

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

Новая ул., д. 4/1, г. Мегион, Ханты-Мансийский автономный округ- Югра, Российская Федерация, 620681  
тел. (34643) 21612, (34643) 21423

 УТВЕРЖДЕНО  
приказом МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка»  
от 27.12.2022 №332-О  
( с изменениями от 20.09.2023 №277-О)

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

Мегион  
2022 год

Сезон: осень/зима

Неделя 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

| 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 |                        |  |
| <b>Завтрак</b>                             |                    |                   |  |       |          |                        |   |       |          |                        |  |
| Каша жидкая (манная) с маслом              | 150                | 160               | 2,25                                     | 6,15  | 15       | 129                    | 2,4                                     | 6,56  | 16       | 137,6                  | Т-к№311 сб/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№1П сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)   | 180                | 200               | 1,26                                     | 1,44  | 15,61    | 80,39                  | 1,4                                     | 1,6   | 17,35    | 89,32                  | Т-к №259 Пермский Сборник 2001г (часть 2)              |
| Итого за завтрак:                          | 370                | 415               | 5,92                                     | 7,89  | 51,6     | 305,73                 | 7,02                                    | 8,56  | 62,42    | 359,74                 |  |
| <b>Второй завтрак</b>                      |                    |                   |  |       |          |                        |   |       |          |                        |  |
| Фрукты свежие (апельсины)                  | 100                | 120               | 0,9                                      | 0,2   | 8,1      | 37,8                   | 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:                   | 100                | 120               | 0,9                                      | 0,2   | 8,1      | 37,8                   | 1,08                                    | 0,24  | 9,72     | 45,36                  |  |
| <b>Обед</b>                                |                    |                   |  |       |          |                        |   |       |          |                        |  |
| Икра морковная                             | 60                 | 100               | 0,84                                     | 2,28  | 3,9      | 39,6                   | 1,4                                     | 3,8   | 6,5      | 66                     | Т-к№54ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.  |
| Рассольник ленинградский                   | 150                | 200               | 1,21                                     | 3,05  | 7,19     | 64,35                  | 1,61                                    | 4,07  | 9,58     | 85,8                   | Т-к№96 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи 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 ДеЛи плюс 2017г.     |
| Тефтели 2-й вариант                        | 60                 | 80                | 4,07                                     | 4,52  | 5,15     | 77,45                  | 5,42                                    | 6,03  | 6,86     | 103,27                 | Т-к№279 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Соус томатный                              | 25                 | 30                | 0,13                                     | 0,9   | 1,31     | 14,04                  | 0,16                                    | 1,12  | 1,57     | 16,85                  | Т-к №238 Пермский Сборник 2001г (часть 2)              |
| Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 180                | 200               | 0,7                                      | 0,04  | 24,87    | 103,32                 | 0,78                                    | 0,05  | 27,63    | 114,8                  | Т-к№348 сб/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     | 114,95                 | Т-к№1П сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Итого за обед:                             | 625                | 790               | 11,44                                    | 14,75 | 77,17    | 491,37                 | 14,82                                   | 19,78 | 94,55    | 620,67                 |  |
| <b>Уплотненный» полдник</b>                |                    |                   |  |       |          |                        |   |       |          |                        |  |
| Икра кабачковая для детского питания       | 40                 | 60                | 0,48                                     | 1,89  | 3,08     | 31                     | 0,72                                    | 2,82  | 4,62     | 47                     | Т-к№57сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2016г.       |
| Макароны, запеченные с сыром               | 130                | 150               | 6,69                                     | 8,06  | 26,78    | 206,7                  | 7,73                                    | 9,3   | 30,9     | 238,5                  | Т-к№261ед/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№1П сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| 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 ДеЛи плюс 2017г.     |
| Коржик молочный                            | 20                 | 40                | 0,93                                     | 1,63  | 8,27     | 51,33                  | 1,87                                    | 3,27  | 16,53    | 102,67                 | Т-к№547ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г. |
| Итого за уплотненный полдник:              | 420                | 490               | 11,47                                    | 11,88 | 72,82    | 443,97                 | 14,48                                   | 15,79 | 91,57    | 566,49                 |  |
| <b>Итого за день:</b>                      | 1515               | 1815              | 29,73                                    | 34,72 | 209,69   | 1278,87                | 37,4                                    | 44,37 | 258,26   | 1592,26                |  |
| <b>Среднее значение за период:</b>         | 1515               | 1815              | 29,73                                    | 34,72 | 209,69   | 1278,87                | 37,4                                    | 44,37 | 258,26   | 1592,26                |  |



