Согласовано: Заведуюць (МАОУ Детский сад "Ласточка" (К.А. Лаптева Утверждаю Директор ООО "Рацион питания" Т.Г. Копцева Приложение 8 к СанПиН 2:3/2,4:3590-20

Сезонность летодосень сад (3 б лет)

Неделя: 1

Итого за день

"Рацион питания" День: первый "Рацион питания"

50,8

55,3

236,5

1632,0

Doopaon	tarificate part. Cag (b- 5/101)	теделя:	1	110 "	День.	первыи 🗧	11
Прием пищи	75.81 в при в предоставание блюда	Вес блюд а	Пиш Белки	цевые в Жиры	ещества Углеводы		№ рецепту ры
	The second state of	<u></u>		710.65		"ЦСППООТВ	PD
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	185	9,7	11	25,3	250	234
	с маслом сливочным						
_	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Завтрак	Батон	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,7	0,07	33,1	79
<u> </u>	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за За	втрак	525	13,44	16,06	65,33	468,5	
	Огурец свежий (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Суп картофельный с горохом и гренками	195	3,0	2,3	14,7	89,4	102
	Биточки рубленые из птицы	70	8,4	8,4	26,1	217,5	372
Обед	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,64	160	256
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	20	0,37	1,0	0,8	13,6	405
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	9,98	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
Итого за Об	бед	695	21,01	21,44	98,17	629,4	
Полдник уплотненн ый	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Рагу из овощей с кабачками	130	6,0	7	17,5	170,0	178
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Выпечка (расчёт по ватрушке с повидлом)	40	5,1	6,2	30,0	214,6	530
Итого за Полдник уплотненный		495	16,3	17,8	73,0	534,1	

							(лист 2)
Рацион: Са	ıд h	еделя:	1		День:	второй	
Прием		Bec	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
	Наименование блюда	блюд		316	.,	тическая	рецепту
пищи		a	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	ры
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	185	9	10	23,4	215,2	236
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460
Завтрак	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
оавтрак	Сыр порциями	5	1,45	3,1	0,00	48	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
Итого за За	втрак	525	15,45	15,96	65,26	475,6	
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом.	50	0,5	3,2	1,8	37,0	17
	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной.	185	1,4	3,2	5	101,5	95,02
05	Кнели из минтая припушенные	70	9,8	4,8	34,2	138,0	302
Обед	Пюре картофельное	130	3,5	6,3	7,6	125,8	377
	Напиток лимонный.	180	0,09	0,0	11,78	83,7	54-33хн
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,33	8,0	43,0	574
Итого за Об	бед	665	19,29	22,83	80,38	587,95	
	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
Полдник уплотненн ый	Запеканка из творога(расчёт по запеканке с печеньем)	100	9,55	11,7	44	312,5	223
	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,4	66	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
Итого за По	олдник уплотненный	440	15,8	17,6	77,7	526,0	
<u>Итого за де</u>	НЬ		50,5	56,4	223,3	1589,6	

(лист 3)

D				D			
Рацион: Са	<u>Д</u>	Неделя:	1		День:	третий	
Прием		Bec ∏и		цевые в	ещества	Энерге-	Nº
пищи	Наименование блюда	блюд				тическая	рецепт
		а	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	ры
,	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	185	7	10	22	197	235
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	2,9	4,0	6,0	90,0	502
Завтрак	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Повидло яблочное	15	0,06	0,0	10,0	39,3	86
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43.0	501
Итого за За	117	535	13,46	15,26	68,66	473,7	
	Салат из свежих огурцов с луком и растительным	50	0,4	3,0	1.3	34,0	15
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,1	3,0	17,1	95,5	104
Обед	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	75	6,7	4,6	10,3	130,2	280
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	5	35,0	244	302
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	9,98	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
⁄Iтого за Об	ед	670	18,8	21,0	93,65	647,1	
	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	- 50,5	470
Полдник	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	40	7,0	8,3	26,0	133,0	295
уплотненн	Картофель отварной с маслом	105	3	4,2	23,3	182,5	152
ЫЙ	Чай с сахаром и шиповником	200	0,27	0,09	8,54	36,0	376
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
1того за По	лдник уплотненный	470	15,2	17,1	73,8	461,0	
∕Ітого за де			47,42	53,34	236,15	1581,80	
Рацион: Сад		Неделя:	1		День:	четвёртый	(лист

