



«Согласовано»  
Заведующий МДОУ, Детский сад №4  
Писеева В.В.  
«Детский сад №4»  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №4  
Подпись: Писеева В.В.

«Утверждаю»  
Директор ООО «Мобилсервис»  
Сотнишкина О.И.  
«Мобилсервис»  
ООО «Мобилсервис»  
Подпись: Сотнишкина О.И.

ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи, наименование блюда

| Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|-----------------|----------|---------|-------------|-----------------|------------------------|
|-----------------|----------|---------|-------------|-----------------|------------------------|

1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Каша "Дружба" молочная жидкая  
Батончик к чаю  
Чай с молоком  
Масло сливочное (порциями)

Итого за завтрак

|     |       |       |       |        |     |
|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| 200 | 6,33  | 4,03  | 33,85 | 366,68 |     |
| 30  | 2,25  | 0,87  | 15,42 | 78,51  | 1   |
| 180 | 3,49  | 3,77  | 12,72 | 98,80  | 378 |
| 10  | 0,07  | 7,80  | 0,10  | 70,88  | 14  |
| 420 | 12,14 | 16,47 | 62,09 | 614,87 |     |

2-й завтрак

Сок фруктовый

Итого за 2-й завтрак

|     |      |      |       |       |     |
|-----|------|------|-------|-------|-----|
| 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,94 | 389 |
| 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,94 |     |

Обед

Орुцы свежие  
Суп с макаронными изделиями и курой  
Ёжки мясные со сметанным соусом 120/50гр.  
Хлеб ржаной йодированный  
Компот из яблок свежих

Итого за обед

Уплотнённый полдник

Сыр(подцямил)  
Омлет натуральный  
Ватрушка с повидлом  
Батончик к чаю  
Чай без сахара

Итого за уплотнённый полдник

Итого за день

|       |       |       |        |          |     |
|-------|-------|-------|--------|----------|-----|
| 10    | 2,56  | 2,61  | 0,34   | 35,04    | 15  |
| 160   | 13,04 | 17,62 | 3,94   | 226,48   | 14  |
| 50    | 3,98  | 2,25  | 32,40  | 165,77   |     |
| 30    | 2,25  | 0,87  | 15,42  | 78,51    | 1   |
| 180   | 0,10  | 0,03  | 0,04   | 0,77     | 376 |
| 430   | 21,93 | 23,37 | 52,14  | 506,57   |     |
| 1 645 | 56,09 | 69,33 | 185,78 | 1 786,59 |     |

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>                      |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                               |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная  | 200             | 5.59         | 4.68         | 20.97         | 148.37          | 34                     |
| Масло сливочное(порциями)                    | 10              | 0.07         | 7.80         | 0.10          | 70.88           | 14                     |
| Яйцо вареное                                 | 40              | 5.08         | 4.60         | 0.28          | 62.84           | 209                    |
| Батон йодированный                           | 30              | 2.25         | 0.87         | 15.42         | 78.51           |                        |
| Кофейный напиток на молоке                   | 180             | 4.18         | 4.27         | 13.49         | 109.12          | 379                    |
| <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>460</b>      | <b>17.17</b> | <b>22.22</b> | <b>50.26</b>  | <b>469.72</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                           |                 |              |              |               |                 |                        |
| Фрукт свежий(яблоко)                         | 130             | 0.51         | 0.51         | 12.49         | 56.57           |                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>                  | <b>130</b>      | <b>0.51</b>  | <b>0.51</b>  | <b>12.49</b>  | <b>56.57</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                                  |                 |              |              |               |                 |                        |
| Рассольник ленинградский с крупой и сметаной | 180             | 1.85         | 3.17         | 12.59         | 86.28           | 96                     |
| Суфле рыбное                                 | 90              | 15.13        | 11.58        | 1.23          | 169.69          | 400                    |
| Картофельное пюре                            | 150             | 3.27         | 5.38         | 22.01         | 179.64          | 450                    |
| Помидор свежий                               | 30              | 0.18         | 0.06         | 1.26          | 6.30            | 71                     |
| Хлеб ржаной йодированный                     | 45              | 2.97         | -            | 15.03         | 72.00           |                        |
| Напиток из шиповника с изюмом                | 180             | 0.56         | 0.18         | 17.29         | 73.02           | 368                    |
| <b>Итого за обед</b>                         | <b>675</b>      | <b>23.96</b> | <b>20.37</b> | <b>69.41</b>  | <b>586.93</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                   |                 |              |              |               |                 |                        |
| Запеканка творожная с яблоками               | 150             | 16.41        | 15.21        | 33.91         | 338.22          |                        |
| Соус из кураги                               | 30              | 0.16         | 0.01         | 5.93          | 24.44           | 626                    |
| Кисель плодово-ягодный витаминный            | 180             | 0.03         | -            | 21.66         | 86.76           | ТТК                    |
| Батон йодированный                           | 35              | 2.63         | 1.02         | 17.99         | 91.60           |                        |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>          | <b>395</b>      | <b>19.22</b> | <b>16.24</b> | <b>79.49</b>  | <b>541.01</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                         | <b>1 660</b>    | <b>60.86</b> | <b>59.34</b> | <b>211.65</b> | <b>1 654.23</b> |                        |



| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>                        |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                               |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша рисовая молочная жидкая                 | 200             | 4,84         | 3,60         | 28,13         | 164,25          | 33                     |
| Масло сливочное (порциями)                   | 10              | 0,07         | 7,80         | 0,10          | 70,88           | 14                     |
| Сыр (порциями)                               | 10              | 2,56         | 2,61         | 0,34          | 35,04           | 15                     |
| Батон йодированный                           | 30              | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,51           |                        |
| Какао витаминизированный с молоком           | 180             | 5,03         | 5,23         | 18,13         | 139,66          | 382                    |
| <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>430</b>      | <b>14,74</b> | <b>20,10</b> | <b>62,13</b>  | <b>488,34</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                           |                 |              |              |               |                 |                        |
| Кисломолочный напиток (снежок)               | 180             | 4,67         | 4,49         | 18,12         | 131,53          | 386                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>                  | <b>180</b>      | <b>4,67</b>  | <b>4,49</b>  | <b>18,12</b>  | <b>131,53</b>   |                        |
| <b>Обед</b>                                  |                 |              |              |               |                 |                        |
| Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной | 180             | 1,48         | 3,03         | 6,70          | 60,02           | 88                     |
| Фрикадельки в соусе 50/50 гр.                | 100             | 1,69         | 7,16         | 11,05         | 115,41          | 280                    |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 130             | 7,82         | 5,59         | 35,36         | 223,03          | 450                    |
| Хлеб ржаной йодированный                     | 45              | 2,97         | -            | 15,03         | 72,00           |                        |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)           | 180             | -            | -            | 5,39          | 21,56           | 348                    |
| <b>Итого за обед</b>                         | <b>635</b>      | <b>13,96</b> | <b>15,78</b> | <b>73,53</b>  | <b>492,01</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                   |                 |              |              |               |                 |                        |
| Жаркое по-домашнему со свиной                | 200             | 7,81         | 19,20        | 25,18         | 304,75          |                        |
| Огурцы свежие                                | 30              | 0,21         | 0,03         | 0,56          | 3,35            | 71                     |
| Молочный ванильный напиток                   | 200             | 5,91         | 6,52         | 17,55         | 152,48          |                        |
| Печенье                                      | 18              | 1,35         | 2,12         | 13,48         | 78,44           |                        |
| Батон йодированный                           | 35              | 2,63         | 1,02         | 17,99         | 91,60           |                        |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>          | <b>483</b>      | <b>17,90</b> | <b>28,88</b> | <b>74,77</b>  | <b>630,61</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                         | <b>1 728</b>    | <b>51,27</b> | <b>69,24</b> | <b>228,55</b> | <b>1 742,50</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|--------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>              |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                       |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша ячневая молочная жидкая         | 200             | 5,53         | 4,15         | 22,79         | 150,61          | 36                     |
| Масло сливочное(порциями)            | 10              | 0,07         | 7,80         | 0,10          | 70,88           | 14                     |
| Батон йодированный                   | 30              | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,51           |                        |
| Чай с молоком                        | 180             | 3,49         | 3,77         | 12,72         | 98,80           | 378                    |
| <b>Итого за завтрак</b>              | <b>420</b>      | <b>11,34</b> | <b>16,59</b> | <b>51,03</b>  | <b>398,80</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                   |                 |              |              |               |                 |                        |
| Фрукт (яблоки)                       | 130             | 0,51         | 0,51         | 12,49         | 56,57           |                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>          | <b>130</b>      | <b>0,51</b>  | <b>0,51</b>  | <b>12,49</b>  | <b>56,57</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                          |                 |              |              |               |                 |                        |
| Суп картофельный с клецками и свиной | 190             | 5,07         | 7,21         | 19,86         | 164,64          | 108/109                |
| Печень по-стогоновски 35/35 гр.      | 70              | 0,66         | 6,04         | 2,95          | 68,78           | 255                    |
| Макаронные изделия                   | 130             | 5,43         | 4,23         | 34,66         | 198,42          | 309                    |
| Хлеб ржаной йодированный             | 45              | 2,97         | -            | 15,03         | 72,00           |                        |
| Напиток из смеси сухофруктов         | 180             | 0,38         | 0,02         | 15,69         | 64,46           | 349                    |
| <b>Итого за обед</b>                 | <b>615</b>      | <b>14,52</b> | <b>17,49</b> | <b>88,19</b>  | <b>568,30</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>           |                 |              |              |               |                 |                        |
| Рыба, тушеная с овощами 50/50 гр.    | 100             | 8,95         | 5,52         | 3,42          | 99,14           | 374                    |
| Картофельное пюре                    | 150             | 3,27         | 5,38         | 22,04         | 149,64          | 450                    |
| Огурцы свежие                        | 30              | 0,21         | 0,03         | 0,56          | 3,35            | 71                     |
| Булочка ванильная                    | 50              | 4,65         | 3,60         | 30,58         | 173,31          |                        |
| Чай с низким содержанием сахара      | 180             | 0,07         | 0,02         | 5,41          | 22,11           | 376                    |
| Батон йодированный                   | 35              | 0,20         | 1,02         | 17,99         | 91,60           |                        |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>  | <b>545</b>      | <b>17,35</b> | <b>15,56</b> | <b>80,00</b>  | <b>539,14</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>1 710</b>    | <b>43,72</b> | <b>50,15</b> | <b>231,71</b> | <b>1 562,81</b> |                        |



| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|---------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>               |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                        |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша манная молочная жидкая           | 200             | 5,19         | 3,66         | 23,19         | 146,47          | 31                     |
| Масло сливочное (порциями)            | 10              | 0,07         | 7,80         | 0,10          | 70,88           | 14                     |
| Батон йодированный                    | 30              | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,51           |                        |
| Кофейный напиток с молоком            | 180             | 4,18         | 4,27         | 13,50         | 109,12          | 379                    |
| <b>Итого за завтрак</b>               | <b>420</b>      | <b>11,70</b> | <b>16,60</b> | <b>52,21</b>  | <b>404,98</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                    |                 |              |              |               |                 |                        |
| Кисломолочный напиток (снежок)        | 180             | 4,67         | 4,49         | 18,12         | 131,53          |                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>           | <b>180</b>      | <b>4,67</b>  | <b>4,49</b>  | <b>18,12</b>  | <b>131,53</b>   |                        |
| <b>Обед</b>                           |                 |              |              |               |                 |                        |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 205             | 6,19         | 2,37         | 14,30         | 103,31          | 97                     |
| Котлета "Рыжик"                       | 70              | 9,30         | 11,60        | 7,00          | 180,00          | тк                     |
| Капуста тушеная со сметаной           | 130             | 2,83         | 3,80         | 8,37          | 79,00           | тк                     |
| Хлеб ржаной йодированный              | 45              | 2,97         | -            | 15,03         | 72,00           |                        |
| Компот из яблок свежих                | 180             | 0,16         | 0,16         | 12,90         | 53,69           | 342                    |
| <b>Итого за обед</b>                  | <b>630</b>      | <b>21,45</b> | <b>17,93</b> | <b>57,60</b>  | <b>487,99</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>            |                 |              |              |               |                 |                        |
| Пудинг творожный                      | 160             | 22,21        | 13,72        | 20,22         | 293,23          | 222                    |
| Печенье                               | 18              | 1,35         | 2,12         | 13,48         | 78,44           |                        |
| Фруктовая подлива                     | 30              | 0,07         | 0,01         | 14,16         | 56,41           | 10                     |
| Чай с низким содержанием сахара       | 180             | 0,07         | 0,02         | 5,41          | 22,11           | 376                    |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>   | <b>388</b>      | <b>23,70</b> | <b>15,87</b> | <b>53,28</b>  | <b>450,19</b>   |                        |
| <b>Итого за День</b>                  | <b>1 618</b>    | <b>61,51</b> | <b>54,89</b> | <b>181,21</b> | <b>1 474,69</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|-------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>         |                 |          |         |             |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                      |                 |          |         |             |                 |                        |
| Каша пшеничная молочная жидкая      | 200             | 5,22     | 3,58    | 22,59       | 143,43          | 35                     |
| Масло сливочное (порциями)          | 10              | 0,07     | 7,80    | 0,10        | 70,88           | 14                     |
| Батончик к чаю                      | 30              | 2,25     | 0,87    | 15,42       | 78,51           |                        |
| Чай с молоком                       | 200             | 3,98     | 4,22    | 14,18       | 110,60          | 378                    |
| Итого за завтрак                    | 440             | 11,52    | 16,47   | 52,29       | 403,41          |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                  |                 |          |         |             |                 |                        |
| Кисломолочный напиток (снежок)      | 180             | 4,67     | 4,49    | 18,12       | 131,53          |                        |
| Итого за 2-й завтрак                | 180             | 4,67     | 4,49    | 18,12       | 131,53          |                        |
| <b>Обед</b>                         |                 |          |         |             |                 |                        |
| Суп картофельный с овощными         | 180             | 4,27     | 3,49    | 13,88       | 103,88          | 102                    |
| Тефтели "Сочные" с соусом 50/50 гр. | 100             | 7,10     | 11,80   | 9,00        | 180,00          | т.т.к.                 |
| Макаронные изделия отварные         | 130             | 5,43     | 4,23    | 34,66       | 198,42          | 309                    |
| Хлеб ржаной йодированный            | 45              | 2,97     | -       | 15,03       | 72,00           |                        |
| Напиток из смеси сухофруктов        | 180             | 0,38     | 0,02    | 15,69       | 64,46           | 349                    |
| Итого за обед                       | 635             | 20,16    | 19,54   | 88,27       | 618,75          |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>          |                 |          |         |             |                 |                        |
| Сыр (порциями)                      | 10              | 2,56     | 2,61    | 0,34        | 35,04           | 15                     |
| Омлет натуральный                   | 160             | 13,04    | 17,62   | 3,94        | 226,48          | 14                     |
| Батончик к чаю                      | 35              | 2,60     | 1,00    | 18,00       | 91,70           |                        |
| Фрукт (яблоки)                      | 130             | 0,51     | 0,51    | 12,49       | 56,57           |                        |
| Чай с низким содержанием сахара     | 180             | 0,07     | 0,18    | 5,41        | 22,11           | 392                    |
| Итого за уплотнённый полдник        | 515             | 18,78    | 21,91   | 40,18       | 431,90          |                        |
| Итого за день                       | 1 770           | 55,12    | 62,40   | 198,86      | 1 585,59        |                        |



| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|--|-----------------|----------|---------|-------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>                    |                 |          |         |             |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                             |                 |          |         |             |                 |                        |
| Каша "Дружба" молочная жидкая              | 200             | 6,33     | 4,03    | 33,85       | 197,00          | 38                     |
| Масло сливочное (порциями)                 | 10              | 0,07     | 7,80    | 0,10        | 70,88           | 14                     |
| Сыр (порциями)                             | 10              | 2,56     | 2,61    | 0,34        | 35,04           | 15                     |
| Батон йодированный                         | 30              | 2,25     | 0,87    | 15,42       | 78,51           |                        |
| Кофейный напиток на молоке                 | 180             | 4,18     | 4,27    | 13,50       | 109,12          | 379                    |
| Кофейный напиток на молоке                 | 430             | 15,39    | 19,57   | 63,21       | 490,55          |                        |
| <b>Итого за завтрак</b>                    |                 |          |         |             |                 |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                         |                 |          |         |             |                 |                        |
| Фрукт (яблоки)                             | 130             | 0,51     | 0,51    | 12,49       | 56,57           |                        |
| Фрукт (яблоки)                             | 130             | 0,51     | 0,51    | 12,49       | 56,57           |                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>                |                 |          |         |             |                 |                        |
| <b>Обед</b>                                |                 |          |         |             |                 |                        |
| Сотланка по-домашнему из птицы со сметаной | 190             | 1,31     | 4,59    | 7,65        | 77,19           | 158                    |
| Голубцы ленивые из говядины 150/50гр.      | 200             | 16,60    | 18,50   | 18,62       | 323,30          | 287                    |
| Огурцы свежие                              | 30              | 0,21     | 0,03    | 0,56        | 3,35            | 71                     |
| Хлеб ржаной йодированный                   | 45              | 2,97     | -       | 15,03       | 72,00           |                        |
| Компот из яблок свежих                     | 180             | 0,16     | 0,16    | 12,90       | 53,69           | 342                    |
| Компот из яблок свежих                     | 645             | 21,25    | 23,28   | 54,77       | 529,53          |                        |
| <b>Итого за обед</b>                       |                 |          |         |             |                 |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                 |                 |          |         |             |                 |                        |
| Гуляш "Болоньезе"                          | 70              | 11,19    | 5,85    | 5,12        | 117,84          |                        |
| Картофельное пюре                          | 150             | 3,27     | 5,38    | 22,04       | 149,64          | 450                    |
| Зеленый горошек                            | 30              | 0,93     | 0,06    | 1,95        | 12,07           |                        |
| Молочный ванильный напиток                 | 200             | 5,91     | 6,52    | 17,55       | 152,48          |                        |
| Печенье                                    | 18              | 1,35     | 2,12    | 13,48       | 78,44           |                        |
| Батон йодированный                         | 35              | 2,63     | 1,02    | 17,99       | 91,60           |                        |
| Батон йодированный                         | 503             | 25,27    | 20,94   | 78,14       | 602,07          |                        |
| Итого за уплотнённый полдник               | 503             | 25,27    | 20,94   | 78,14       | 602,07          |                        |
| <b>Итого за день</b>                       |                 |          |         |             |                 |                        |
| Итого за день                              | 1 708           | 62,42    | 64,30   | 208,60      | 1 678,72        |                        |

