

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛОБАНОВСКАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ



Ирина Владимировна МБОУ «Лобановская школа - детский сад»

В.В. Мусихин

Приказ от 01.10.2026г. № 2 - од

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 1,5-3 ЛЕТ НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации

общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 день</b>							
Неделя 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	150	3,61	3,82	12,63	99,55	101
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,09	2,66	0	32,46	7
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,48	4,35	0,08	41,39	6
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,9</b>	<b>11,05</b>	<b>30,97</b>	<b>255,97</b>	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	74	0,3	0,3	7,25	32,56	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>			<b>74</b>	<b>0,3</b>	<b>7,25</b>	<b>32,56</b>	
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,59	2,11	3,73	36,42	21
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,97	7,72	62,12	63
Обед	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	150	20,7	5,62	16,5	199	292
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,45	0,3	24,45	92,45	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
<b>Итого за обед:</b>			<b>545</b>	<b>27,35</b>	<b>84,19</b>	<b>542,36</b>	
Полдник	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,64	0,99	26,11	132	466
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85	419
<b>Итого за полдник:</b>			<b>150</b>	<b>4,08</b>	<b>7,58</b>	<b>85</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1104</b>	<b>40,43</b>	<b>129,99</b>	<b>915,89</b>	

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 день</b>							
Неделя 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	150	4,35	4,11	13,96	110,38	101
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,48	4,35	0,08	41,39	6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,09	2,66	0	32,46	7
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,017	8,33	33,33	411
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
<b>Итого за завтрак:</b>							
		<b>335</b>	<b>8,59</b>	<b>11,337</b>	<b>32,13</b>	<b>265,96</b>	
2-й завтрак	БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	171	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>							
		<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>0,9</b>	<b>37,8</b>	<b>171</b>	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,27	1,41	1,77	20,9	СРБ
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	2,9	6,4	10,27	110,3	86
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,00	339
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	5,94	3,42	1,54	61	261
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,93	73,27	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
<b>Итого за обед:</b>							
		<b>595</b>	<b>16,8</b>	<b>0,61</b>	<b>83,73</b>	<b>554,84</b>	
Полдник	ПРЯНИКИ	45	2,9	3,5	31,73	170,02	СРБ
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85	419
<b>Итого за полдник:</b>							
		<b>195</b>	<b>7,48</b>	<b>7,58</b>	<b>39,31</b>	<b>255,02</b>	
<b>Итого за день:</b>							
		<b>1305</b>	<b>38,27</b>	<b>20,427</b>	<b>192,97</b>	<b>1246,82</b>	

1,5-3 года	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	рецептуры	
Неделя 1	<b>3 день</b>						
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	4,49	4,12	12,84	106,92	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>320</b>	<b>6,21</b>	<b>4,337</b>	<b>31,1</b>	<b>189,49</b>		
2-й завтрак	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3	1	42	190	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>190</b>		
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,49	3,07	1,86	35,7	46
	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,26	3,08	9,98	72,64	80
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,78	2,91	18,17	114	219
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (соус томатный) 60/30	90	3,84	4,18	6,53	79	301/366
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,015	20,82	84,71	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,11	0,21	8,35	40,67	СРБ
<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>13,11</b>	<b>13,665</b>	<b>80,81</b>	<b>497,72</b>		
Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	65	6,95	12,06	1,07	140	229
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,11	0,21	8,35	40,67	СРБ
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
<b>Итого за полдник:</b>	<b>230</b>	<b>11,12</b>	<b>14,93</b>	<b>22,6</b>	<b>269,84</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1330</b>	<b>33,44</b>	<b>33,932</b>	<b>176,51</b>	<b>1147,05</b>		

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>4 день</b>							
Неделя 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫМИ «ГЕРКУЛЕС»	150	4,45	4,46	13,47	111,88	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>6,17</b>	<b>4,677</b>	<b>31,73</b>	<b>194,45</b>	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,3	0,3	7,35	33	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,83	2,09	4,1	38,6	35
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,61	1,7	10,28	62,82	88
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (соус сметанный с томатом) 100/20	120	10,61	6,81	15,04	164,00	315/373
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,93	73,27	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
<b>Итого за обед:</b>		<b>525</b>	<b>17,68</b>	<b>11,33</b>	<b>79,14</b>	<b>491,06</b>	
Полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) со сметаной 70/5	75	10,37	7,59	10,71	152,45	244
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,017	8,33	33,33	411
<b>Итого за полдник:</b>		<b>225</b>	<b>10,42</b>	<b>7,607</b>	<b>19,04</b>	<b>185,78</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1145</b>	<b>34,57</b>	<b>23,914</b>	<b>137,26</b>	<b>904,29</b>	

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>5 день</b>							
Неделя 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	4,12	3,80	12,11	99,10	99
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,09	2,66	0	32,46	7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,93</b>	<b>6,677</b>	<b>30,37</b>	<b>214,13</b>	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,2	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>35,2</b>	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	25	0,22	1,17	1,48	17,4	СРБ
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	4,39	4,21	13,08	107,8	87
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	100	2,66	2,82	16,37	101,60	331
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	6,17	4,96	1,58	75,6	293
	КИСЕЛЬ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО СОКА	150	0,43	0,04	22,8	93,63	400
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
<b>Итого за обед:</b>			<b>18,38</b>	<b>13,81</b>	<b>87,1</b>	<b>548,4</b>	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,8	6,63	15,75	129,75	СРБ
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
<b>Итого за полдник:</b>			<b>4,86</b>	<b>9,29</b>	<b>28,93</b>	<b>218,92</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>31,49</b>	<b>30,097</b>	<b>154,24</b>	<b>1016,65</b>	