Сезон: осень/зима

Неделя 1

День 2

## ВТОРНИК

| 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 |                        |   |
| <b>Завтрак</b>                               |                    |                   |  |        |          |                          |   |       |          |                        |   |
| Суп молочный с крупой                        | 160                | 180               | 3,96                                     | 4,85   | 14,9     | 118,84                   | 4,45                                    | 5,46  | 16,76    | 133,69                 | Т-к№44 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№ПР сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Яйца вареные                                 | 20                 | 40                | 2,54                                     | 2,3    | 0,14     | 31,5                     | 5,08                                    | 4,6   | 0,28     | 63                     | Т-к№209 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи 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 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.    |
| Итого за завтрак:                            | 360                | 460               | 11,93                                    | 10,1   | 42,71    | 309,43                   | 16,77                                   | 14    | 53,94    | 408,81                 |   |
| <b>Второй завтрак</b>                        |                    |                   |  |        |          |                          |   |       |          |                        |   |
| Фрукты свежие (груши)                        | 100                | 120               | 0,4                                      | 0,3    | 10,3     | 47                       | 0,48                                    | 0,36  | 12,36    | 56,4                   | Т-к№82ед/сб сост. А.Я. Первалов 4-е изд.Пермь 2021г.  |
| Итого за второй завтрак:                     | 100                | 120               | 0,4                                      | 0,3    | 10,3     | 47                       | 0,48                                    | 0,36  | 12,36    | 56,4                   |   |
| <b>Обед</b>                                  |                    |                   |  |        |          |                          |   |       |          |                        |   |
| Салат из свеклы с чесноком                   | 50                 | 100               | 0,7                                      | 5,04   | 4,61     | 66,64                    | 1,4                                     | 10,08 | 9,22     | 133,28                 | Т-к№22 Пермский Сборник 2001г (часть 1)               |
| 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)               |
| Бигус  | 140                | 180               | 12,6                                     | 9,31   | 3,64     | 149,1                    | 16,2                                    | 11,97 | 4,68     | 191,7                  | Т-к№329ед/сб сост. А.Я. Первалов 4-е изд.Пермь 2021г. |
| Напиток апельсиновый или лимонный            | 180                | 200               | 0,09                                     | 0      | 21,78    | 83,7                     | 0,1                                     | 0     | 24,2     | 93                     | Т-к№699 сб/для ПОП "Хлебпродинформ"2004г.             |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 40                 | 50                | 2,24                                     | 0,44   | 19,76    | 91,96                    | 2,8                                     | 0,55  | 24,7     | 114,95                 | Т-к№ПР сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Итого за обед:                               | 560                | 730               | 17,03                                    | 17,12  | 57,96    | 450,67                   | 22,37                                   | 25,71 | 73,69    | 611,93                 |   |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |                    |                   |  |        |          |                          |   |       |          |                        |   |
| Овощи натуральные соленые (огурцы)           | 30                 | 50                | 0,24                                     | 0,03   | 0,51     | 3                        | 0,4                                     | 0,05  | 0,85     | 5                      | Т-к№70 сб/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    | 123,37                 | Т-к№310 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи 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 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.    |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150                | 180               | 1,02                                     | 0      | 21,76    | 87,14                    | 1,22                                    | 0     | 26,12    | 104,57                 | Т-к№247 Пермский Сборник 2001г (часть 2)              |
| Хлеб пшеничный                               | 30                 | 40                | 2,37                                     | 0,3    | 14,49    | 70,14                    | 3,16                                    | 0,4   | 19,32    | 93,52                  | Т-к№ПР сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Шанежка с яблоками                           | 50                 | 60                | 2,41                                     | 1,42   | 23,4     | 118,9                    | 2,89                                    | 1,7   | 28,08    | 142,68                 | Т-к№307 Пермский Сборник 2001г (часть 2)              |
| Итого за уплотненный полдник                 | 430                | 550               | 13,99                                    | 7,89   | 79,32    | 446,57                   | 18,92                                   | 10,34 | 97,73    | 563,64                 |   |
| Итого за день                                | 1450               | 1860              | 43,35                                    | 35,41  | 190,29   | 1253,67                  | 58,54                                   | 50,41 | 237,72   | 1640,78                |   |
| Среднее значение за период:                  | 1482,5             | 1837,5            | 36,54                                    | 35,065 | 199,99   | 1266,27                  | 47,97                                   | 47,39 | 247,99   | 1616,52                |   |