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|-------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>               |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                      |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша пшеничная молочная жидкая      | 200             | 6,01         | 4,19         | 26,18         | 166,51          | 32                     |
| Масло сливочное(порциями)           | 10              | 0,07         | 7,80         | 0,10          | 70,88           | 14                     |
| Яйцо вареное                        | 40              | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 62,84           | 209                    |
| Батон йодированный                  | 30              | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,51           |                        |
| Какао витаминизированный с молоком  | 180             | 5,03         | 5,23         | 18,13         | 139,66          | 382                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>460</b>      | <b>18,44</b> | <b>22,69</b> | <b>60,11</b>  | <b>518,40</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                  |                 |              |              |               |                 |                        |
| Сок фруктовый                       | 180             | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 77,94           | 389                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>         | <b>180</b>      | <b>0,90</b>  | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>77,94</b>    |                        |
| <b>Обед</b>                         |                 |              |              |               |                 |                        |
| Суп картофельный рыбный             | 225             | 6,07         | 2,31         | 15,88         | 108,62          | 97                     |
| Биточек "Смачный"                   | 70              | 10,60        | 13,40        | 99,00         | 213,10          | т.т.к.                 |
| Рагу из овощей                      | 150             | 2,67         | 3,34         | 15,18         | 101,46          | 143                    |
| Хлеб ржаной йодированный            | 45              | 2,97         | -            | 15,03         | 72,00           |                        |
| Напиток из шиповника с изюмом       | 180             | 0,56         | 0,18         | 17,30         | 73,02           | 388                    |
| <b>Итого за обед</b>                | <b>670</b>      | <b>22,87</b> | <b>19,23</b> | <b>162,39</b> | <b>568,20</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>          |                 |              |              |               |                 |                        |
| Творог творожный                    | 160             | 22,21        | 13,72        | 20,22         | 293,23          | 222                    |
| Плюшка российская                   | 50              | 4,58         | 6,79         | 35,11         | 219,80          | 775                    |
| Фруктовая подлива                   | 30              | 0,07         | 0,01         | 14,02         | 56,41           | 10                     |
| Чай с низким содержанием сахара     | 180             | 0,07         | 0,02         | 5,41          | 22,11           | 376                    |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b> | <b>420</b>      | <b>26,93</b> | <b>20,53</b> | <b>74,76</b>  | <b>591,55</b>   |                        |
| <b>Итого за День</b>                | <b>1 730</b>    | <b>69,14</b> | <b>62,63</b> | <b>315,44</b> | <b>1 756,09</b> |                        |



| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, г | № из сборника рецептов |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТ</b>                        |                 |              |              |               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>                                 |                 |              |              |               |                 |                        |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная    | 200             | 5,59         | 4,68         | 20,97         | 148,37          | 34                     |
| Масло сливочное (порциями)                     | 10              | 0,07         | 7,80         | 0,10          | 70,88           | 14                     |
| Батон йодированный                             | 30              | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,51           |                        |
| Чай с молоком                                  | 180             | 3,49         | 3,77         | 12,72         | 98,80           | 378                    |
| <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>420</b>      | <b>11,41</b> | <b>17,12</b> | <b>49,21</b>  | <b>396,57</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                             |                 |              |              |               |                 |                        |
| Кисломолочный напиток (снежок)                 | 180             | 4,67         | 4,49         | 18,12         | 131,53          |                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>                    | <b>180</b>      | <b>4,67</b>  | <b>4,49</b>  | <b>18,12</b>  | <b>131,53</b>   |                        |
| <b>Обед</b>                                    |                 |              |              |               |                 |                        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 180             | 1,53         | 4,61         | 9,89          | 87,15           |                        |
| Азу из говядины                                | 70              | 10,80        | 11,10        | 3,46          | 42,31           | 437                    |
| Рис с овощами                                  | 130             | 3,69         | 5,58         | 37,45         | 214,82          | 450                    |
| Хлеб ржаной йодированный                       | 45              | 2,97         | -            | 15,03         | 72,00           |                        |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)             | 180             | -            | -            | 5,39          | 21,56           | 348                    |
| <b>Итого за обед</b>                           | <b>605</b>      | <b>18,99</b> | <b>21,30</b> | <b>71,21</b>  | <b>437,83</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                     |                 |              |              |               |                 |                        |
| Капуста тушеная с мясом свинины                | 200             | 11,45        | 24,58        | 13,93         | 322,75          | ттк                    |
| Шанежка наливная с яйцами                      | 50              | 6,42         | 3,32         | 24,68         | 154,25          | 740                    |
| Чай с низким содержанием сахара                | 180             | 0,07         | 0,02         | 5,41          | 22,11           | 376                    |
| Батон йодированный                             | 35              | 2,63         | 1,02         | 17,99         | 91,60           | 376                    |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>            | <b>465</b>      | <b>20,57</b> | <b>28,93</b> | <b>62,01</b>  | <b>590,70</b>   |                        |
| <b>Итого за день</b>                           | <b>1 670</b>    | <b>55,63</b> | <b>71,83</b> | <b>200,56</b> | <b>1 556,62</b> |                        |

