

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ППО  
Ксель Е.В. Ксель  
Протокол № 1 от 10.01.2025г.



*Примерное*  
**ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МБДОУ №33**



г. Артёмовский 2025

**1 день  
ПОНЕДЕЛЬНИК**

ПРИЕМ ПИЩИ	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
Макароны отварные	110	130	3,85	4,60	2,75	3,30	23,76	28,10	141,00	165,20	4
Какао с молоком	150	180	3,20	3,70	2,70	3,20	12,96	15,80	89,00	128,00	14/10
Батон с маслом	24	36	1,5	2,3	3,1	4,65	10,05	15,07	72,68	109,02	11
	284	346	8,6	10,6	8,6	11,2	46,8	59,0	302,68	402,2	
<b>Калорийность в %</b>									<b>21,62</b>	<b>22,35</b>	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
яблоко/сок	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	18,16
	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	
<b>Калорийность в %</b>									<b>3,4</b>	<b>2,6</b>	
<b>Итого по завтраку</b>	<b>384</b>	<b>446</b>							<b>25,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>										
нарезка из свежих огурцов	20	30	0,14	0,21	0,02	0,03	0,38	0,57	2,26	3,39	20/1
Щи со смстаной	150	200	1,2	1,6	2,0	2,6	5,0	6,6	42,00	56,0	6/2
Бефстроганов из отварного мяса свинины	60	80	7,80	10,30	18,24	24,20	3,84	5,00	192,00	240,80	191
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5,73	7,45	4,53	5,89	25,2	32,8	166,0	216,0	44/3
чай с лимоном	150	200	0,075	0,1	0,0	0,01	6,9	9,2	27,0	36,0	11/10
Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
	506	673	16,995	22,29	25,05	33,06	53,88	70,07	490,05	629,34	
<b>Калорийность в %</b>									<b>35,0</b>	<b>35,0</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>										
картофель в молоке	150	200	3,39	4,60	3,90	5,20	18,79	25,00	141,00	162,90	4/3
Чай с молоком	150	200	1,05	1,40	1,06	1,40	8,42	11,20	45,75	61,00	12/10
хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	4,8	9,7	23,4	46,8	22/1
	160	220	1,8	3,0	1,2	1,6	13,3	20,9	210,1	270,7	
<b>Калорийность в %</b>									<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1050</b>	<b>1339</b>	<b>27,8</b>	<b>36,3</b>	<b>35,2</b>	<b>46,2</b>	<b>123,7</b>	<b>159,7</b>	<b>1049,9</b>	<b>1349,2</b>	
<b>Итого калорийность в %</b>									<b>75,0</b>	<b>75,0</b>	
<b>БЖУ в %</b>			<b>10,6</b>	<b>10,8</b>	<b>30,1</b>	<b>30,8</b>	<b>47,1</b>	<b>47,3</b>			

- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМ
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛи принт,2016г.

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	10,6	10,8
	жиры 30-32	30,1	30,8
	углеводы 55-58	47,1	47,3
табл. вес порций (г)	завтрак	384	446
	обед	506	673
	полдник	160	220
	всего:	1050	1339
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,6	22,3
	2-й завтра	3,4	2,6
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,0	75,0

**День  
вторник**

Прием пищи		Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,50	5,97	4,00	5,26	23,00	30,73	128,00	204	14/4
	Кофейный напиток на натуральном молоке	150	180	4,29	5,13	4,80	5,76	17,45	20,59	128,18	152,20	13.10
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	22/1
		320	400	10,4	12,7	9,0	11,2	50,1	61,0	302,9	402,9	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>21,6</b>	<b>22,4</b>	
<b>9-30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	напиток витаминизированный "ВИТОШКА"яблоко/сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	14.16.18
		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>3,4</b>	<b>2,6</b>	
	<b>Итого по завтраку</b>	<b>420</b>	<b>500</b>							<b>25,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>											
	нарезка из соленого огурца	20	40	0,16	0,32	0,02	0,04	0,34	0,68	2,2	4,4	20
	Борщ со сметаной	150	200	1,35	1,80	3,22	4,30	6,45	8,60	93,32	117,76	2
	Запеканка картофельная с печенью	150	200	16,85	22,46	8,25	11,00	23,86	31,81	237,10	316,10	41/8
	соус сметанный	20	20	0,23	0,23	1,60	1,60	0,80	0,80	21,00	21,00	23
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0,0	0,0	13,70	18,3	54,0	72,0	6/10
	Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
	Хлеб ржаной	10	10	0,70	0,70	0,10	0,10	4,60	4,60	21,60	21,60	21
		526	703	21,7	28,6	13,5	17,4	62,3	80,7	490,0	630,0	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>35,0</b>	<b>35,0</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>											
	суп молочный с крупой	150	200	2,63	3,5	3,15	4,20	10,65	14,20	91,00	100,00	22/2
	чай с молоком	150	200	1,05	1,40	1,06	1,40	8,42	11,20	45,75	61,00	12/10
	Батон с маслом сливочным маслом	24	36	1,53	2,30	3,10	4,65	10,05	15,07	72,68	109,02	11
		324	436	5	7	7	10	29	40	209	270	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>1639</b>	<b>37,7</b>	<b>48,9</b>	<b>30,2</b>	<b>39,2</b>	<b>151,3</b>	<b>192,0</b>	<b>1049,4</b>	<b>1349,9</b>	
	<b>Итого калорийность в %</b>									<b>75,0</b>	<b>75,0</b>	
	<b>БЖУ в %</b>			<b>14,4</b>	<b>14,5</b>	<b>25,9</b>	<b>26,2</b>	<b>57,7</b>	<b>56,9</b>			

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Граценков Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ,2011

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутел

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,4	14,5
	жиры 30-32	25,9	26,2
	углеводы 55-58	57,7	56,9
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	420	500
	обед	526	703
	полдник	324	436
	всего:	1270	1639
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,6	22,4
	2-й завтрак	3,4	2,6
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,0	75,0

**3 день  
СРЕДА**

ПРИЕМ ПИЩИ	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.	
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
8,10	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150	180	4,5	5,4	4,4	5,2	31,8	38,0	191,0	221,0	7/4
	чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,06	1,4	8,42	11,2	45,75	61,0	12/10
	батон	20	30	2,28	3,42	0,27	0,40	15,00	22,5	69,30	103,90	165
		320	410	7,8	10,2	5,7	7,0	55,2	71,7	306,1	385,9	
	Калорийность в %									21,9	21,4	
9,30	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	яблоко/сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	64,0	18,16
		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	64,0	
	Калорийность в %									3,1	3,6	
	Итого завтрак	420	510							25,0	25,0	
11,25	<b>ОБЕД</b>											
	Салат из помидоров и огурцов с раст. маслом	40	60	0,38	0,57	2,45	3,68	1,23	1,84	28,56	42,84	1,7
	Салат из моркови с изюмом	40	60	0,5	0,7	2,1	3,1	5,6	8,4	42,0	63,0	38
	Суп-пюре гороховый	150	200	3,9	5,2	1,4	1,8	10,8	14,4	72,0	96,0	29/2
	Рулет из мяса свинины с яйцом	120	160	18,0	24,0	24,0	28,56	5,8	7,8	238,0	304,5	29
	соус сметанный	20	20	0,23	0,23	1,6	1,6	0,8	0,8	21,0	21,0	23
	Компот из кураги	150	200	0,40	0,52	0,00	0,00	12,31	17,14	48,07	66,86	24
	Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
	Хлеб ржаной	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,6	21,6	21
		516	683	25,7	33,9	29,8	36,1	48,1	62,5	490,0	629,9	
	Калорийность в %									35,0	35,0	
15,10	<b>ПОЛДНИК</b>											
	винегрет овощной	80	100	1,00	1,26	8,11	10,14	6,65	8,32	108,2	129,0	1
	яйцо отарное	20	40	2,55	5,10	2,30	4,60	0,15	0,30	30,5	61,0	1/6
	чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,83	9,10	26,25	35,0	10/10
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,10	0,10	4,83	4,83	23,38	23,38	22/1
	Хлеб ржаной	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,6	21,6	21
		270	360	5,0	7,9	10,6	14,9	23,1	27,2	209,9	270,0	
	Калорийность в %									15,0	15,0	
	Итого за день	1206	1553	38,9	52,3	46,6	58,4	136,2	171,2	1050,0	1349,8	
	Итого калорийность в %									75,0	75,0	
	БЖУ в %			14,8	15,5	39,9	38,9	51,9	50,7			