Сезон: осень/зима

Неделя 1

СРЕДА

День 3

| Прием пищи / Наименование блюда               | Вес блюда          |                   | возрастная категория: от 1 года до 7 лет |       |           |                 | возрастная категория: от 5 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  | углевод-ы |                 | белки                                   | жиры  | углевод-ы |                 |  |
| <b>Завтрак</b>                                |                    |                   |  |       |           |                 |   |       |           |                 |  |
| Каша вязкая ("Геркулес") с сахаром            | 150                | 170               | 4,2                                      | 10,95 | 27        | 145,5           | 4,76                                    | 12,41 | 30,6      | 164,9           | Т-к№302 сб/для ПОП "Хлебпродинформ"2004г.              |
| 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.      |
| Чай с молоком (1 вариант)                     | 160                | 180               | 1,12                                     | 1,28  | 13,87     | 71,46           | 1,26                                    | 1,44  | 15,6      | 80,39           | Т-к№267 Пермский Сборник 2001г (часть 2)               |
| Итого за завтрак:                             | 350                | 400               | 10,01                                    | 15,48 | 55,36     | 323,1           | 11,5                                    | 17,2  | 65,52     | 374,81          |  |
| <b>Второй завтрак</b>                         |                    |                   |  |       |           |                 |   |       |           |                 |  |
| Фрукты свежие (бананы)                        | 100                | 120               | 1,5                                      | 0,5   | 21        | 96              | 1,8                                     | 0,6   | 25,2      | 115,2           | Т-к№82ед/сб сост. А.Я. Первалов 4-е изд.Пермь 2021г.   |
| Итого за второй завтрак:                      | 100                | 120               | 1,5                                      | 0,5   | 21        | 96              | 1,8                                     | 0,6   | 25,2      | 115,2           |  |
| <b>Обед</b>                                   |                    |                   |  |       |           |                 |   |       |           |                 |  |
| Овощи натуральные свежие (помидоры)           | 30                 | 50                | 0,33                                     | 0,06  | 1,14      | 6,6             | 0,55                                    | 0,1   | 1,9       | 11              | Т-к№71 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Суп-лапша домашняя                            | 150                | 200               | 1,84                                     | 3,67  | 10,43     | 82,03           | 2,45                                    | 4,89  | 13,91     | 109,38          | Т-к№48 Пермский сборник 2001г. (часть1)                |
| Рагу 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)                |
| Курица, тушенная в сметанном соусе с томатом  | 50                 | 70                | 5,82                                     | 5,83  | 1,75      | 83              | 8,15                                    | 8,16  | 2,46      | 116,2           | Т-к№290/331 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г. |
| Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) | 150                | 200               | 0,26                                     | 0,08  | 17,71     | 73,8            | 0,35                                    | 0,11  | 23,61     | 98,4            | Т-к№348 сб/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      | 114,95          | Т-к№1Р сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Итого за обед:                                | 530                | 700               | 12,49                                    | 18,06 | 62,9      | 465,63          | 16,66                                   | 23,24 | 80,89     | 601,48          |  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |                    |                   |  |       |           |                 |   |       |           |                 |  |
| Вареники ленивые отварные                     | 130                | 150               | 16,33                                    | 8     | 16,31     | 203             | 18,84                                   | 9,23  | 18,82     | 234,23          | Т-к№218 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Соус молочный сладкий                         | 20                 | 30                | 0,51                                     | 1,07  | 3,26      | 24,7            | 0,76                                    | 1,6   | 4,9       | 37,05           | Т-к№234Пермский сборник 2001г. (часть2)                |
| Кисломолочный напиток                         | 170                | 200               | 4,93                                     | 4,25  | 6,8       | 85,85           | 5,8                                     | 5     | 8         | 101             | Т-к№470ед/сб сост. А.Я. Первалов 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.      |
| Яблоки печеные                                | 65                 | 75                | 0,26                                     | 0,17  | 13        | 54,6            | 0,3                                     | 0,2   | 15        | 63              | Т-к№44бед/сб сост. А.Я. Первалов 4-е изд.Пермь 2021г.  |
| Итого за уплотненный полдник:                 | 415                | 495               | 24,4                                     | 13,79 | 53,86     | 438,29          | 28,86                                   | 16,43 | 66,04     | 528,8           |  |
| Итого за день:                                | 1395               | 1715              | 48,4                                     | 47,83 | 193,12    | 1323,02         | 58,82                                   | 57,47 | 237,65    | 1620,29         |  |
| Среднее значение за период:                   | 1453,3             | 1796,7            | 40,493                                   | 39,32 | 197,7     | 1285,19         | 51,59                                   | 50,75 | 244,543   | 1617,78         |  |