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порций, г | Белки, г                | Жиры, г         | Углеводы, г                   | Калорийность, г | № из Сборника рецептов |
|---|-----------------|-------------------------|-----------------|-------------------------------|-----------------|------------------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>                                 |                 |                         |                 |                               |                 |                        |
| <b>Завтрак</b>  |                 |                         |                 |                               |                 |                        |
| Каша манная молочная жидкая                             | 200             | 5,19                    | 3,66            | 23,19                         | 146,47          | 31                     |
| Масло сливочное (порциями)                              | 10              | 0,07                    | 7,80            | 0,10                          | 70,88           | 14                     |
| Батон йодированный                                      | 30              | 2,25                    | 0,87            | 15,42                         | 78,51           |                        |
| Кофейный напиток с молоком                              | 180             | 4,18                    | 4,27            | 13,50                         | 109,12          | 379                    |
| <b>Итого за завтрак</b>                                 | <b>420</b>      | <b>11,70</b>            | <b>16,60</b>    | <b>52,21</b>                  | <b>404,98</b>   |                        |
| <b>2-й завтрак</b>                                      |                 |                         |                 |                               |                 |                        |
| Соки фруктовый  | 180             | 0,90                    | 0,18            | 18,18                         | 77,94           | 389                    |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b>                             | <b>180</b>      | <b>0,90</b>             | <b>0,18</b>     | <b>18,18</b>                  | <b>77,94</b>    |                        |
| <b>Обед</b>   |                 |                         |                 |                               |                 |                        |
| Суп из овощей со свиной и сметаной                      | 190             | 3,37                    | 7,95            | 7,97                          | 116,93          | 99                     |
| Рыба, тушеная с овощами 50/50гр.                        | 100             | 8,95                    | 5,52            | 3,42                          | 99,14           | 374                    |
| Картофельное пюре                                       | 150             | 3,27                    | 5,38            | 22,04                         | 149,64          | 450                    |
| Огурцы свежие   | 30              | 0,21                    | 0,03            | 0,56                          | 3,35            | 71                     |
| Хлеб ржаной йодированный                                | 45              | 2,97                    | -               | 15,03                         | 72,00           | 0                      |
| Компот из яблок свежих                                  | 180             | 0,16                    | 0,16            | 12,90                         | 53,67           | 342                    |
| <b>Итого за обед</b>                                    | <b>695</b>      | <b>18,93</b>            | <b>19,04</b>    | <b>61,93</b>                  | <b>494,73</b>   |                        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                              |                 |                         |                 |                               |                 |                        |
| Запеканка творожная с яблоками                          | 150             | 16,41                   | 15,21           | 33,91                         | 338,22          |                        |
| Соус из кудри   | 30              | 0,16                    | 0,01            | 5,93                          | 24,44           | 626                    |
| Кисель из ягод  | 180             | 0,10                    | 0,04            | 18,51                         | 74,73           | 350                    |
| Батон йодированный                                      | 35              | 2,63                    | 1,02            | 17,99                         | 91,60           |                        |
| <b>Итого за уплотнённый полдник</b>                     | <b>395</b>      | <b>19,29</b>            | <b>16,27</b>    | <b>76,34</b>                  | <b>528,99</b>   |                        |
| <b>Итого за День</b>                                    | <b>1 690</b>    | <b>50,82</b>            | <b>52,09</b>    | <b>208,66</b>                 | <b>1 506,64</b> |                        |
| <b>ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ</b> |                 |                         |                 |                               |                 |                        |
| <b>ИТОГО</b>  |                 | <b>Пищевые вещества</b> |                 |                               |                 |                        |
|   | Белки, г        | Жиры, г                 | Углеводы, г     | Энергетическая ценность, ккал |                 |                        |
| <b>Итого за весь период</b>                             | <b>566,57</b>   | <b>616,20</b>           | <b>2 171,01</b> | <b>16304,47</b>               |                 |                        |
| <b>Среднее значение за период</b>                       | <b>56,66</b>    | <b>61,62</b>            | <b>217,10</b>   | <b>1630,45</b>                |                 |                        |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, г. Москва Дели принт 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.