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

1 Издательство АМБ, 2011

2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛти принт, 2016г

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,8	15,5
	жиры 30-32	39,9	38,9
	углеводы 55-5	51,9	50,7
табл. вес порций (г)	завтрак+втор	420	510
	обед	516	683
	полдник	270	360
	всего:	1206	1553
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,9	21,4
	2-й завтра	3,1	3,6
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,0	75,0

**4 день  
ЧЕТВЕРГ**

ПРИЕМ ПИЩИ	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.	
	вес порций		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
	1-3	3-7										
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>											
	пудинг из творога с морковью	80	100	9,63	12,00	7,40	9,20	12,50	15,60	166,44	216,82	18/5
	молоко сгущеное	10	18	0,72	1,30	0,80	1,50	5,55	10,00	32,00	57,6	161
	кофейный напиток на натуральном молоке	150	180	4,29	5,13	4,80	5,76	17,5	20,6	128,18	152,20	13,10
	хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,10	0,10	4,8	4,8	23,38	23,38	22/1
		250	308	15,43	19,22	13,1	16,56	40,33	51,02	350	450	
	Калорийность в %									25,0	25,0	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Калорийность в %									0,0	0,0	
	Итого выход-вес	250	308							25,00	25,00	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>											
	Нарезка из свежих огурцов	20	30	0,14	0,21	0,02	0,03	0,38	0,57	2,26	3,4	20/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,3	1,7	0,8	1,1	8,5	11,4	47,00	63,00	18/2
	Ёжики мясные	100	130	23,00	28,4	22,58	27,80	5,67	6,98	260,77	341,76	73
	соус сметанный	20	20	0,23	0,23	1,6	1,60	0,80	0,80	21,00	21,0	23
	Компот из сизюма	150	200	0,29	0,38	0,013	0,017	18,81	25,08	76,58	102,1	4
	Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
	Хлеб ржаной	10,0	10,0	0,70	0,70	0,10	0,10	4,60	4,60	21,60	21,60	21
		476	623	27,71	34,21	25,37	30,98	51,32	65,37	490	630	
	Калорийность в %									35,0	35,0	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>											
	растягай с рыбой	60	80	7,84	10,45	5,06	6,74	20,41	27,21	183,75	235,00	10,14
	чай с сахаром	150	180	0,00	0,00	0,0	0,00	6,83	9,1	26,25	35,0	10
		210	260	8	10	5	7	27	36	210	270	
	Калорийность в %									15,00	15,00	
	Итого за день	936	1191	51	64	44	54	119	153	1050	1350	
	Итого калорийность в %									75,00	75,00	
	БЖУ в %			19,4	18,9	37,3	36,2	45,3	45,2			

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенко Д.В., Николаева Л.И.

- Издательство АМБ, 2011
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна М.: Делта принт. 2016г

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б.Ж.У%)	белки 12-15	19,4	18,9
	жиры 30-32	37,3	36,2
	углеводы 55-5	45,3	45,2
табл. вес порций (г)	завтрак+втор	250	308
	обед	476	623
	полдник	210	260
	всего:	936	1191
% ккал за прием. пищ.	завтрак	25,0	25,0
	2-й завтра	0,0	0,0
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,0	75,0

**5 день  
ПЯТНИЦА**

ПРИЕМ ПИЩИ	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
	вес порций		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
омлет натуральный	80	100	6,40	8,00	9,80	12,30	1,30	1,60	133,0	166,0	151
кофейный напиток на натуральном молоке	150	180	4,29	5,13	4,80	5,76	17,45	20,59	128,18	152,2	13,10
сыр порция	10	15	2,60	3,90	2,70	4,00	0,0	0,0	35,00	53,00	12
хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,10	0,10	4,83	4,83	23,38	23,38	22/1
	250	305	14,08	17,82	17,4	22,16	23,58	27,02	319,56	394,58	
<b>Калорийность в %</b>									<b>22,8</b>	<b>21,9</b>	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
яблоко/сок	70	130	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	30,42	55,40	18,16
	70	130	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	30,4	55,4	
<b>Калорийность в %</b>									<b>2,2</b>	<b>3,1</b>	
<b>Итого выход-вес</b>	<b>320</b>	<b>435</b>							<b>25,00</b>	<b>25,00</b>	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>										
Салат из белокочанной капусты с марковью и растительным маслом / зеленый горошек	40	60	1,16	1,75	3,04	4,07	2,55	3,81	42,2	58,8	5/1
Суп картофельный с крупой (овсяный)	150	200	2,0	2,7	3,3	4,4	12,2	16,3	88,00	117,00	12
биточки (котлеты) рыбные	50	70	7,07	9,9	4,78	6,70	4,57	6,40	123,15	143,85	161
Пюре картофельное с морковью	100	150	1,90	2,80	2,7	4,10	11,40	17,10	78,66	118,0	4/3
Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0,0	0	13,7	18,3	54,0	72,0	6/10
Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
Хлеб ржаной	20	20,0	1,40	1,40	0,20	0,20	9,20	9,20	43,20	43,20	21
	536	733	15,96	21,68	14,28	19,8	66,18	87,05	490	630	
<b>Калорийность в %</b>									<b>35,00</b>	<b>35,00</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>										
Сдоба	50	50	4,40	4,40	3,25	3,25	27,00	27,00	121,00	156,00	25/1
кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	6,0	7,2	89,0	114,0	6/4
	200	230	9	10	8	9	33	34	210	270	
<b>Калорийность в %</b>									<b>15,000</b>	<b>15,000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1056</b>	<b>1398</b>	<b>39</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>51</b>	<b>133</b>	<b>158</b>	<b>1050</b>	<b>1350</b>	
<b>Итого калорийность в %</b>									<b>75,00</b>	<b>75,00</b>	
<b>БЖУ в %</b>			<b>14,9</b>	<b>14,7</b>	<b>34,4</b>	<b>34,2</b>	<b>50,5</b>	<b>46,8</b>			

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

- Издательство АМБ, 2011
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2016г

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,9	14,7
	жиры 30-32	34,4	34,2
	углеводы 55-5	50,5	46,8
табл. вес порций (г)	завтрак+втор	320	435
	обед	536	733
	полдник	200	230
	всего:	1056	1398
% ккал за прием. пищ.	завтрак	22,8	21,9
	2-й завтра	2,2	3,1
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,0	75,0