Сезон: осень/зима

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) |   |
|  |                    |                   | белки                               | жиры  | углеводы |                        | белки                               | жиры   | углевод-ы |                        |   |
| <b>Завтрак</b>                             |                    |                   |                                     |       |          |                        |                                     |        |           |                        |   |
| Каша жидкая (пшенная) с сахаром            | 150                | 180               | 3,3                                 | 0,9   | 28,05    | 136,5                  | 3,96                                | 1,08   | 33,66     | 163,8                  | Т-к№311 сб/для ПОП "Хлебпродинформ"2004г.               |
| Масло (порциями)                           | 5                  | 5                 | 0,04                                | 3,62  | 0,06     | 33                     | 0,04                                | 3,62   | 0,06      | 33                     | Т-к№14 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)   | 165                | 175               | 1,15                                | 1,32  | 14,31    | 73,69                  | 1,22                                | 1,4    | 15,18     | 78,15                  | Т-к №259 Пермский Сборник 2001г (часть 2)               |
| Итого за завтрак:                          | 350                | 400               | 6,86                                | 6,14  | 56,91    | 313,33                 | 8,38                                | 6,5    | 68,22     | 368,47                 |   |
| <b>Второй завтрак</b>                      |                    |                   |                                     |       |          |                        |                                     |        |           |                        |   |
| Фрукты свежие (яблоки)                     | 100                | 120               | 0,4                                 | 0,4   | 9,8      | 47                     | 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:                   | 100                | 120               | 0,4                                 | 0,4   | 9,8      | 47                     | 0,48                                | 0,48   | 11,76     | 56,4                   |   |
| <b>Обед</b>                                |                    |                   |                                     |       |          |                        |                                     |        |           |                        |   |
| Кабачки или тыква тушеные в сметане        | 50                 | 80                | 0,47                                | 2,24  | 3,05     | 34,25                  | 0,76                                | 3,59   | 4,87      | 54,8                   | Т-к№325сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи 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)                 |
| Жаркое по-домашнему                        | 150                | 200               | 13,88                               | 15,5  | 14,21    | 252,86                 | 18,51                               | 20,67  | 18,95     | 337,1                  | Т-к№259 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Компот из свежих плодов и ягод             | 180                | 200               | 0,09                                | 0,09  | 9,99     | 41,4                   | 0,1                                 | 0,1    | 11,1      | 46                     | Т-к№486 ед/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№1Р сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.       |
| Итого за обед:                             | 570                | 730               | 17,84                               | 22,07 | 54,54    | 482,97                 | 23,71                               | 29,98  | 67,66     | 636,17                 |   |
| <b>Уплотненный полдник</b>                 |                    |                   |                                     |       |          |                        |                                     |        |           |                        |   |
| Яйца вареные                               | 20                 | 40                | 2,54                                | 2,3   | 0,14     | 31,5                   | 5,08                                | 4,6    | 0,28      | 63                     | Т-к№209 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Рулет или запеканка картофельная с овощами | 130                | 170               | 3,55                                | 9,71  | 16,11    | 167,4                  | 4,64                                | 12,7   | 21,07     | 218,96                 | Т-к№161 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Чай с лимоном                              | 190                | 200               | 0,28                                | 0,09  | 9,02     | 38                     | 0,3                                 | 0,1    | 9,5       | 40                     | Т-к№459ед/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.       |
| Пряники                                    | 30                 | 40                | 1,77                                | 1,41  | 22,5     | 109,9                  | 2,36                                | 1,88   | 30        | 146,4                  | Т-к№581ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г.  |
| Итого за уплотненный полдник:              | 400                | 490               | 10,51                               | 13,81 | 62,26    | 416,94                 | 15,54                               | 19,68  | 80,17     | 561,88                 |   |
| Итого за день:                             | 1420               | 1740              | 35,61                               | 42,42 | 183,51   | 1260,24                | 48,11                               | 56,64  | 227,81    | 1622,92                |   |
| Среднее значение за период:                | 1445               | 1782,5            | 39,27                               | 40,1  | 194,153  | 1278,95                | 50,718                              | 52,223 | 240,36    | 1619,06                |   |



Сезон: осень/зима

Неделя 1

ПЯТНИЦА

День 5

| Прием пищи / Наименование блюда     | Вес блюда          |                   | возрастная категория: от 1 года до 3 лет |        |              |                 | возрастная категория: от 5 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   | углевод<br>ы |                 | белки                                   | жиры   | углеводы |                 |  |
| <b>Завтрак</b>                      |                    |                   |  |        |              |                 |   |        |          |                 |  |
| 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№ПР сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Чай с молоком (1 вариант)           | 180                | 200               | 1,26                                     | 1,44   | 15,6         | 80,39           | 1,4                                     | 1,6    | 17,34    | 89,32           | Т-к№267 Пермский Сборник 2001г (часть 2)               |
| Итого за завтрак:                   | 350                | 400               | 8,57                                     | 6,29   | 57,09        | 319,12          | 10,2                                    | 7,2    | 67,52    | 375,52          |  |
| <b>Второй завтрак</b>               |                    |                   |  |        |              |                 |   |        |          |                 |  |
| Фрукты свежие (апельсины)           | 100                | 120               | 0,9                                      | 0,2    | 8,1          | 37,8            | 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:            | 100                | 120               | 0,9                                      | 0,2    | 8,1          | 37,8            | 1,08                                    | 0,24   | 9,72     | 45,36           |  |
| <b>Обед</b>                         |                    |                   |  |        |              |                 |   |        |          |                 |  |
| Салат из свеклы с огурцами солеными | 50                 | 60                | 0,72                                     | 3,05   | 3,34         | 43,7            | 0,86                                    | 3,66   | 4,01     | 52,44           | Т-к№37 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2016г.      |
| 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 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Каша перловая рассыпчатая           | 110                | 130               | 3,14                                     | 3,44   | 21,99        | 131,47          | 3,71                                    | 4,06   | 25,98    | 155,35          | Т-к№207ед/сб 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 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| 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 ДеЛи 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№ПР сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Итого за обед:                      | 605                | 720               | 15,45                                    | 16,08  | 71,97        | 507,53          | 20,39                                   | 21,21  | 84,03    | 627,34          |  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                    |                   |  |        |              |                 |   |        |          |                 |  |
| Пудинг из творога паровой           | 140                | 160               | 17,62                                    | 6,31   | 28,67        | 103,05          | 20,13                                   | 7,21   | 32,77    | 117,78          | Т-к№133 Пермский Сборник 2001г (часть 1)               |
| Молоко сгущенное                    | 20                 | 30                | 1,44                                     | 1,7    | 11,1         | 65,4            | 2,16                                    | 2,55   | 16,65    | 98,1            | Т-к№471ед/сб 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 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№ПР сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Слойка с повидлом                   | 30                 | 50                | 2,24                                     | 5,68   | 18,76        | 72,12           | 3,74                                    | 9,47   | 31,27    | 120,2           | Т-к№290 Пермский сборник 2001г. (часть2)               |
| Итого за уплотненный полдник:       | 400                | 480               | 28,89                                    | 18,49  | 81,66        | 407,01          | 34,99                                   | 24,63  | 109,61   | 536,6           |  |
| Итого за день:                      | 1455               | 1720              | 53,81                                    | 41,06  | 218,82       | 1271,46         | 66,66                                   | 53,28  | 270,88   | 1584,82         |  |
| Среднее значение за период:         | 1447               | 1770              | 42,18                                    | 40,288 | 199,09       | 1277,45         | 53,91                                   | 52,434 | 246,464  | 1612,21         |  |



