27,62	137,5	Т-к№442с6/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2016г.		
Итого за уплотненный полдник:	400	480	27,86	13,65	81,95	437,52	34,33	16,81	104,96	553,9			
Итого за день:	1485	1800	51,63	40,99	229	1370	64,82	50,41	280,29	1688,84			
Среднее значение за период:	1431,67	1808,33	40,04	36,867	197,36	1239,42	51,36	47,973	251,1433	1588,57			

Сезон: весна
Неделя 1
День 4

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи / Наименование блюда		Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет					Возрастная категория: от 3 до 7 лет					№ рецептуры	
		от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)				
Завтрак				белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы					
Каша вязкая ("Теркулес") с сахаром		150	170	4,2	10,95	27	145,5	4,76	12,41	30,6	164,9	Т-к№302 с6/для ПОП "Хлебпродинформ"2004г.			
Масло (порциями)		10	10	0,08	7,24	0,12	66	0,08	7,24	0,12	66	Т-к№14 с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.			
Хлеб пшеничный		30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1ПР с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.			
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)		160	200	1,11	1,28	13,87	71,45	1,4	1,6	17,35	89,32	Т-к №259 Пермский Сборник 2001г (часть 2)			
Итого за завтрак:		350	420	7,76	19,77	55,48	353,09	9,4	21,65	67,39	413,74				
Второй завтрак															
Фрукты свежие (апельсины)		95	120	0,85	0,19	7,69	35,91	1,08	0,24	9,72	45,36	Т-к№62ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.			
Итого за второй завтрак:		95	120	0,85	0,19	7,69	35,91	1,08	0,24	9,72	45,36				
Обед															
Салат из свежлы с сыром и чесноком		30	50	1,4	2,82	2,16	39,57	2,33	4,69	3,59	65,95	Т-к№50 с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.			
Щи из свежей капусты с картофелем		150	200	1,06	2,97	4,74	53,85	1,41	3,96	6,32	71,8	Т-к№88 с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.			
Мясо духовое		130	170	12,2	13,66	11	175,83	16,01	17,85	15,05	229,93	Т-к№258 с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.			
Компот из свежих плодов и ягод		150	200	0,075	0,075	8,32	34,5	0,1	0,1	11,1	46	Т-к№486 ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.			
Хлеб ржано-пшеничный		40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№1ПР с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.			
Итого за обед:		500	670	16,98	19,97	45,98	395,71	22,65	27,15	60,76	528,63				
Уплотненный полдник															
Салат из свежих помидоров с перцем		30	50	0,3	1,83	1,29	22,8	0,5	3,05	2,15	38	Т-к№20ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.			
Котлеты рыбные любительские		50	70	6,25	0,75	2,6	42	8,75	1,05	3,64	58,8	Т-к№308ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.			
Гарнир сложенный (1-вариант, пюре картофельное, капуста тушеная)		110	130	2,57	4,47	14	107,8	3,03	5,29	16	140	Т-к№500 с6/диет пит. ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2013г.			
Чай с лимоном		150	200	0,28	0,09	7,11	38	0,3	0,1	9,5	40	Т-к№459ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.			
Хлеб пшеничный		30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1ПР с6/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.			
Пирожки		30	40	1,77	1,41	22	109,8	2,36	1,88	30	146,4	Т-к№581ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.			
Итого за уплотненный полдник:		400	530	13,54	8,85	61,49	390,54	18,1	11,77	80,61	516,72				
Итого за день:		1345	1740	39,13	48,78	170,64	1175,25	51,23	60,81	218,48	1504,45				
Среднее значение за период:		1410	1791	39,81	39,84	190,68	1223,38	51,328	51,183	242,9775	1567,54				