**6 день  
ПОНЕДЕЛЬНИК**

ПРИЕМ ПИЩИ	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
	вес порций		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная	150	200	4,90	6,53	4,50	5,97	23,40	31,23	154,50	206,00	11/4
Какао с молоком	150	180	3,20	3,70	2,7	3,20	12,96	15,80	90,12	121,5	14/10
Хлеб	10	10	0,79	0,79	0,1	0,10	4,83	4,83	23,38	23,38	22/1
Сыр порциями	10	15	2,60	3,90	2,70	4,00	0,00	0,00	35,00	53,00	12
	320	405	11,5	14,9	10,0	13,3	41,2	51,9	303,0	403,9	
<b>Калорийность в %</b>									<b>21,64</b>	<b>22,4</b>	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
напиток витаминизированный											
Витошка/яблоко/сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	14,16,18
	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	
<b>Калорийность в %</b>									<b>3,36</b>	<b>2,6</b>	
<b>Итого выход-вес завтрака</b>	<b>420</b>	<b>505</b>	<b>11,9</b>	<b>15,3</b>	<b>10,4</b>	<b>13,7</b>	<b>51,0</b>	<b>61,7</b>	<b>350,0</b>	<b>450,9</b>	
<b>итого калорийность в %</b>									<b>25,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>										
Салат из отварной свеклы	40	50	0,6	0,7	3,4	4,2	2,7	3,4	42,0	53,0	7
Рассольник с крупой и сметаной	150	200	1,35	1,8	3,38	4,5	9,38	12,5	79,43	130,1	11/2
Печень в молочном соусе	60	90	8,4	12,6	4,6	6,8	3,0	4,5	86,5	130	10/8
Макаронные изделия отварные	120	120	4,61	4,61	0,659	0,659	24,914	24,914	124,08	124,08	29
Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0,0	0,0	13,70	18,3	54,0	72,0	6/10
Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
Хлеб ржаной	20	20	1,40	1,40	0,20	0,20	9,20	9,20	43,20	43,20	21
	566	713	18,8	24,2	12,5	16,7	75,5	88,8	490,0	629,5	
<b>Калорийность в %</b>									<b>35,0</b>	<b>35,0</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>										
пирожок с капустой	50	65	3,42	4,1	4,95	5,94	14,74	17,69	125,00	163,50	176
Молоко	150	200	4,58	5,8	4,08	5,0	7,58	9,6	85,00	106,0	50
	200	265	8,0	9,9	9,0	10,9	22,3	27,3	210,0	269,5	
<b>Калорийность в %</b>									<b>15,00</b>	<b>15,0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1186</b>	<b>1483</b>	<b>38,7</b>	<b>49,5</b>	<b>31,9</b>	<b>41,3</b>	<b>148,8</b>	<b>177,7</b>	<b>1050,0</b>	<b>1349,9</b>	
<b>Итого калорийность в %</b>									<b>75,00</b>	<b>75,00</b>	
<b>БЖУ в %</b>			<b>14,7</b>	<b>14,7</b>	<b>27,4</b>	<b>27,5</b>	<b>56,7</b>	<b>52,7</b>			

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенко Д.В., Николаева Л.И.

Издательство АМБ, 2011

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией

М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2016.

		<b>1-3 г</b>	<b>3-7 л</b>
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,7	14,7
	жиры 30-32	27,4	27,5
	углеводы 55-5	56,7	52,7
табл. вес порций (г)	завтрак+втор	420	505
	обед	566	713
	полдник	200	265
	всего:	1186	1483
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,6	22,4
	2-й завтра	3,4	2,6
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,0	75,0

**7 день  
ВТОРНИК**

ПРИЕМ ПИЩИ	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
омлет натуральный	80	100	6,40	8,00	9,80	12,30	1,30	1,60	133,0	166,0	151
кофейный напиток с молоком	150	200	2,30	3,01	2,20	2,88	10,10	13,36	66,8	89,0	13/10
Сыр порция	10	15	2,6	3,90	2,7	4,00	0,0	0,00	35,0	53,0	12
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,38	46,76	22/1
	250	335	12,1	16,5	14,8	19,4	16,2	24,6	258,2	354,8	
<b>Калорийность в %</b>									<b>18,44</b>	<b>19,71</b>	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
Банан	90	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	91,82	95,24	18,16
	90	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	91,8	95,2	
<b>Калорийность в %</b>									<b>6,56</b>	<b>5,29</b>	
<b>Итого выход-вес завтрака</b>	<b>340</b>	<b>435</b>	<b>13,59</b>	<b>17,99</b>	<b>15,3</b>	<b>19,88</b>	<b>37,23</b>	<b>45,62</b>	<b>350</b>	<b>450</b>	
									25,00	25,00	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>										
Нарезка из солёного огурца	20	40	0,16	0,00	0,02	0,04	0,34	0,68	2,2	4,4	20
Свекольник со сметаной	150	200	1,3	32	3,3	4,4	8,8	11,7	89,01	108,65	9
Биточки (котлеты) из мяса свинины	50	70	5,6	7,9	10,8	15,1	3,2	4,5	133,00	186,0	16/18
Пюре картофельное	100	120	2,06	2,48	2,8	3,36	11,9	14,28	90,00	108,0	3/3
чай с лимоном	150	200	0,075	0,1	0,0	0,01	6,9	9,2	27,00	36,00	11/10
Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
Хлеб ржаной	20	20	1,40	1,40	0,20	0,20	9,20	9,20	43,20	43,20	21
	516	683	12,6	46,5	17,4	23,4	52,9	65,5	445,2	563,4	
<b>Калорийность в %</b>									<b>31,80</b>	<b>31,30</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>										
Запеканка из творога	80	100	13,5	16,90	7,7	9,6	10,6	13,2	153,37	204,62	9/5
кисель из концентрата (соус)	30	30	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	7,0	7,0	134
Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,10	4,83	4,83	23,38	23,38	22/1
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,83	9,10	26,25	35,00	11/10
	270	340	14,3	17,7	7,8	9,7	24,3	29,1	210,0	270,0	
<b>Калорийность в %</b>									<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1126</b>	<b>1458</b>	<b>40,5</b>	<b>82,2</b>	<b>40,5</b>	<b>53,0</b>	<b>114,4</b>	<b>140,3</b>	<b>1005,2</b>	<b>1283,4</b>	
<b>Итого калорийность в %</b>									<b>71,80</b>	<b>71,30</b>	
<b>БЖУ в %</b>			<b>16,1</b>	<b>25,6</b>	<b>36,2</b>	<b>37,2</b>	<b>45,5</b>	<b>43,7</b>			

- Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Издательство
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2016.

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	16,1	25,6
	жиры 30-32	36,2	37,2
	углеводы 55-5	45,5	43,7
табл. вес порций (г)	завтрак+втор	340	435
	обед	516	683
	полдник	270	340
	всего:	1126	1458
% ккал за прием. пищ.	завтрак	18,4	19,7
	2-й завтра	6,6	5,3
	обед	31,8	31,3
	полдник	15,0	15,0
	всего:	71,8	71,3