День: четвёртый Bec Пищевые вещества Энерге-Nº Прием блюд Наименование блюда тическая рецепту пищи Белки Жиры Углеводы а ценность ры Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 185 10,3 10 27,5 233 232 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 9,3 38,0 457 Батон 35 3,0 1,16 20,56 104,4 576 Завтрак Масло сливочное порциями 5 0,04 3,7 33,1 0,07 79 Фрукты свежие (по яблоку) 100 0.4 0.4 9.8 44.0 338 Итого за Завтрак 525 13,9 15,4 67,2 452,5 Помидор свежий (порциями) 50 1,9 11,0 0,6 0,1 148 Суп картофельный с макаронными изделиями 180 2,2 3,2 13,6 82,0 129 Котлета из говядины 70 6 5,2 13,3 149 268 Обед Рис отварной 130 6,9 6,4 21,9 218.5 385 Напиток апельсиновый. 21,8 180 0,01 0,0 83,7 54-33хн Хлеб пшеничный 25 2,0 2,0 12,0 59,0 573 Хлеб ржаной 25 2,0 43,1 3,3 8,0 574 646,32 Итого за Обед 21 660 18,9 92,5 Напиток кисломолочный (по кефиру) 100 2,9 2,5 4,0 50,5 470 6,6 Котлеты морковные Полдник 120 6,0 23,4 150,3 190 Соус молочный к блюдам (3 вариант) 20 0,37 1,0 8,0 13,6 405 уплотненн Чай с <u>лимо</u>ном 200 0,3 0,1 9,5 40,0 459 ый 59,0 Хлеб пшеничный 25 2,0 2,0 12,0 573 Пирожки печёные с яблоками 40 3,2 5,6 29,6 201 535; 564 Итого за Полдник уплотненный 79,3 17,2 505 15,4 514,4 Итого за день 48,2 53,6 239.0 1613.2

(лист 5)

					(317101 0)
Неделя:	1		День:	пятый	
Bec			цевые вещества		Nº
олюд а	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецепту ры
180	6,36	5,22	29	168,6	54-20к
200	0,27	0,09	8,54	36,0	376
35	8,7	11	12,4	218,7	2
	T				, <u></u>
					501
515	15,83	16,41	60,04	466,3	
50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
185	1,7	2	9,4	96,8	116
ным 200	13,1	14,2	52	391,0	354
180	0,09	0,09	9,98	41,4	486
25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
25	2,0	3,3_	8,0	43,0	574
665	19,2	21,6	92,3	636,7	
100	2,9	2,5	4.0	50,5	470
50	0,5	3,0	1,55	35,0	1
120	10,6	10	52	352	261
200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
495	16,2	17,6	78,9	- 534,5	
	51,3	55,7	231,2	1637,5	
	_		_		(лист 6)
Неделя:	2		День:	первый	, ,
	Вес блюд а 180 200 35 100 515 50 185 25 665 120 200 25 495	блюд а Белки 180 6,36 200 0,27 35 8,7 100 0,5 515 15,83 50 0,35 185 1,7 НЫМ 200 13,1 180 0,09 25 2,0 665 19,2 100 2,9 50 0,5 120 10,6 200 0,2 25 2,0 495 16,2	Вес блюд а Пищевые ве блюд жиры 180 6,36 5,22 200 0,27 0,09 35 8,7 11 11 100 0,5 0,1 515 15,83 16,41 50 0,35 0,05 185 1,7 2 180 0,09 0,09 25 2,0 2,0 25 2,0 3,3 665 19,2 21,6 100 2,9 2,5 50 0,5 3,0 50 0,5 3,0 120 10,6 10 200 0,2 0,1 25 2,0 2,0 50 10,6 10 200 13,1 14,2 2,0 25 2,0 2,0 2,0 25 2,0 3,3 665 19,2 21,6	Вес блюд а Пищевые вещества 180 6,36 5,22 29 29 200 0,27 0,09 8,54 35 8,7 11 12,4 100 0,5 0,1 10,1 10,1 515 15,83 16,41 60,04 60,04 50 0,35 0,05 0,95 185 1,7 2 9,4 9,4 180 0,09 0,09 9,98 25 2,0 2,0 12,0 25 2,0 3,3 8,0 665 19,2 21,6 92,3 100 2,9 2,5 4,0 50 0,5 3,0 1,55 120 10,6 10 52 200 0,2 0,1 9,3 25 2,0 2,0 12,0 495 16,2 17,6 78,9 51,3 55,7 231,2	Вес блюд а Пищевые вещества Энергетическая ценность 180 6,36 5,22 29 168,6 200 0,27 0,09 8,54 36,0 35 8,7 11 12,4 218,7 100 0,5 0,1 10,1 43,0 515 15,83 16,41 60,04 466,3 50 0,35 0,05 0,95 5,5 185 1,7 2 9,4 96,8 180 0,09 0,09 9,98 41,4 25 2,0 2,0 12,0 59,0 25 2,0 3,3 8,0 43,0 665 19,2 21,6 92,3 636,7 100 2,9 2,5 4,0 50,5 5,0 50 0,5 3,0 1,55 35,0 120 10,6 10 52 352 20 200 0,2 0,1 9,3 38,0 435 25 2,0 2,0 12,0 59,0 495 16,2 17,6 78,9 534,5 51,3 55,7 231,2 1637,5