Сезон: весна
Неделя 1

ПЯТНИЦА

День 5

День 5		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет		Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет		№ рецептуры	
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Пищевые вещества		
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	белки	жиры	углеводы		Энергет. ценность
Завтрак							
Каша жидкая (пшенная) с сахаром	150	180	3,3	0,9	28,05	136,5	
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	
Чай с молоком (1 вариант)	160	180	1,12	1,28	13,87	71,46	
Итого за завтрак:	350	410	9,11	5,43	56,41	314,1	
Второй завтрак							
Фрукты свежие (бананы)	95	120	1,42	0,47	19,95	91,2	
Итого за второй завтрак:	95	120	1,42	0,47	19,95	91,2	
Обед							
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,33	0,06	1,14	6,6	
Суп с макаронными изделиями	150	200	1,43	3,04	7,79	70,2	
Рату из овощей	110	130	2	7,98	12,11	128,24	
Суфле из птицы	50	80	6,44	6,38	2,19	91,87	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого за обед:	580	710	13,44	17,9	63,19	473,67	
Уплотненный полдник							
Вареники ленивые отварные	130	150	16,33	8	16,31	203	
Соус молочный сладкий	30	50	0,76	1,6	4,9	37,05	
Кисломолочный напиток	170	200	4,93	4,25	6,8	85,85	
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	
Фрукты свежие (яблоки)	50	70	0,2	0,2	4,9	23,5	
Итого за уплотненный полдник:	410	510	24,59	14,35	47,4	419,54	
Итого за день:	1435	1750	48,56	38,15	186,95	1298,51	
Среднее значение за период:	1415	1783	41,559	39,505	189,934	1238,41	

Сезон Весна
Неделя 2
День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет						Возрастная категория: от 3 до 7 лет						№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)					
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы						
Завтрак															
Каша из пшеницы (пшеничная) с маслом	150	170	3,15	6,3	19,65	151,5	3,57	7,14	22,27	171,7	Т-к№311 с/б/для ПОП "Хлебпродинформ" 2004г.				
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3	Т-к№86ед/сб/сост. А.Я. Перевалов 4-е изд. Пермь 2021г.				
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1ПР с/б/под ред. М.П. Мотильного Делли плюс 2017г.				
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	200	1,12	1,28	13,88	71,45	1,4	1,6	17,35	89,32	Т-к №259 Пермский Сборник 2001г (часть 2)				
Итого за завтрак:	350	425	6,68	7,88	54,52	319,29	8,19	9,14	68,69	393,84					
Второй завтрак															
Фрукты свежие (яблоки)	95	120	0,38	0,38	9,31	44,65	0,48	0,48	11,76	56,4	Т-к№82ед/сб/сост. А.Я. Перевалов 4-е изд. Пермь 2021г.				
Итого за второй завтрак:	95	120	0,38	0,38	9,31	44,65	0,48	0,48	11,76	56,4					
Обед															
Салат из картофеля с помидорами	30	60	0,51	1,6	3,43	30,12	1,01	3,19	6,85	60,24	Т-к№25 с/б/под ред. М.П. Мотильного Делли плюс 2016г.				
Уха с крупой	150	200	4,44	1,38	6,03	54,15	5,92	1,84	8,04	72,2	Т-к№121ед/сб/сост. А.Я. Перевалов 4-е изд. Пермь 2021г.				
Капуста тушеная	110	130	2,24	4,05	8,68	84,7	2,65	4,78	10,26	100,1	Т-к№139 с/б/под ред. М.П. Мотильного Делли плюс 2017г.				
Рулетики из говядины с луком и яйцом	50	70	6,01	4,88	4,63	86,5	8,41	6,83	6,48	121,1	Т-к№277 с/б/под ред. М.П. Мотильного Делли плюс 2017г.				
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389 с/б/под ред. М.П. Мотильного Делли плюс 2017г.				
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№1ПР с/б/под ред. М.П. Мотильного Делли плюс 2017г.				
Итого за обед:	580	710	16,44	12,35	62,73	432,23	21,79	17,19	76,53	553,39					
Уплотненный полдник															
Салат из свежих с зеленым горошком	30	50	0,5	1,25	2,46	23,13	0,83	2,09	4,1	38,55	Т-к№35 с/б/под ред. М.П. Мотильного Делли плюс 2016г.				
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119	Т-к№312 с/б/под ред. М.П. Мотильного Делли плюс 2017г.				
Запеканка из пшена с рисом	50	70	8,66	2,66	7	86,66	12,12	3,73	9,8	121,32	Т-к№355ед/сб/сост. А.Я. Перевалов 4-е изд. Пермь 2021г.				
Напиток апельсиновый или лимонный	150	200	0,07	0	18,15	69,75	0,1	0	24,2	93	Т-к№699 с/б/для ПОП "Хлебпродинформ" 2004г.				
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1ПР с/б/под ред. М.П. Мотильного Делли плюс 2017г.				
Печенье	30	30	2,25	2,94	22,32	124,5	2,25	2,94	22,32	124,5	Т-к№582ед/сб/сост. А.Я. Перевалов 4-е изд. Пермь 2021г.				
Итого за уплотненный полдник:	400	520	16,1	10,67	79,41	474,83	21,11	13,32	97,45	589,89					
Итого за день:	1425	1775	39,6	31,28	205,97	1271	51,57	40,13	254,43	1593,52					
Среднее значение за период:	1416,7	1782	41,233	38,134	192,607	1243,8383	52,938	48,872	242,71	1579,815					