**8 день  
СРЕДА**

ПРИЕМ ПИЩИ	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.	
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша молочная дружба (греча с рисом)	150	200	3,60	4,90	6,40	6,40	18,00	24,40	136,00	184,0	94
	чай на молоке	150	200	3,02	3,4	2,87	4,0	23,00	31,4	143,00	171,6	12,10
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,10	0,20	4,83	9,66	23,38	46,76	22/1
		310	420	7,41	9,88	9,37	10,6	45,83	65,46	302,4	402,4	
	Калорийность в %									<b>21,6</b>	<b>22,4</b>	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Яблочко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	18
		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	
	Калорийность в %									<b>3,4</b>	<b>2,6</b>	
	Итого выход-вес завтрака	<b>410</b>	<b>520</b>	<b>7,81</b>	<b>10,28</b>	<b>9,77</b>	<b>11</b>	<b>55,63</b>	<b>75,26</b>	<b>349,38</b>	<b>449,36</b>	
										<b>25,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>											
	Салат из морской капусты,моркови с яйцом и	40	60	0,90	1,30	4,40	6,60	1,10	1,70	47,00	71,00	19\1
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	4,00	5,3	5,0	6,6	12,8	17,00	110,1	146,7	72
	Голубцы ленивые из мяса куры	150	200	14,2	19,0	9,75	13,00	9,82	13,1	181,9	245,1	9/9
	соус сметанный	20	20	0,23	0,23	1,6	1,6	0,8	0,8	21	21	23
	Компот из кураги и изюма	150	200	0,3	0,4	0	0	12,3	16,40	62	82,6	4/10
	Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,3	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
	Хлеб ржаной	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,2	9,2	43,2	43,2	21
		<b>556,00</b>	<b>733</b>	<b>23,08</b>	<b>30,22</b>	<b>21,21</b>	<b>28,33</b>	<b>58,58</b>	<b>74,14</b>	<b>525,99</b>	<b>686,75</b>	
	Калорийность в %									<b>37,6</b>	<b>38,2</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>											
	омлет натуральный	80,0	100,0	6,40	8,00	9,8	12,3	1,3	1,6	133,0	166,0	151
	Батон	15,0	20,0	1,71	2,28	0,2	0,27	11,25	15,00	51,4	69,30	165
	чай с сахаром	150,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,83	9,1	26,25	35,0	10
		0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0	
		<b>245,0</b>	<b>320,0</b>	<b>8,11</b>	<b>10,28</b>	<b>10,0</b>	<b>12,57</b>	<b>19,38</b>	<b>25,7</b>	<b>210,65</b>	<b>270,3</b>	
	Калорийность в %									<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	
	Итого за день	<b>1211</b>	<b>1573</b>	<b>39,00</b>	<b>50,78</b>	<b>40,98</b>	<b>51,90</b>	<b>133,59</b>	<b>175,10</b>	<b>1086,02</b>	<b>1406,41</b>	
	<b>Итого калорийность в %</b>									<b>77,57</b>	<b>78,13</b>	
	<b>БЖУ в %</b>			<b>14,4</b>	<b>14,4</b>	<b>34,0</b>	<b>33,2</b>	<b>49,2</b>	<b>49,8</b>			

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Мог и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛи принт,2016.

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,4	14,4
	жиры 30-32	34,0	33,2
	углеводы 55-58	49,2	49,8
табл. вес порций (г)	завтрак+второ	410	520
	обед	556	733
	полдник	245	320
	всего:	1211	1573
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,6	22,4
	2-й завтра	3,4	2,6
	обед	37,6	38,2
	полдник	15,0	15,0
	всего:	77,6	78,1

**9 день  
ЧЕТВЕРГ**

ПРИЕМ ПИЩИ	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.	
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Запеканка из творога	80	100	13,50	16,90	7,70	9,60	10,60	13,20	157,5	187,1	9/5
	молоко сгущённое	10	18	0,72	1,30	0,80	1,50	5,55	10,00	32,0	57,6	161
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	66,75	89,0	13/10
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	6,66	14,49	46,76	70,14	22/1
		260	348	18,06	23,58	10,86	14,28	32,83	51,1	303,0	403,8	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>21,6</b>	<b>22,4</b>	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	яблоко/сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	18,16
		100,0	100,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>3,4</b>	<b>2,6</b>	
	<b>Итого выход-вес</b>	<b>360</b>	<b>448</b>	<b>18,46</b>	<b>23,98</b>	<b>11,26</b>	<b>14,68</b>	<b>42,63</b>	<b>60,85</b>	<b>350,01</b>	<b>450,84</b>	
										25,0	25,0	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>											
	Салат "Зимний"	40	60	0,86	1,2	3,09	4,12	5,47	7,63	52,43	71,48	5
	Суп овощной с мясными фрикадельками	150	200	3,83	5,1	9,24	12,32	10,31	13,74	141,0	188,0	15,2
	тефтели рыбные с рисом в соусе	150	200	9,19	11,03	3,24	3,88	8,63	10,36	164,8	206,90	12/7
	Напиток из шиповника	150	200	0,2	0,2	0,075	0,1	12,5	16,7	48,8	65,0	10,1
	Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
	Хлеб ржаной	10	10,0	1,40	1,40	0,20	0,20	9,20	9,20	21,60	21,60	21
		526	703	17,49	21,58	16,11	20,95	58,68	73,55	489,37	630,13	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>35,0</b>	<b>35,0</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>											
	пирожок с повидлом	65	75	4,50	4,50	3,60	3,60	45,40	45,40	184,30	234,10	17/2
	Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	26,25	35,0	10/10
		215	275	4,50	4,50	3,60	3,60	50,40	53,40	210,55	269,10	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1101</b>	<b>1426</b>	<b>40,45</b>	<b>50,06</b>	<b>30,97</b>	<b>39,23</b>	<b>151,71</b>	<b>187,80</b>	<b>1049,93</b>	<b>1350,07</b>	
	<b>Итого калорийность в %</b>									<b>75,00</b>	<b>75,00</b>	
	<b>БЖУ в %</b>			<b>15,4</b>	<b>14,8</b>	<b>26,5</b>	<b>26,2</b>	<b>57,8</b>	<b>55,6</b>			

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенко Д.В., Николаева Л.И.  
Издательство АМБ, 2011

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2016г.

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	15,4	14,8
	жиры 30-32	26,5	26,2
	углеводы 55-5	57,8	55,6
табл. вес порций (г)	завтрак+втор	360	448
	обед	526	703
	полдник	215	275
	всего:	1101	1426
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,6	22,4
	2-й завтра	3,4	2,6
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,0	75,0

**10 день  
ПЯТНИЦА**

ПРИЕМ ПИЩИ		Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		вес порций		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
		1-3	3-7									
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	21,9	26,28	154,50	187,20	4
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,06	1,4	8,42	11,2	45,75	61,00	12/10
	Батон	20	30	2,28	3,42	0,27	0,4	15,0	22,5	67,30	101,80	165
	Сыр порциями	10	15	2,6	3,9	2,7	4,0	0,0	0,0	35,00	53,00	12
		330	425	11,33	15,2	8,93	11,68	45,32	59,98	302,55	403,00	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>21,6</b>	<b>22,4</b>	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	18
		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>3,4</b>	<b>2,6</b>	
	<b>Итого выход-вес</b>	<b>430</b>	<b>525</b>	<b>11,73</b>	<b>15,6</b>	<b>9,33</b>	<b>12,08</b>	<b>55,12</b>	<b>69,78</b>	<b>349,6</b>	<b>450,0</b>	
										25,0	25,0	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>											
	салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	40	60	0,6	0,9	2,7	4,1	3,7	5,5	42,0	63,0	33/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	1,3	2,0	3,3	4,0	9,1	11,0	65,0	89,0	55
	капуста тушеная	120	150	2,80	3,50	2,30	2,90	10,90	13,70	75,00	94,50	8/3
	мясо кур отварное	60	80	14,2	18,88	13,4	17,92	0,1	0,17	176,7	226,75	1/9
	Компот из свежих плодов	150	200	0,05	0,06	0,05	0,06	7,40	9,80	27,30	36,40	16/10
	Хлеб пшеничный	26,00	33,00	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
	Хлеб ржаной	20,00	20,00	1,40	1,40	0,20	0,20	9,20	9,20	43,20	43,20	21
		566	743	22,36	29,37	22,25	29,51	52,97	65,31	489,99	630	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>35,0</b>	<b>35,00</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>											
	вафли	40	50	1,4	1,4	1,65	1,65	38,56	38,56	125,46	156,8	608
	молоко	150	200	4,58	5,8	4,08	5,0	7,58	9,6	85,0	113,30	50
		190	250	6	7	6	7	46	48	210	270	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1186</b>	<b>1518</b>	<b>40,07</b>	<b>52,17</b>	<b>37,31</b>	<b>48,24</b>	<b>154,23</b>	<b>183,25</b>	<b>1050,00</b>	<b>1350,10</b>	
	<b>Итого калорийность в %</b>									<b>75,00</b>	<b>75,00</b>	
	<b>БЖУ в %</b>			<b>15,3</b>	<b>15,5</b>	<b>32,0</b>	<b>32,2</b>	<b>58,8</b>	<b>54,3</b>			

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

Издательство АМБ, 2011

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2016г.