Сезон: осень/зима

Неделя 2

День 1

## ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи / Наименование блюда                | Вес блюда          |                   | Возрастная категория: от 1 до 3 |        |          |                          | Возрастная категория: от 3 до 7 |       |          |                   | № рецептуры   |
|--|--------------------|-------------------|---------------------------------|--------|----------|--------------------------|---------------------------------|-------|----------|-------------------|---|
|  | от 1 года до 3 лет | от 3 лет до 7 лет | Пищевые вещества                |        |          | Энергет. ценность (ккал) | Пищевые вещества                |       |          | Энергет. ценность |   |
|  |                    |                   | белки                           | жиры   | углеводы |                          | белки                           | жиры  | углеводы |                   |   |
| <b>Завтрак</b>                                 |                    |                   |                                 |        |          |                          |                                 |       |          |                   |   |
| Каша жидкая (пшеничная) с маслом               | 160                | 170               | 3,36                            | 6,72   | 20,96    | 161,6                    | 3,57                            | 7,14  | 22,27    | 171,7             | Т-к№311 сб/для ПОП "Хлебпродинформ"2004г.             |
| 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)       | 150                | 200               | 1,05                            | 1,2    | 13       | 66,99                    | 1,4                             | 1,6   | 17,35    | 89,32             | Т-к №259 Пермский Сборник 2001г (часть 2)             |
| Итого за завтрак:                              | 350                | 420               | 9,1                             | 11,17  | 48,45    | 334,73                   | 10,45                           | 12,09 | 58,94    | 390,54            |   |
| <b>Второй завтрак</b>                          |                    |                   |                                 |        |          |                          |                                 |       |          |                   |   |
| Фрукты свежие (яблоки)                         | 100                | 120               | 0,4                             | 0,4    | 9,8      | 47                       | 0,48                            | 0,48  | 11,76    | 56,4              | Т-к№82ед/сб сост. А.Я. Первалов 4-е изд.Пермь 2021г.  |
| Итого за второй завтрак:                       | 100                | 120               | 0,4                             | 0,4    | 9,8      | 47                       | 0,48                            | 0,48  | 11,76    | 56,4              |   |
| <b>Обед</b>                                    |                    |                   |                                 |        |          |                          |                                 |       |          |                   |   |
| Салат из картофеля с помидорами                | 30                 | 50                | 0,51                            | 1,6    | 3,43     | 30,12                    | 0,84                            | 2,66  | 5,71     | 50,2              | Т-к№25 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2016г.     |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 150                | 200               | 3,73                            | 4,93   | 11,03    | 102,59                   | 4,98                            | 6,57  | 14,71    | 136,78            | Т-к№63 Пермский Сборник 2001г (часть 1)               |
| Капуста тушеная                                | 110                | 130               | 2,24                            | 4,05   | 8,68     | 84,7                     | 2,65                            | 4,78  | 10,26    | 100,1             | Т-к№139 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.    |
| Рулет 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 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.    |
| Компот из апельсинов или мандаринов            | 150                | 180               | 0,34                            | 0,07   | 25,49    | 105,9                    | 0,4                             | 0,09  | 30,6     | 127,08            | Т-к№346 сб/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     | 114,95            | Т-к№1Р сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Итого за обед:                                 | 530                | 680               | 15,07                           | 15,97  | 73,02    | 501,77                   | 20,08                           | 21,48 | 92,46    | 650,21            |   |
| <b>Уплотненный полдник</b>                     |                    |                   |                                 |        |          |                          |                                 |       |          |                   |   |
| Салат из свеклы с зеленым горошком             | 30                 | 50                | 0,5                             | 1,25   | 2,46     | 23,13                    | 0,83                            | 2,09  | 4,1      | 38,55             | Т-к№35 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2016г.     |
| Пюре картофельное                              | 90                 | 100               | 1,84                            | 2,88   | 12,26    | 82,35                    | 2,04                            | 3,2   | 13,62    | 91,5              | Т-к№96 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Запеканка из печени с рисом                    | 50                 | 60                | 8,66                            | 2,66   | 7        | 86,66                    | 10,39                           | 3,19  | 8,4      | 103,99            | Т-к№355ед/сб сост. А.Я. Первалов 4-е изд.Пермь 2021г. |
| 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 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.     |
| Печенье  | 20                 | 30                | 1,5                             | 1,96   | 14,88    | 83                       | 2,25                            | 2,94  | 22,32    | 124,5             | Т-к№582ед/сб сост. А.Я. Первалов 4-е изд.Пермь 2021г. |
| Итого за уплотненный полдник:                  | 420                | 480               | 15,87                           | 9,05   | 71,29    | 430,08                   | 19,67                           | 11,82 | 87,96    | 536,86            |   |
| Итого за день:                                 | 1400               | 1700              | 40,44                           | 36,59  | 202,56   | 1313,58                  | 50,68                           | 45,87 | 251,12   | 1634              |   |
| Среднее значение за период:                    | 1439,2             | 1758              | 41,89                           | 39,672 | 199,67   | 1283,47                  | 53,368                          | 51,34 | 247,24   | 1615,8            |   |