Сезон: весна
Неделя 2
День 2

ВТОРНИК

Присм пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша жидкая (рисовая), с маслом	150	170	1,65	6,15	15,75	129	1,87	6,97	17,85	146,2	Т-к№311сб/для ПОП "Хлебпродинформ"2004г.
Масло (порцими)	10		0,08	7,24	0,12	66					Т-к№14 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Яйца вареные		40					5,08	4,6	0,28	63	Т-к№209 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№17 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Чай с молоком (1 вариант)	160	200	1,12	1,28	13,8	71,45	1,4	1,6	17,34	89,32	Т-к№267 Пермский Сборник 2001г (часть 2)
Итого за завтрак:	350	450	5,22	14,97	44,16	336,59	11,51	13,57	54,79	392,04	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (бананы)	95	120	1,42	0,47	19,95	91,2	1,8	0,6	25,2	115,2	Т-к№82сд/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Итого за второй завтрак:	95	100	1,42	0,47	19,95	91,2	1,8	0,6	25,2	115,2	
Обед											
Икра морковная	30	50	0,42	1,14	1,95	19,8	0,7	1,9	3,25	33	Т-к№54сд/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	170/30	4,31	3,43	9,34	93,01	7,47	5,41	10,68	130,91	Т-к№104/105 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4	4,24	22,33	143,5	4,73	5,01	26,4	169,62	Т-к№203 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Котлеты, биточки шинцели	50	70	5,21	6,43	5,09	102,5	7,29	9	7,12	143,5	Т-к№268 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Компот из свежих плодов и ягод	150	180	0,7	0,7	8,32	34,5	0,09	0,09	9,99	41,4	Т-к№48сд/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№17 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Итого за обед:	545	680	16,88	16,38	66,79	485,27	23,08	21,96	82,14	633,38	
Уплотненный полдник											
Винегрет овощной с фасолью	30	50	0,52	2,14	1,8	28,56	0,86	3,57	3,01	47,6	Т-к№68 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Картофель отварной	110	130	2,1	3,17	16,88	104,39	2,48	3,74	19,94	123,37	Т-к№310 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Рыба, запеченная с яйцом	50	90	0,35	1,45	4,25	51	0,63	2,61	7,65	91,8	Т-к№301сд/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Компот из плодов или ятод сушеных (чернослив)	150	180	0,26	0,08	17,11	73,8	0,31	0,01	21,25	88,56	Т-к№348 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№17 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Хлебец "Калорийный"	30	30	3,03	3,39	19,46	117,24	3,03	3,39	19,46	117,24	Т-к№291 Пермский сборник 2001г. (часть2)
Итого за уплотненный полдник:	400	520	8,63	10,53	73,99	445,13	10,47	13,72	90,63	562,09	
Итого за день:	1390	1750	32,15	42,35	204,89	1358,19	46,86	49,85	252,76	1702,71	
Среднее значение за период:	1412,86	1777,14	39,94	38,74	194,36	1260,17	52,07	49,01	244,15	1597,37	