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б.Ж.У%)	белки 12-15	15,3	15,5
	жиры 30-32	32,0	32,2
	угл-ды 55-58	58,8	54,3
табл. вес порций (г)	завтрак+втор	430	525
	обед	566	743
	полдник	190	250
	всего:	1186	1518
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,6	22,4
	2-й завтра	3,4	2,6
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,0	75,0

11 день  
ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Выход вес порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	200	4,87	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	154,5	206,0	15/4
кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	66,75	89,00	13/10
бютон с маслом сливочным	24	36	1,53	2,30	3,10	4,65	10,05	15,07	81,75	108,00	11
	300,0	400,0	7,1	9,51	6,66	8,88	33,42	44,56	303,00	403,00	
<b>Калорийность в %</b>									<b>21,6</b>	<b>22,4</b>	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
витаминизированный напиток "Витопшка"/яблоко/сок	100	100	0,40	0,40	0,40	0,400	9,80	9,80	47,00	47,00	14/18/16
	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	
<b>Калорийность в %</b>									<b>3,4</b>	<b>2,6</b>	
<b>Итого калорийность в %</b>									<b>25,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>Итого выход-вес завтрака</b>	<b>400</b>	<b>500</b>									
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>										
Салат из кукурузы с растительным маслом	30	40	0,89	1,19	0,06	0,08	1,64	2,19	11,00	14,67	61
Щи из капусты со сметаной и крупой (крестьянский)	150	200	1,2	1,6	3,2	4,3	5,7	7,7	57,0	76,0	7/2
Гуляш из отварного мяса говядины	60	80	10,65	14,20	12,30	16,41	3,00	3,97	160,60	205,60	180
Макаронные изделия отварные	100	130	3,50	4,60	2,50	3,30	21,60	28,10	125,00	163,00	4
Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,50	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00	6
Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
Хлеб ржаной	10	10	0,70	0,70	0,10	0,10	4,60	4,60	21,60	21,60	21
	526,00	693,00	19,37	25,42	18,42	24,52	62,80	80,80	489,99	630,02	
<b>Калорийность в %</b>									<b>35,00</b>	<b>35,00</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>										
Шанежка картофельная	500	65	3,66	4,76	3,24	4,22	19,50	25,35	125,00	164,00	5
молоко	150	200	4,58	5,80	4,08	5,00	7,58	9,60	85,00	106,00	50
	650	265	8,2	10,6	7,3	9,2	27,1	35,0	210,0	270,0	
<b>Калорийность в %</b>									<b>15,00</b>	<b>15,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1576</b>	<b>1458</b>	<b>35,1</b>	<b>45,9</b>	<b>32,8</b>	<b>43,0</b>	<b>133,1</b>	<b>170,1</b>	<b>1050,0</b>	<b>1350,0</b>	
<b>Итого калорийность в %</b>									<b>75,00</b>	<b>75,00</b>	
<b>БЖУ в %</b>			<b>13,4</b>	<b>13,6</b>	<b>28,1</b>	<b>28,7</b>	<b>50,7</b>	<b>50,4</b>			

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: М.П. Могильного, В.А. Тютельяна  
Издательство АМЕ, 2016

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Граденков Д.В., Николаева Л.И. М2011

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	13,4	13,6
	жиры 30-32	28,1	28,7
	углеводы 55-58	50,7	50,4
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	400	500
	обед	526	693
	полдник	650	265
	всего:	1576	1458
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,6	22,4
	2-й завтрак	3,4	2,6
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,00	75,00

**12 день**  
**ВТОРНИК**

Прием пищи	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.	
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Запеканка из творога	81	115	13,69	19,44	7,8	11,04	10,59	15,18	172,37	243,7	9
	со сгущенным молоком	10	18	0,72	1,3	0,8	1,5	5,55	10,0	32,0	57,0	161
	чай полусладкий	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	26,25	29,92	11,5
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,10	0,10	4,83	4,83	23,38	23,38	22/1
		251	343	15,2	21,5	8,7	12,6	26,0	38,0	254,0	354,0	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>18,1</b>	<b>19,7</b>	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96,0	96,0	18
		100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96,0	96,0	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>6,9</b>	<b>5,3</b>	
	<b>Итого выход-вес</b>	<b>351</b>	<b>443</b>							<b>25,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>											
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	40	0,66	0,66	2,66	2,66	3,93	3,93	42,0	42,0	5/1
	нарезка из свежих помидоров	20	30	0,14	0,21	0,02	0,03	0,38	0,57	2,26	3,39	37
	суп-пюре из разных овощей	150	200	2,02	2,70	2,70	3,60	7,12	9,50	60,75	81,00	27/2
	гренки (сухарики)	10	20	0,86	1,72	0,08	0,16	5,37	10,74			34/2
	биточки куриные	60	80	10,6	14,0	10,3	13,0	9,6	12,8	191,0	225,0	107
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	83	125	4,75	7,15	3,76	5,66	20,91	31,50	137,41	207,63	44
	соус сметанный	20	20	0,23	0,23	1,60	1,60	0,80	0,80	21,00	21,00	23
	кисель	140	200	0,00	0,00	0,0	0,0	9,50	13,50	32,6	47,00	133
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,8	4,8	23,38	23,38	22/1
	Хлеб ржаной	10	10	0,70	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,6	21,6	21
		503	695	20,09	27,5	18,66	24,25	63,11	88,81	490	630	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>35,0</b>	<b>35,0</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>											
	булочка домашняя	45	60	3,33	4,44	5,85	7,81	27,20	36,27	164,25	209,00	13
	чай с молоком	150	180	1,05	1,40	1,06	1,40	8,42	11,2	45,75	61,00	12/10
	<b>итого по полднику</b>	<b>195</b>	<b>240</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1049</b>	<b>1378</b>	<b>41,2</b>	<b>56,4</b>	<b>34,8</b>	<b>46,6</b>	<b>145,7</b>	<b>195,3</b>	<b>1050,0</b>	<b>1350,0</b>	
	<b>Итого калорийность в %</b>									<b>75,0</b>	<b>75,0</b>	
	<b>БЖУ в %</b>			<b>15,7</b>	<b>16,7</b>	<b>29,8</b>	<b>31,1</b>	<b>55,5</b>	<b>57,9</b>			

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенко Д.В., Николаева Л.И. М2011  
Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: М.П. Могильного, В.А. Тютельяна Иддательство АМБ.2016

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б.Ж.У%)	белки 12-15	15,7	16,7
	жиры 30-32	29,8	31,1
	углеводы 55-58	55,5	57,9
табл. вес порций (г)	завтрак+второ	351	443
	обед	503	695
	полдник	195	240
	всего:	1049	1378
% ккал за прием пищи	завтрак	18,1	19,7
	2-й завтра	6,9	5,3
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,0	75,0