Сезон: осень/зима

Неделя 2

ВТОРНИК

День 2

| 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 | Пищевые вещества                    |       |          | Энергет. цен-ть |  |
|  |                    |                   | белки                               | жиры  | углеводы |                 | белки                               | жиры  | углеводы |                 |  |
| <b>Завтрак</b>                           |                    |                   |                                     |       |          |                 |                                     |       |          |                 |  |
| 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.               |
| Яйца вареные                             | 20                 | 40                | 2,54                                | 2,3   | 0,14     | 31,5            | 5,08                                | 4,6   | 0,28     | 63              | Т-к№209 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№ГР сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Чай с молоком (1 вариант)                | 150                | 200               | 1,05                                | 1,2   | 13       | 66,99           | 1,4                                 | 1,6   | 17,34    | 89,32           | Т-к№267 Пермский Сборник 2001г (часть 2)               |
| Итого за завтрак:                        | 350                | 450               | 7,61                                | 9,95  | 43,38    | 297,63          | 11,51                               | 13,57 | 54,79    | 392,04          |  |
| <b>Второй завтрак</b>                    |                    |                   |                                     |       |          |                 |                                     |       |          |                 |  |
| Фрукты свежие (бананы)                   | 100                | 100               | 1,5                                 | 0,5   | 21       | 96              | 1,5                                 | 0,5   | 21       | 96              | Т-к№82ед/сб сост. А.Я. Первалов 4-е изд.Пермь 2021г.   |
| Итого за второй завтрак:                 | 100                | 100               | 1,5                                 | 0,5   | 21       | 96              | 1,5                                 | 0,5   | 21       | 96              |  |
| <b>Обед</b>                              |                    |                   |                                     |       |          |                 |                                     |       |          |                 |  |
| Икра морковная                           | 30                 | 50                | 0,42                                | 1,14  | 1,95     | 19,8            | 0,7                                 | 1,9   | 3,25     | 33              | Т-к№54ед/сб сост. А.Я. Первалов 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 ДеЛи 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 ДеЛи плюс 2017г.     |
| Котлеты, биточки шницели                 | 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 ДеЛи 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№486 ед/сб сост. А.Я. Первалов 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№ГР сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Итого за обед:                           | 545                | 680               | 16,88                               | 16,38 | 66,79    | 485,27          | 23,08                               | 21,96 | 82,14    | 633,38          |  |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |                    |                   |                                     |       |          |                 |                                     |       |          |                 |  |
| 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 ДеЛи 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 ДеЛи плюс 2017г.     |
| Рыба, запеченная с яйцом                 | 50                 | 100               | 0,35                                | 1,45  | 4,25     | 51              | 0,7                                 | 2,9   | 8,5      | 102             | Т-к№301ед/сб сост. А.Я. Первалов 4-е изд.Пермь 2021г.  |
| Напиток апельсиновый или лимонный        | 150                | 180               | 0,07                                | 0     | 18,15    | 69,75           | 0,09                                | 0     | 21,78    | 83,7            | Т-к№699 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№ГР сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи 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                | 530               | 8,44                                | 10,45 | 75,03    | 441,08          | 10,32                               | 14    | 92,01    | 567,43          |  |
| Итого за день:                           | 1395               | 1760              | 34,43                               | 37,28 | 206,2    | 1319,98         | 46,41                               | 50,03 | 249,94   | 1688,85         |  |
| Среднее значение за период:              | 1432,86            | 1758,57           | 40,82                               | 39,33 | 200,60   | 1288,69         | 52,37                               | 51,15 | 247,63   | 1626,28         |  |