Bec Энерге-Nº Пищевые вещества Прием Наименование блюда блюд тическая рецепту пищи Жиры Белки Углеводы ценность а ры Каша ячневая вязкая молочная с маслом 185 9 8 32 226 227 Чай с молоком 200 1,3 11,5 64.0 460 1,6 Батон 35 1,16 20,6 104,4 576 Завтрак 3,7 5 0,04 0,07 33,1 79 Масло сливочное порциями Сок фруктовый (по яблочному) 100 10,1 43,0 501 0,5 0,1 427,5 Итого за Завтрак 13,6 14,16 64,2 50 0,6 2,55 2,8 36,5 2 Салат витаминный Суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной. 185 12,3 89,5 112 3,7 1 Зразы Школьные 70 4,2 7,3 18 172,2 101 Обед Рис припущенный с овощами 29 130 6,00 6 201 36 Компот из свежих плодов (расчет по яблоку). 180 0,09 0,09 9,98 41,4 486 59,0 Хлеб пшенич<u>ный</u> 25 2,0 2,0 12,0 573 Хлеб ржаной 25 2,0 2,66 8,0 43,0 574 Итого за Обед 665 18,6 21,6 92,1 642,6 50,5 4,0 470 Напиток кисломолочный(по кефиру) 100 2,9 2,5 Полдник 162,6 Котлеты из овощей с маслом 93 4,0 3 12,4 187 уплотненн Чай с сахаром и шиповником 200 0,3 0,1 8,54 36,0 376 ый 59,0 Хлеб пшеничный 573 25 2,0 2,0 12,0 Сдоба обыкновенная 40 7.0 10,7 41,3 232,0 421 Итого за Полдник уплотненный 458 16,2 18,3 78,2 540,1 54,1 1610,2 234,5 Итого за день 48,4

(лист 7)

Рацион: Сад		Неделя: 2 День: второй						
Прием	Наименование блюда	Вес блюд	Пиц	Пищевые вещества			№ рецепт\	
пищи	Паинченование олюда	а	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	ры	
	Каша "Дружба" (рис+ пшено) жидкая молочная с маслом	185	9	10	26,7	218,0	229	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457	
	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576	
	Сыр порциями	5	1,45	3,1	0,00	48	75	
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338	
Итого за За	втрак		14,1	14,8	66,4_	452,4		
	Помидор свежий (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	148	
	Свекольник со сметаной	205	1,85	5,7	12,2	174,0	98	
	Биточки рыбные из минтая	70	9,0	3,6	28,0	166,0	307	
Обед	Пюре картофельное	130	3,5	6,3	7,6	125,8	377	
	Напиток апельсиновый.	200	0,1	Ö	24,2	93,0	54-33x1	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573	
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574	
Итого за Об	бед	685	19	21	93,9	671,8		
	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470	
Полдник	Голубцы ленивые	50	7	8	24,0	220	333_	
	Макаронные изделия отварные	100	4	4,2	25,4	155	256	
уплотненн ый	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	30	0,6	1,5	1,2	20,4	405	
ыи	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573	
Итого за По	олдник уплотненный	505	16,8	18,3	76,1	544,9		
Итого за де			49,9	54,1	236,4	1669,1		
Pausou: Ca		Нелепа:	2		Лень.	третий	(лист 8	

Рацион: Сад Неделя: 2 День: третий Вес Энерге-Nº Пищевые вещества Прием блюд Наименование блюда тическая рецепту пищи а Белки Жиры Углеводы ценность ры Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным. 185 6 6,4 30,6 210 230 Чай со смородиной и сахаром 7,0 28,0 54-6ги 180 0,3 0 Завтрак Бутерброд "Пикантный" 40 7,0 8,5 18,0 170,0 2 Сок фруктовый (по яблочному) 100 0,5 0,1 10,1 43,0 501 505 15 65,7 451 Итого за Завтрак 13,8 Огурец свежий (порциями) 50 0,35 0,05 1 5,5 148 Суп картофельный с горохом и гренками 195 3,0 3,6 15,7 90,0 102 Котлеты с кабачками 70 5,0 6,3 20,0 183,2 55 23,2 204,4 302 Каша гречневая рассыпчатая 130 6,1 5,6 Обед 0,97 419 30 0,3 1,4 15,6 Соус томатный Компот из свежих плодов (расчет по яблоку). 180 0.1 10 41,4 486 0.1 Хлеб пшеничный 25 2,0 2,0 12,0 59,0 573 Хлеб ржаной 25 2,4 43,0 574 2,0 8,0 21,0 91,3 Итого за Обед 705 18,9 642,1 Напиток кисломолочный(по кефиру) 100 2,9 2,5 4,0 50,5 470 Полдник Омлет натуральный с маслом 23 199,0 268 82 8 6 **уплотненн** Чай с сахаром 200 0,2 0,1 9,3 38,0 457 ый 2,0 12,0 59,0 573 25 Хлеб пшеничный 2,0 Кекс "Детский" 40 3,0 7,5 30,0 195,0 549 78,3 Итого за Полдник уплотненный 447 16,1 18,1 541,5 48,8 54,1 235,3 1634,6 Итого за день