**13 день**  
**СРЕДА**

прием пищи	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
омлет натуральный	65	80	5,36	6,60	8,12	10,0	1,07	1,32	112,19	137,22	150
Чай с молоком	150	200	1,0	1,4	1,0	1,4	8,4	11,2	45,75	61,0	12/10
Батон с маслом	24	36	1,53	2,30	3,10	4,65	10,05	15,07	72,68	109,02	11
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,10	0,20	4,83	9,66	23,38	46,76	22/1
	249	336	8,7	11,9	12,3	26,3	24,4	37,3	254,0	354,0	
<b>Калорийность в %</b>									<b>18,1</b>	<b>19,7</b>	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
банан/яблоко	100	100	1,5	1,5	0,50	0,50	21,0	21,0	96,0	96,0	18
	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96,0	96,0	
<b>Калорийность в %</b>									<b>6,9</b>	<b>5,3</b>	
<b>Итого выход-вес</b>	<b>349</b>	<b>436</b>							<b>25,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>										
Нарезка из солёного огурца	20	40	0,16	0,32	0,02	0,04	0,34	0,68	2,20	4,40	20
борщ с фасолью и сметаной	150	200	2,1	2,8	3,3	4,4	8,2	10,9	70,5	94,0	3/2
Плов из мяса кур	157	200	15,01	19,12	13,74	17,50	25,9	33,0	286,84	366,0	4
компот из кураги	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	12,3	17,1	48,07	66,86	24
Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
Хлеб ржаной	10	10,0	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,6	21,6	21
	513	683	20,42	26,09	17,42	22,37	63,89	82,26	490	630,007	
<b>Калорийность в %</b>									<b>35,0</b>	<b>35,0</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>										
суп молочный с макаронными издел.	150	200	2,63	3,50	3,15	4,20	8,97	14,20	81,00	108,00	21/2
хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,10	0,10	4,83	4,83	23,38	46,76	22/1
какао с молоком	180	200	3,70	4,08	3,20	3,54	15,80	17,58	105,63	115,24	14
	340	410	7	8	6	8	30	37	210,0	270,0	
<b>Калорийность в %</b>									<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1202</b>	<b>1529</b>	<b>37,7</b>	<b>47,8</b>	<b>36,7</b>	<b>57,0</b>	<b>138,8</b>	<b>177,1</b>	<b>1050,0</b>	<b>1350,0</b>	
<b>Итого калорийность в %</b>									<b>75,0</b>	<b>75,0</b>	
<b>БЖУ в %</b>			<b>14,4</b>	<b>14,2</b>	<b>31,4</b>	<b>38,0</b>	<b>52,9</b>	<b>52,5</b>			

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ, 2011
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2011.

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,4	14,2
	жиры 30-32	31,4	38,0
	углеводы 55-5	52,9	52,5
табл. вес порций (г)	завтрак+втор	349	436
	обед	513	683
	полдник	340	410
	всего:	1202	1529
% ккал за прием. пищ.	завтрак	18,1	19,7
	2-й завтра	6,9	5,3
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,0	75,0

14 день

## ЧЕТВЕРГ

прием пищи		Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
8,10	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4,0	5,3	3,8	5,1	20,6	27,5	134,0	178,0	5/4
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,30	3,0	2,2	2,88	10,1	13,36	66,8	89,0	13/10
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	70,14	22/1
		320	430	7,88	9,89	6,2	8,18	40,36	50,52	247,56	337,14	
	Калорийность в %									17,7	18,7	
9,30	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	банан	107	116	1,60	1,7	0,53	0,58	22,47	24,36	102,44	112,86	17
		107	116	1,6	1,7	0,5	0,6	22,5	24,4	102,4	112,9	
	Калорийность в %									7,3	6,3	
	Итого выход-вес завтрака	427	546							25,0	25,0	
11,25	<b>ОБЕД</b>											
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	4,0	5,3	5,0	6,6	12,8	17,0	110,1	146,7	72
	Пюре гороховое	70	100	8,2	11,61	3,92	5,60	19,2	27,22	130,96	194,21	46
	Котлеты куриные	50	60	8,83	10,6	8,6	10,3	8,0	9,6	162,0	193,8	107/1
	Чай с сахаром	150	200	0,000	0,00	0,00	0,00	6,83	9,10	26,25	35,00	11/10
	Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	60,79	22/1
		446	593	23	30	18	23	59	79	490	631	
	Калорийность в %									35,0	35,0	
15,10	<b>ПОЛДНИК</b>											
	сырники из творога	70	80	10,7	12,30	6,02	7,1	12,91	15,2	115,9	163,37	173/1
	повидло	10	15	0,05	0,075	0,0	0,0	6,5	9,8	25,0	37,5	146
	Чай с молоком	150	150	1,05	1,05	1,06	0,06	8,42	8,42	45,75	45,75	12/10
	хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,10	0,10	4,83	4,83	23,38	23,38	22/1
		240	255	13	14	7	7	33	38	210	270	
	Калорийность в %									15,00	15,00	
	Итого за день	1113	1394	45,2	56,0	31,7	38,9	154,9	192,0	1050,1	1350,5	
	Итого калорийность в %									75,0	75,0	
	БЖУ в %			17,2	16,6	27,1	25,9	59,0	56,9			

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенко Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ, 2011

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: М.П. Могильного, В.А. Тютельяна Издательство АМБ, 2016

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	17,2	16,6
	жиры 30-32	27,1	25,9
	углеводы 55-5	59,0	56,9
табл. вес порций (г)	завтрак+втор	427	546
	обед	446	593
	полдник	240	255
	всего:	1113	1394
% ккал за прием. пищ.	завтрак	17,7	18,7
	2-й завтра	25,0	25,0
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	92,7	93,8

15 день

## ПЯТНИЦА

прием пищи	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.	
	вес порций		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
8,10	ЗАВТРАК											
	Каша молочная (греча с рисом) с маслом сливочным	150	200	4,52	5,40	4,40	5,4	22,51	26,30	143,93	178,64	57
	Какао с молоком	150	180	3,20	3,70	2,70	3,20	12,96	15,80	89,0	107,0	14/10
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,20	7,24	9,66	35,07	46,76	20/1
	сыр порция	10,0	15,0	2,6	3,9	2,7	4,0	0,0	0,0	35,0	70,6	12
		325	415	11,5	14,6	10,0	12,8	42,7	51,8	303,0	403,0	-
	Калорийность в %									21,6	22,4	
9,30	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,9	8,9	47,0	47,0	18
		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,9	8,9	47,0	47,0	
	Калорийность в %									3,4	2,6	
	Итого выход-вес завтрака	425	515									
	Итого калорийность по завтракам									25,0	25,0	
11,25	ОБЕД											
	Салат из отварной свеклы с черносливом	40	60	0,53	0,8	3,3	5,0	7,66	11,5	62,0	93,0	26/1
	Суп "Харчо" с мясом птицы	150	200	2,95	3,93	3,68	4,90	12,60	16,84	90,00	120,00	37/2
	Биточки/котлеты рыбные	50	70	7,07	9,9	4,78	6,7	4,57	6,4	93,5	130,9	161
	Пюре картофельное	100	120	2,06	2,48	2,80	3,36	11,90	14,28	90,00	108,00	3/3
	Компот из кураги и изюма	160	190	0,33	0,44	0,00	0,00	12,3	16,4	70,11	79,35	4
	Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	62,79	77,15	22/1
	Хлеб ржаной	10	10	0,70	0,70	0,10	0,10	4,60	4,60	21,60	21,60	21
		536	683	15,7	20,9	15,0	20,4	66,2	86,0	490,0	630,0	
	Калорийность в %									35,0	35,0	
15,10	ПОЛДНИК											
	яйцо отварное	20	40	2,55	5,1	2,3	4,6	0,15	0,3	31,5	63,0	1/6
	печенье	25	30	1,97	2,36	2,55	3,06	19,10	21,90	109,32	122,62	610
	Чай с молоком	150	200	1,00	1,40	1,00	1,40	8,40	11,20	45,80	61,00	12/10
	хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,10	0,1	4,83	4,83	23,38	23,38	22/1
		205	280	6	10	6	9	32	38	210	270	
	Калорийность в %									15,0	15,0	
	Итого за день	1166	1478	34	46	31	43	150	185	1050	1350	
	Итого калорийность в %									75,0	75,0	
	БЖУ в %			12,9	13,5	26,8	28,5	57,2	54,8			

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

Издательство АМБ,2011

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: М.П. Могильного, В.А. Тютельяна. Издательство АМБ,2016