Сезон: осень/зима

Неделя 2

СРЕДА

День 3

| 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 вещества                        |       |               | Энергет. цен-ть |  |
|                                      |                    |                   | белки                                    | жиры   | углевод<br>ы |                 | белки                                   | жиры  | углевод<br>лы |                 |  |
| <b>Завтрак</b>                       |                    |                   |  |        |              |                 |   |       |               |                 |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 165                | 175               | 3,61                                     | 3,13   | 11,85        | 99              | 3,83                                    | 3,32  | 12,57         | 105             | Т-к№120 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Масло (порциями)                     | 5                  | 5                 | 0,04                                     | 3,62   | 0,06         | 33              | 0,04                                    | 3,62  | 0,06          | 33              | Т-к№14 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.      |
| Какао с молоком                      | 150                | 200               | 3,06                                     | 2,65   | 13,18        | 88,95           | 4,08                                    | 3,54  | 17,58         | 118,6           | Т-к№382 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Итого за завтрак:                    | 350                | 420               | 9,08                                     | 9,7    | 39,58        | 291,09          | 11,11                                   | 10,88 | 49,53         | 350,12          |  |
| <b>Второй завтрак</b>                |                    |                   |  |        |              |                 |   |       |               |                 |  |
| 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 ДеЛи плюс 2017г.     |
| Итого за второй завтрак:             | 200                | 200               | 1  | 0      | 20,2         | 84,8            | 1                                       | 0     | 20,2          | 84,8            |  |
| <b>Обед</b>                          |                    |                   |  |        |              |                 |   |       |               |                 |  |
| Кукуруза с яйцом и луком             | 30                 | 50                | 0,99                                     | 1,92   | 0,66         | 24              | 1,65                                    | 3,2   | 1,1           | 40              | Т-к№158ед/сб 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 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г. |
| Рагу из овощей (2-й вариант)         | 110                | 130               | 2,09                                     | 4,73   | 10,28        | 93,5            | 2,47                                    | 5,59  | 12,15         | 110,5           | Т-к№177ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г. |
| Суфле из птицы                       | 50                 | 70                | 6,44                                     | 6,38   | 2,19         | 91,87           | 9,01                                    | 8,93  | 3,06          | 128,63          | Т-к№368ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г. |
| Компот из сушеных фруктов            | 150                | 200               | 0,33                                     | 0,015  | 20,83        | 84,75           | 0,44                                    | 0,02  | 27,77         | 113             | Т-к№394 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи 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№1Р сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Итого за обед:                       | 550                | 700               | 15,04                                    | 16,985 | 68,59        | 499,67          | 20,01                                   | 22,53 | 86,95         | 645,73          |  |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |                    |                   |  |        |              |                 |   |       |               |                 |  |
| 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/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.      |
| Шанежка наливная                     | 30                 | 50                | 2,28                                     | 2,04   | 12,54        | 78              | 3,8                                     | 3,4   | 20,9          | 130             | Т-к№538ед/сб 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               | 1790              | 50,02                                    | 38,625 | 186,24       | 1315,24         | 62,11                                   | 47,84 | 231,42        | 1630,98         |  |
| Среднее значение за период:          | 1441,25            | 1762,50           | 41,97                                    | 39,24  | 198,80       | 1292,01         | 53,59                                   | 50,74 | 245,60        | 1626,86         |  |



Сезон: осень/зима

Неделя 2

## ЧЕТВЕРГ

День 4

| 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 | Пищевые вещества                    |        |         | Энергет. цен-ть |  |
|  |                    |                   | белки                               | жиры   | углеводы |                 | белки                               | жиры   | углевоо |                 |  |
| <b>Завтрак</b>                           |                    |                   |                                     |        |          |                 |                                     |        |         |                 |  |
| Каша вязкая ("Геркулес") с сахаром       | 150                | 180               | 4,2                                 | 10,95  | 27       | 145,5           | 5,04                                | 13,14  | 32,4    | 174,6           | Т-к№302 сб/для ПОП "Хлебпродинформ"2004г.              |
| 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№ПР сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) | 160                | 200               | 1,12                                | 1,28   | 13,88    | 71,46           | 1,4                                 | 1,6    | 17,35   | 89,32           | Т-к №259 Пермский Сборник 2001г (часть 2)              |
| Итого за завтрак:                        | 350                | 430               | 10,01                               | 15,48  | 55,37    | 323,1           | 11,92                               | 18,09  | 69,07   | 393,44          |  |
| <b>Второй завтрак</b>                    |                    |                   |                                     |        |          |                 |                                     |        |         |                 |  |
| Фрукты свежие (апельсины)                | 100                | 120               | 0,9                                 | 0,2    | 8,1      | 37,8            | 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:                 | 100                | 120               | 0,9                                 | 0,2    | 8,1      | 37,8            | 1,08                                | 0,24   | 9,72    | 45,36           |  |
| <b>Обед</b>                              |                    |                   |                                     |        |          |                 |                                     |        |         |                 |  |
| Салат из свеклы 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 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Суп из овощей                            | 150                | 200               | 0,95                                | 2,99   | 5,49     | 57,15           | 1,27                                | 3,99   | 7,32    | 76,2            | Т-к№99 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| 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№ПР сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Итого за обед:                           | 500                | 660               | 14,46                               | 18,6   | 72,68    | 495,53          | 18,6                                | 24,43  | 92,94   | 638,37          |  |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |                    |                   |                                     |        |          |                 |                                     |        |         |                 |  |
| Овощи консервированные отварные          | 30                 | 50                | 0,86                                | 1,08   | 1,51     | 19,14           | 1,43                                | 1,81   | 2,52    | 31,9            | Т-к№157ед/сб сост. А.Я. Перевалов 4-е изд.Пермь 2021г. |
| 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№ПР сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.      |
| Булочка "Осенняя"                        | 40                 | 55                | 2,69                                | 3,99   | 18,05    | 118,67          | 3,69                                | 5,48   | 24,8    | 163,17          | Т-к№433 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Итого за уплотненный полдник:            | 400                | 495               | 17,29                               | 22,45  | 44,75    | 448,25          | 21,4                                | 27,4   | 59,17   | 566,59          |  |
| Итого за день:                           | 1350               | 1705              | 42,66                               | 56,73  | 180,9    | 1304,68         | 53                                  | 70,16  | 230,9   | 1643,76         |  |
| Среднее значение за период:              | 1431,1             | 1756,11           | 42,05                               | 41,185 | 196,814  | 1293,42         | 53,526                              | 52,897 | 243,967 | 1628,741        |  |