Сезон: весна
Неделя 2
День 3

СРЕДА

Прим пищи / Наименование блюда		Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
		от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевые вещества			Энергет. ценность	
				белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак												
Каша вязкая (гречневая) с маслом		140	180	4,2	6,58	21,7	168	5,4	8,46	27,9	216	Т-к№302 сб/для ПОП "Хлебпродинформ"2004г.
Хлеб пшеничный		30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1Р сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Масло (порциями)		10	10	0,08	7,24	0,12	66	0,08	7,24	0,12	66	Т-к№14 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Чай с молоком (1 вариант)		170	200	1,19	1,36	14,73	75,92	1,4	1,6	17,34	89,32	Т-к№267 Пермский Сборник 2001г (часть 2)
Итого за завтрак:		350	430	7,84	15,48	51,04	380,06	10,04	17,7	64,68	464,84	
Второй завтрак												
Фрукты свежие (груши)		95	120	0,38	0,28	9,78	44,65	0,48	0,36	12,36	56,4	Т-к№82ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Итого за второй завтрак:		95	120	0,38	0,28	9,78	44,65	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед												
Салат из свежих помидоров с перцем		30	50	0,3	1,83	1,29	22,8	0,5	3,05	2,15	38	Т-к№20ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Борщ с капустой и картофелем		150	200	1,08	2,95	6,56	62,25	1,44	3,94	8,74	83	Т-к№82 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Пюре картофельное		110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119	Т-к№312 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Рыба (филе) отварная		60	100	3,46	0,41	0,34	45,85	5,77	0,68	0,57	76,43	Т-к№145 Пермский Сборник 2001г (часть 1)
Соус польский		30	50	0,75	6,16	0,82	59,33	1,25	10,26	1,37	98,88	Т-к№235 Пермский Сборник 2001г (часть 2)
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Хлеб ржано-пшеничный		40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№1Р сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Итого за обед:		620	780	11,08	15,31	63,96	467,64	15,41	22,64	75,44	615,06	
Уплотненный полдник												
Лавашник с творогом и соусом		130	155	10,21	4,59	26,28	185,89	12,17	5,47	31,33	221,63	Т-к№132 Пермский Сборник 2001г (часть 1)
Соус шоколадный		10	15	0,53	0,53	4,22	23,9	0,8	0,8	6,33	35,85	Т-к№443ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Молоко кипяченое		170	200	4,93	4,25	8,16	90,95	5,8	5	9,6	107	Т-к№385 сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Хлеб пшеничный		30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1Р сб/под ред.М.П.Могильного Делл плюс 2017г.
Яблоки печенье		60	100	0,24	0,16	12	50,4	0,4	0,3	20	84	Т-к№44бед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Итого за уплотненный полдник:		400	510	18,28	9,83	65,15	421,28	22,33	11,97	86,58	542	
Итого за день:		1465	1840	37,58	40,9	189,93	1313,63	48,26	52,67	239,06	1678,3	
Среднее значение за период:		1419,38	1785	39,64	39,01	193,8075	1266,85625	51,59375	49,46875	243,51	1607,488	

Сезон: весна
Неделя 2
День 4

ЧЕТВЕРГ

При ем пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевые вещества			Энергет. ценность	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша "Дружба"	150	180	3,8	4,82	20,19	148,76	4,56	5,79	24,23	167,35	Т-к№229ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36	Т-к№15 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1Р сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	200	1,12	1,28	13,87	71,45	1,4	1,6	17,35	89,32	Т-к №259 Пермский Сборник 2001г (часть 2)
Итого за завтрак:	350	430	9,61	9,35	48,55	326,35	11,44	10,74	60,9	386,19	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (апельсины)	95	120	0,85	0,19	7,69	35,91	1,08	0,24	9,72	45,36	Т-к№82ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Итого за второй завтрак:	95	120	0,85	0,19	7,69	35,91	1,08	0,24	9,72	45,36	
Обед											
Салат "Степной"	30	60	0,48	1,02	2,46	22,2	1	2	4,9	45	Т-к№25 сб/для ПОП "Хлебпродинформ"2004г.
Рассольник домашний	150	200	1,5	3,04	5,51	55,35	2	4,06	7,34	73,8	Т-к№101ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Плов по-узбекски	130	160	9,36	12,35	29,51	271,7	11,52	15,2	36,32	334,4	Т-к№444 сб/для ПОП "Хлебпродинформ"2004г.
Напиток из шиповника	150	200	0,51	0	15,76	35,15	0,68	0	21,01	46,87	Т-к№261 Пермский сборник 2001г. (часть2)
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№1Р сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.
Итого за обед:	500	670	14,09	16,85	73	476,36	18	21,81	94,27	615,02	
Уплотненный полдник											
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	50	0,21	0,03	0,57	3,6	0,35	0,5	0,95	6	Т-к№71 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.
Омлет натуральный	130	150	11,2	17	2,8	208	12,92	19,61	3,23	240	Т-к№268ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Чай с сахаром	170	200	0,17	0,08	7,9	32,3	0,2	0,1	9,3	38	Т-к№457ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1Р сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.
Булочка "Осенняя"	40	60	2,69	4	12,38	118,67	4,03	6	19,07	178	Т-к№433 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.
Итого за уплотненный полдник:	400	500	16,64	21,41	38,14	432,71	20,66	26,61	51,87	555,52	
Итого за день:	1345	1720	41,19	47,8	167,38	1271,33	51,18	59,4	216,76	1602,09	
Среднее значение за период:	1411,11	1777,78	39,8128	39,984	190,8711	1267,35	51,548	50,572	240,5378	1606,888	