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	12,9	13,5
	жиры 30-32	26,8	28,5
	углеводы 55-5	57,2	54,8
табл. вес порций (г)	завтрак+втор	0	0
	обед	536	683
	полдник	205	280
	всего:	741	963
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,6	22,4
	2-й завтра	3,4	2,6
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,0	75

**16 день**  
**понедельник**

прием пищи	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
	вес порций		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным	140	190	3,01	4,00	4,32	5,80	15,90	21,30	112,74	161,42	4
Чай с молоком	150	200	1,05	1,40	1,06	1,40	8,42	11,20	45,8	61,00	12/10
Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,10	4,83	4,83	23,40	23,40	22/1
Сухарик	20	30	1,60	2,80	1,00	1,60	13,60	20,40	72,13	108,20	21/1
	320	430	6,45	8,99	6,48	8,9	42,75	57,73	254,02	354,02	
<b>Калорийность в %</b>									<b>18,1</b>	<b>19,7</b>	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96,0	96,0	18
	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96,0	96,0	
<b>Калорийность в %</b>									<b>6,9</b>	<b>5,3</b>	
<b>Итого выход-вес завтрака</b>	<b>420</b>	<b>530</b>							<b>25,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>										
Салат из белокачанной капусты с яблоком/кукуруза отварная	50	60	0,50	0,60	2,70	3,54	4,00	5,10	42,00	56,93	8/1
Суп овощной с мясными фрикаделками	150	200	3,83	5,1	9,24	12,32	10,31	13,74	102,0	164,8	15/2
Азу	50	70	8,30	11,70	8,00	11,20	2,20	3,10	112,6	157,6	32
картофель отварной	100	100	1,93	1,93	2,8	2,8	14,6		92,7	92,7	4/3
напиток из шиповника	150	200	0,16	0,22	0,075	0,1	12,51	16,68	47,8	65,00	10.1
Хлеб пшеничный	30	30	2,38	2,38	0,30	0,30	14,48	14,48	71,37	71,37	20/1
Хлеб ржаной	10	10	0,70	0,70	0,10	0,10	4,60	4,60	21,60	21,60	21
	540	670	18	23	23	30	63	58	490	630	
<b>Калорийность в %</b>									<b>35,0</b>	<b>35,0</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>										
суп молочный с макаронами	150	200	2,63	3,5	3,15	4,2	8,97	14,2	82,0	108,0	21/2
Какао с молоком	140	195	3,2	4,08	2,7	3,54	12,96	17,58	81,24	115,24	14
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	22/1
Сыр порциями	10	15	2,6	3,9	2,7	4,00	0	0	35	53	12
	310	415	7,4	9,2	6,1	7,9	31,6	41,4	210,0	270,0	
<b>Калорийность в %</b>									<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>1615</b>	<b>33,2</b>	<b>42,3</b>	<b>36,2</b>	<b>47,7</b>	<b>158,0</b>	<b>177,9</b>	<b>1050,0</b>	<b>1350,0</b>	
<b>Итого калорийность в %</b>									<b>75,0</b>	<b>75,0</b>	
<b>БЖУ в %</b>			<b>12,6</b>	<b>12,5</b>	<b>31,1</b>	<b>31,8</b>	<b>60,2</b>	<b>52,7</b>			

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Издательство

1 АМБ.2011

2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛи принт,2016.

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	12,6	12,5
	жиры 30-32	31,1	31,8
	углеводы 55-58	60,2	52,7
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	420	530
	обед	540	670
	полдник	310	415
	всего:	1270	1615
% ккал за прием. пищ.	завтрак	18,1	19,7
	2-й завтра	6,9	5,3
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,00	75,0

**17день**  
**вторник**

прием пищи	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.	
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>											
	каша ассорти (рис, греча, пшено) молочная	150	200	5,02	5,77	6,08	7,51	23,87	29,50	154,44	190,86	4.20
	хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,49	46,8	70,14	22/1
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,30	3,01	2,20	2,88	10,10	13,36	66,80	89,00	13/10
	Сыр порциями	10	15	2,60	3,90	2,70	4,00	0,00	0,00	35,00	53,00	12
		320	430	8,9	11,2	8,5	10,7	43,6	57,4	303,0	403,0	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>21,6</b>	<b>22,4</b>	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	витаминизированный напиток "Витошка"/яблоко/сок	100	100	0,4	0,40	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	14/18/16
		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>3,4</b>	<b>2,6</b>	
	<b>Итого выход-вес завтрака</b>	<b>420</b>	<b>530</b>							<b>25,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>											
	салат из отварной свеклы с сыром	50	60	2,25	2,7	2,35	2,82	4,15	4,98	41,71	49,45	27
	Суп-пюре из картофеля	150	200	1,9	2,5	2,0	2,6	8,9	11,8	61,5	82,0	25/2
	гренки с сыром	10	20	1,54	3,08	1,33	2,66	5,61	11,22	41,4	82,8	33/2
	печень по-строгановски	50	70	6,29	8,81	6,6	9,21	1,2	1,68	90	126	9/8
	рис рассыпчатый	150	150	2,5	2,5	2,7	2,7	20,3	20,3	119,00	119,00	81
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,50	0,00	0,00	13,7	18,3	54,0	72,0	6
	Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
	Хлеб ржаной	10	10	0,70	0,70	0,10	0,10	4,60	4,60	21,60	21,60	21
		596	743	17,6	23,4	15,3	20,4	71,0	88,8	490,0	630,0	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>35,00</b>	<b>35,00</b>	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>											
	картофель в молоке	150	200	3,39	4,60	3,90	5,20	18,79	25,00	140,85	162,20	4/2
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,10	0,20	4,83	9,66	23,38	46,76	22/1
	чай с молоком	150	200	1,00	1,40	1,00	1,4	8,40	11,2	45,75	61,0	12/10
		310	420	5,2	7,58	5,0	6,80	32,02	45,86	209,98	269,96	
	<b>Калорийность в %</b>									<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1326</b>	<b>1693</b>	<b>32,1</b>	<b>42,6</b>	<b>29,2</b>	<b>38,3</b>	<b>156,4</b>	<b>201,8</b>	<b>1050,0</b>	<b>1350,0</b>	
	<b>Итого калорийность в %</b>									<b>75,0</b>	<b>75,0</b>	
	<b>БЖУ в %</b>			<b>12,2</b>	<b>12,6</b>	<b>25,0</b>	<b>25,5</b>	<b>59,6</b>	<b>59,8</b>			

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

1 Издательство АМБ, 2011

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: М.П. Могильного, В.А. Тютельяна Издательство

2 АМБ, 2016

		<b>1-3 г</b>	<b>3-7 л</b>
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	12,2	12,6
	жиры 30-32	25,0	25,5
	углеводы 55-5	59,6	59,8
табл. вес порций (г)	зав+втор зав	420	530
	обед	596	743
	полдник	310	420
	всего:	1326	1693
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,6	22,4
	2-й завтрак	3,4	2,6
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,00	75,0