Сезон: осень/зима

Неделя 2

ПЯТНИЦА

День 5

| Прием пищи / Наименование блюда     | Вес блюда          |                   | возрастная категория: от 1 года до 5 лет |       |          |                 | возрастная категория: от 5 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 |                 |   |
| <b>Завтрак</b>                      |                    |                   |  |       |          |                 |   |        |          |                 |   |
| 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№ПП сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Чай с молоком (1 вариант)           | 180                | 200               | 1,26                                     | 1,44  | 15,6     | 80,39           | 1,4                                     | 1,6    | 17,34    | 89,32           | Т-к№267 Пермский Сборник 2001г (часть 2)              |
| Итого за завтрак:                   | 350                | 420               | 7,83                                     | 8,32  | 51,79    | 318,53          | 9,96                                    | 10,46  | 64,56    | 398,84          |   |
| <b>Второй завтрак</b>               |                    |                   |  |       |          |                 |   |        |          |                 |   |
| Фрукты свежие (груши)               | 100                | 120               | 0,4                                      | 0,3   | 10,3     | 47              | 0,48                                    | 0,36   | 12,36    | 56,4            | Т-к№82ед/сб сост. А.Я. Первалов 4-е изд.Пермь 2021г.  |
| Итого за второй завтрак:            | 100                | 120               | 0,4                                      | 0,3   | 10,3     | 47              | 0,48                                    | 0,36   | 12,36    | 56,4            |   |
| <b>Обед</b>                         |                    |                   |  |       |          |                 |   |        |          |                 |   |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30                 | 50                | 0,33                                     | 0,06  | 1,14     | 6,6             | 0,55                                    | 0,1    | 1,9      | 11              | Т-к№71 сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| 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 ДеЛи 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 ДеЛи плюс 2017г.    |
| Рыба (филе) отварная                | 70                 | 100               | 4,04                                     | 0,48  | 0,4      | 53,5            | 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 ДеЛи 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№ПП сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Итого за обед:                      | 630                | 780               | 11,69                                    | 13,61 | 63,87    | 459,09          | 15,46                                   | 19,69  | 75,19    | 588,06          |   |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                    |                   |  |       |          |                 |   |        |          |                 |   |
| Лепешки с творогом и соусом         | 130                | 170               | 10,21                                    | 4,59  | 26,28    | 185,89          | 13,35                                   | 6      | 34,37    | 243,08          | Т-к№132 Пермский Сборник 2001г (часть 1)              |
| 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. Первалов 4-е изд.Пермь 2021г.  |
| Молоко кипяченое                    | 160                | 200               | 4,64                                     | 4     | 7,68     | 85,6            | 5,8                                     | 5      | 9,6      | 107             | Т-к№385 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№ПП сб/под ред.М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017г.     |
| Яблоки печеные                      | 75                 | 100               | 0,3                                      | 0,2   | 15       | 63              | 0,4                                     | 0,27   | 20       | 84              | Т-к№446ед/сб сост. А.Я. Первалов 4-е изд.Пермь 2021г. |
| Итого за уплотненный полдник:       | 405                | 525               | 17,56                                    | 9,09  | 69,95    | 430,83          | 22,77                                   | 11,67  | 93,04    | 566,9           |   |
| Итого за день:                      | 1485               | 1845              | 37,48                                    | 31,32 | 195,91   | 1255,45         | 48,67                                   | 42,18  | 245,15   | 1610,2          |   |
| Среднее значение за период:         | 1436,5             | 1765              | 41,59                                    | 40,2  | 196,724  | 1289,619        | 53,04                                   | 51,825 | 244,085  | 1626,887        |   |

|                |      |      |        |      |       |      |     |      |
|----------------|------|------|--------|------|-------|------|-----|------|
| 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 |



Питание воспитанников в МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка» организовано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 №32.

**Рекомендуемая потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

| Показатели                         | 1-3 лет | 3-7 лет |
|------------------------------------|---------|---------|
| белки (г/сут)                      | 42      | 54      |
| жиры (г/сут)                       | 47      | 60      |
| углеводы (г/сут)                   | 203     | 261     |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 1400    | 1800    |

В МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка» организован "уплотненный" полдник с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%. (п.8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

**Рекомендуемое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (для детей с дневным пребыванием в дошкольном учреждении 12 часов)**

| Тип организации        | Прием пищи                                    | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|------------------------|---|---|
| Дошкольные организации | завтрак                                       | 20%   |
|                        | второй завтрак                                | 5%  |
|                        | обед  | 35%   |
|                        | "уплотненный" полдник с включением блюд ужина | 30%   |

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице № 3 приложения №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, по каждому приему пищи. (п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20).