ПЯТНИЦА

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые ещества			Энергет. цен-ть	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	160	175	3,5	3,04	11,4	96	3,83	3,32	12,57	105	Т-к№120 с6/под ред.М.П.Могильного ДедЛи плюс 2017г.
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3	Т-к№86ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1Пр с6/под ред.М.П.Могильного ДедЛи плюс 2017г.
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,18	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6	Т-к№382 с6/под ред.М.П.Могильного ДедЛи плюс 2017г.
Итого за завтрак:	350	430	8,97	5,99	45,57	281,29	11,13	7,26	59,22	356,42	
Второй завтрак											
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389 с6/под ред.М.П.Могильного ДедЛи плюс 2017г.
Итого за второй завтрак:	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	
Обед											
Кукуруза с яйцом и луком	30	50	0,99	1,92	0,66	24	1,65	3,2	1,1	40	Т-к№158ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Суп картофельный с клецками	150/20	170/30	2,95	3,5	14,87	113,59	3,64	4,24	18,17	138,65	Т-к№108/109 с6/под ред.М.П.Могильного ДедЛи плюс 2017г.
Рау из овощей	110	130	2	7,98	12,11	128,24	2,36	9,43	14,31	151,55	Т-к№83 Пермский сборник 2001г. (часть1)
Котлеты рубленые из птицы или кролика	50	80	8,02	7,23	8,31	130,83	12,84	11,57	13,3	209,33	Т-к№322 с6/под ред.М.П.Могильного ДедЛи плюс 2016г.
Компот из сухеных фруктов	150	200	0,33	0,015	20,83	84,75	0,44	0,02	27,77	113	Т-к№394 с6/под ред.М.П.Могильного ДедЛи плюс 2016г.
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№1Пр с6/под ред.М.П.Могильного ДедЛи плюс 2017г.
Итого за обед:	550	710	16,53	21,085	76,54	573,37	23,73	29,01	99,35	767,48	
Уплотненный полдник											
Пудинг из творога с рисом	130	150	14,27	3,5	18,74	163,59	16,47	4,03	21,62	188,76	Т-к№134Пермский сборник (часть1) 2001г.
Соус молочный сладкий	30	30	0,76	1,6	4,9	37,05	0,76	1,6	4,9	37,05	Т-к№234Пермский сборник (часть2) 2001г.
Кисломолочный напиток	180	200	5,22	4,5	7,2	90,9	5,8	5	8	101	Т-к№470ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№1Пр с6/под ред.М.П.Могильного ДедЛи плюс 2017г.
Шанежка наливная	30	50	2,28	2,04	12,54	78	3,8	3,4	20,9	130	Т-к№38ед/с6 сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.
Итого за уплотненный полдник:	400	470	24,9	11,94	57,87	439,68	29,99	14,43	74,74	550,33	
Итого за день:	1500	1810	51,4	39,015	200,18	1379,14	65,85	50,7	253,51	1759,03	
Среднее значение за период:	1420,00	1781,00	41,0	39,9	191,80	1278,5	53,0	50,6	241,8	1622,1	
Норма на 90%			38	42	183	1260	49	54	232	1620	
Отклонение +5%			40	44,1	192	1323	51,5	57	244	1701	
Отклонение -5%			36,1	39,9	173,85	1197	46,55	51,3	220	1539	