**18 день**  
**СРЕДА**

прием пищи	Среда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		вес порций		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
		1-3	3-7									
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Капа геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,72	6,29	5,50	7,33	20,20	26,90	149,14	188,78	9
	кофейный напиток на натуральном с молоке	150	180	4,29	5,13	4,80	5,76	17,45	20,59	128,18	152,20	13.10
	Батон с маслом сливочным	24	36	1,53	2,30	3,10	4,65	10,05	15,07	72,68	109,02	11
		324	416	10,54	13,72	13,40	17,74	47,70	62,56	350,00	450,00	
	Калорийность в %									25,0	25,0	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Калорийность в %									0,0	0,0	
	Итого выход-вес завтрака	324	416									
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>											
	салат из картофеля с зеленым горошком и яйцом с растительным маслом	50	50	1,3	1,3	5,30	5,30	4,80	4,80	71,54	71,54	32
	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	1,3	2,0	3,3	4,0	9,1	11,0	65,0	89,0	55
	Мясо кур отварное	50	70	11,80	16,6	11,2	15,71	0,10	0,17	148,0	209,45	1/9
	Капуста тушёная	120	150	2,8	3,5	2,3	2,9	10,9	13,7	75,0	94,4	8/3
	Компот из кураги	150	200	0,4	0,52	0,0	0,0	12,31	17,14	48,07	66,86	24
	Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
	Хлеб ржаной	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,6	21,6	21
		556	713	20	27	22	28	54	67	490	630	
	Калорийность в %									35,0	35,0	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>											
	вареники ленивые	60	80	9,43	12,56	6,84	9,12	10,0	13,36	140,87	185,62	5/5
	хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,83	4,83	23,38	23,38	22/1
	чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,06	1,4	8,42	11,2	45,75	61,0	12/10
		220	290	11,27	14,75	8,00	10,62	23,25	29,39	210,00	270,00	
	Калорийность в %									15,0	15,0	
	Итого за день	1100	1419	42,16	55,74	43,86	56,70	125,32	159,30	1050,00	1350,00	
	<b>Итого калорийность в %</b>									<b>75,0</b>	<b>75,0</b>	
	<b>БЖУ в %</b>			<b>16,1</b>	<b>16,5</b>	<b>37,6</b>	<b>37,8</b>	<b>47,7</b>	<b>47,2</b>			

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Граценков Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ, 2011

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2011.

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б, Ж, У%)	белки 12-15	16,1	16,5
	жиры 30-32	37,6	37,8
	углеводы 55-60	47,7	47,2
табл. вес порций (г)	завтрак+втор	324	416
	обед	556	713
	полдник	220	290
	всего:	1100	1419
% ккал за прием. пищ.	завтрак	25,0	25,0
	2-й завтра	0,0	0,0
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,00	75,00

**19 день**  
**ЧЕТВЕРГ**

прием пищи	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.	
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Рыба запечённая в омлете	90	100	15,26	16,96	9,50	10,56	4,59	5,1	163,19	169,65	18\7
	чай с молоком	150	200	1,00	1,40	1,00	1,40	8,40	11,20	45,80	61,0	12\10
	Хлеб пшеничный	20		1,58		0,20		9,66		46,76		22\1
	Повидло	10	20	0,10	0,10	0,00	0,00	6,50	6,50	25,0	50,0	146
	Батон	20	20	2,28	2,28	0,27	0,27	15,00	15,00	69,3	69,3	165
		290	340	20,22	20,74	10,97	12,23	44,15	37,80	350,05	349,95	
	Калорийность в %									25,00	25,00	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Калорийность в %									0,00	0,0	
	Итого выход-вес	290	340							25,00	25,00	
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>											
	салат из зеленого горошка с растительным маслом и луком	35	60	0,26	0,58	2,27	3,89	3,56	6,100	38,96	59,85	62
	Рассольник с крупой со сметаной	150	200	1,35	1,8	3,38	4,5	9,38	12,5	74,25	99,0	11\2
	котлеты (биточки) куриные	60	80	10,6	14,0	10,3	13,0	9,6	12,8	191,0	225,0	107
	рагу из овощей	110	150	1,60	2,30	2,7	3,70	9,90	13,50	71,00	97,0	5-2
	компот из сухофруктов	150	200	0,380	0,5	0	0	13,70	18,3	54	72	6
	Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22\1
		531	723	16,24	21,81	18,91	25,42	58,7	79,14	490	630	
	Калорийность в %									35,00	35,00	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>											
	ватрушка с творогом	40	50	5,0	6,5	4,81	6,2	16,1	20,2	125,0	164,0	5
	Молоко	150	200	4,58	5,8	4,08	5,0	7,58	9,6	85,0	106,0	50
		190	250	9,58	12,3	8,89	11,2	23,68	29,8	210,0	270,00	
	Калорийность в %									15,00	15,00	
	Итого за день	1011	1313	46,04	54,85	38,77	48,85	126,53	146,74	1050,05	1249,95	
	Итого калорийность в %									75,0	75,0	
	БЖУ в %			17,5	17,6	33,2	35,2	48,2	47,0			

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенко Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ, 2011

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: М.П. Могильного, В.А. Тютельяна Издательство АМБ, 2016

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	17,5	17,6
	жиры 30-32	33,2	35,2
	углеводы 55-58	48,2	47,0
табл. вес порций (г)	завтрак+второй	290	340
	обед	531	723
	полдник	190	250
	всего:	1011	1313
% ккал за прием. пищ.	завтрак	25,0	25,0
	2-й завтра	0,0	0,0
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,00	75,00

**20 день**  
**ПЯТНИЦА**

прием пищи		Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ Т.К.
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
<b>8,10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>											
	макаронные изделия отварные с сыром	100	130	3,50	4,60	2,50	3,3	21,60	28,1	137,7	174,5	4
	чай на молоке	150	200	3,02	3,40	2,87	4,00	23,00	31,40	143,00	171,6	12,10
	батон	20	30	2,28	3,42	0,27	0,40	15,0	22,5	69,3	103,9	165
		270	360	8,8	11,42	5,64	7,7	59,6	82	350	450	
	Калорийность в %									25,00	25,00	
<b>9,30</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Калорийность в %									0,0	0,0	
	Итого выход-вес	270	360									
<b>11,25</b>	<b>ОБЕД</b>											
	салат из белокачанной капусты с кукурузой и растительным маслом / салат из отварной свеклы	30	50	0,50	0,90	2,00	3,40	4,00	6,80	35,00	58,00	104,105/7
	суп "Снежок"	150	200	5,20	5,81	5,62	7,02	12,70	17,30	166,78	191,25	38/2
	тефтели рыбные в соусе	90	130	7,7	11,1	4,2	6,0	7,4	10,7	98,00	142,0	10
	пюре картофельное	100	120	2,06	2,48	2,80	3,36	11,90	14,28	90,00	108,00	3/3
	компот из кураги и изюма	100	180									
				0,12	0,2	0,01	0,01	8,2	13,4	17,83	32,0	4/10
	Хлеб пшеничный	26	33	2,05	2,63	0,26	0,33	12,56	15,94	60,79	77,15	22/1
	Хлеб ржаной	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,6	21,6	21
		506	723	18,33	23,82	14,99	20,22	61,36	83,02	490	630	
	Калорийность в %									35,0	35,0	
<b>15,10</b>	<b>ПОЛДНИК</b>											
	пряник	30	40	2,3	3,07	1,83	2,44	29,25	39,0	142,7	185,0	607
	молоко	120	150	3,66	4,58	3,3	4,08	6,06	7,58	67,3	85,0	50/1
		150	190	5,96	7,65	5,13	6,52	35,31	46,58	210,00	270,00	
	Калорийность в %									15,00	15,00	
	Итого за день	926	1273	33,09	42,89	25,76	34,44	156,27	211,60	1050,0	1350,00	
	Итого калорийность в %									75,00	75,00	
	БЖУ в %			12,6	12,7	22,1	23,0	59,5	62,7			

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

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: М.П. Могильного, В.А. Тютельяна Издательство 2 АМБ, 2016

		1-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	12,6	12,7
	жиры 30-32	22,1	23,0
	углеводы 55-5	59,5	62,7
табл. вес порций (г)	завтрак+втор	270	360
	обед	506	723
	полдник	150	190
	всего:	926	1273
% ккал за прием. пищ.	завтрак	25,0	25,0
	2-й завтра	0,0	0,0
	обед	35,0	35,0
	полдник	15,0	15,0
	всего:	75,00	75,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061502

Владелец Балашова Ольга Степановна

Действителен с 12.02.2025 по 12.02.2026