					-	0	(лист 9	
Рацион: Сад		Неделя:	2		день:	День: четвёртый		
Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества		ещества	Энерге-	Nº	
		блюд а	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецепт	
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	185	7	10	22	197	235	
	Чай с лимоном	180	0.3	0.1	8.54	36.0	459	
	Батон	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576	
Завтрак	Масло сливочное	5	0,04	3,7	0,07	33,1	79	
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338	
Итого за За	втрак	505	13,6	15,4	65,7	451		
	Салат из свежих помидоров.	50	0,5	3,1	2	37,0	17	
	Уха из минтая с крупой	180	3	1,7	23	146,0	121	
	Биточки рубленые из птицы	70	8,4	8,4	26,1	217,6	372	
Обед	Капуста тушёная.	130	2,6	3	10,0	90,0	380	
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	10	41,4	486	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573	
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574	
Итого за Об	·	660	18,6	21,6	91,1	634,0		
	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470	
Полдник	Огурец свежий (порциями)	20	0,14	0,02	0,4	2,2	148	
	Макаронник с курой	100	11	13,0	62,5	370,0	263	
уплотненн	Соус томатный	_30	0,3	1	1,4	20,6	419	
ый	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573	
Итого за Полдник уплотненный		475	16,5	18,6	89,6	540,3		
Итого за де	НЬ		48,7	55,6	246,4	1625,3		
Danner Ca		Чолопа	2		Dow .	патый	лист 10	

Рацион: Сад Неделя: 2 День: пятый Bec Пищевые вещества Энерге-Nº Прием рецепту тическая Наименование блюда блюд пищи Белки Жиры Углеводы а ценность ры Сул молочный с макаронными изделиями 180 10,0 10,2 21,0 160,0 139 90,0 Какао с молоком и витаминами "Витошка" 200 2,9 4,0 6,0 502 104,4 Батон 35 3,0 1,16 20,56 576 Завтрак Повидло яблочное (порциями) 15 45,3 0,06 0,0 10,0 86 Сок фруктовый (по яблочному) 0,5 10,1 43.0 501 100 0,1 Итого за Завтрак 530 16,5 15,5 67,7 442,7 Салат из свежих огурцов и помидоров 3,1 1.8 36.5 18 50 0.5 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 185 1,1 5,4 17,2 130.0 104 297 Рыба, припущенная в молоке (минтай) 120 7,2 19 80 2,1 Обед Рис отварной 218,5 385 130 6,0 6,4 21,9 Напиток лимонный 180 0,09 0,0 11,8 83,7 54-33xH Хлеб пшеничный 573 25 2,0 2,0 12,0 59,0

25

675

100

50

120

200

25

495

2,0

18,9

2,9

8,5

3,24

0,27

2.0

16,9

52,3

496,2

49.6

3,3

22.3

2,5

8,75

5.8

0,09

2,0

19,1

56,9

548,9

54,9

8,0

91,7

4,0

34,5

7,0

8,54

12,0

66,0

225,4

2344,2

234,4

43,0

690.7 50,5

211,5

116,1

36,0

59,0

473,1

1606,5

16199,8

1620,0

574

470

357

377

376

573

*-Все изменения по меню фиксируются	ежедневно в накопительно	й ведомости за месяц.

Составил Технолог ООО "Рацион питания" _______ Е.В. Толстых

Хлеб ржаной

Пюре картофельное

Хлеб пшеничный

Итого за Полдник уплотненный

Среднее значение за период

Напиток кисломолочный (по кефиру)

Оладьи из печени по-кунцевски

Чай с сахаром и шиповником

Итого за Обед

Полдник

уплотненн

ый

Итого за день

Итого за период

Меню разработано согласно Единому Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера" Минздрава России. Пермь 2021 год; Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях по разработке инженера-технолога Гращенкова Д.В. Екатеринбург 2011 год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061615

Владелец Лаптева Надежда Анатольевна

Действителен С 30.09.2024 по 30.09.2025