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>6 день</b>							
Неделя 2							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,32	3,92	14,16	109,17	100
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,48	4,35	0,08	41,39	6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,93	2,36	0	29,04	7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>334</b>	<b>8,45</b>	<b>10,847</b>	<b>32,5</b>	<b>262,17</b>	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,2	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>35,2</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,59	2,11	3,73	36,42	21
	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,26	3,08	9,98	72,64	80
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	5,73	4,06	25,76	162,5	330
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й вариант) (соус сметанный с томатом) 55/10	65	3,85	4,3	5,02	63,93	304/373
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,9	0	18,18	76	418
Итого за обед:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
		<b>560</b>	<b>16,84</b>	<b>14,16</b>	<b>94,46</b>	<b>563,86</b>	
Полдник	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,64	0,99	26,11	132	466
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	5,48	4,88	9,07	102	419
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>10,12</b>	<b>5,87</b>	<b>35,18</b>	<b>234</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1174</b>	<b>35,73</b>	<b>31,197</b>	<b>169,98</b>	<b>1095,23</b>	

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>7 день</b>								
Неделя 2								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	4,12	3,80	12,11	99,10	99	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,057	7,7	0,11	59,2	6	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,22	0,15	7,32	36,3	СРБ	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>323</b>	<b>5,497</b>	<b>11,667</b>	<b>28,04</b>	<b>228,77</b>		
2-й завтрак	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3	1	42	190	386	
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>190</b>		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,04	4,18	46,95	34	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,61	1,7	10,28	62,82	88	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6,5	2,09	4,56	63,25	271	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,43	137	339	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,93	73,27	390	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,22	0,15	7,32	36,3	СРБ	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>595</b>	<b>15,43</b>	<b>12,31</b>	<b>81,39</b>	<b>500,96</b>	
	Полдник	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ 0,5шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,22	0,15	7,32	36,3	СРБ
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		35	0,3	1,75	1,85	24,25	СРБ	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,8	2,4	14,3	90	414	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>6,86</b>	<b>6,6</b>	<b>23,61</b>	<b>182,05</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1338</b>	<b>30,787</b>	<b>31,577</b>	<b>175,04</b>	<b>1101,78</b>		

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	150	4,35	4,11	13,96	110,38	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>6,07</b>	<b>4,327</b>	<b>32,22</b>	<b>192,95</b>	
2-й завтрак	БАНАН СВЕЖИЙ	188	2,82	0,94	39,48	178,6	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>3,8</b>	<b>2,85</b>	<b>53,1</b>	<b>32</b>
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	150	1,05	2,94	5,11	50,98	73
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	2,31	3,27	20,87	122,12	334
	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	50	9,47	2,12	8,99	88,64	322
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	150	0,12	0,12	17,93	73,27	390
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	<b>545</b>	<b>19,34</b>	<b>12,86</b>	<b>87,54</b>	<b>540,48</b>	
<b>Итого за обед:</b>							
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (соус молочный (сладкий)) 70/20	90	12,53	8,6	12,25	176,4	251/369
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,017	8,33	33,33	411
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>12,58</b>	<b>8,617</b>	<b>20,58</b>	<b>209,73</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1293</b>	<b>40,81</b>	<b>26,744</b>	<b>179,82</b>	<b>1121,76</b>	

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>9 день</b>							
Неделя 2							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	150	3,61	3,82	12,63	99,55	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,30	0,20	15,1	71	СРБ
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>6,01</b>	<b>4,037</b>	<b>36,23</b>	<b>204,72</b>	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	77	0,3	0,3	7,47	33,78	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>77</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,47</b>	<b>33,78</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (консервированной)	40	1,15	2,47	3,22	39,8	12
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	150	1,31	1,71	8,59	55	86
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,98	3,71	9,49	79	143
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ (соус сметанный с томатом) 55/10	65	12,03	11,13	4,17	170,87	329/373
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,06	0	19,5	73,27	401
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
<b>Итого за обед:</b>		<b>555</b>	<b>20,36</b>	<b>19,63</b>	<b>71,42</b>	<b>547,71</b>	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (соус молочный (сладкий)) 70/20	90	10,3	6,95	13,24	156,64	250/369
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>13,36</b>	<b>9,61</b>	<b>26,42</b>	<b>245,81</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1197</b>	<b>40,03</b>	<b>33,577</b>	<b>141,54</b>	<b>1032,02</b>	

Прием пищи 1,5-3 года	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	<b>10 день</b>						
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	4,49	4,12	12,84	106,92	101
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,17	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	СРБ
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>330</b>	<b>8,53</b>	<b>7,287</b>	<b>31,1</b>	<b>225,49</b>	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	71	0,28	0,28	6,96	31,24	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>71</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,96</b>	<b>31,24</b>	
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,49	3,07	1,86	35,7	46
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,97	7,72	62,12	63
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,91	5,53	25,5	215,13	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,93	73,27	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
	<b>Итого за обед:</b>		<b>555</b>	<b>22,13</b>	<b>12,3</b>	<b>84,8</b>	<b>538,59</b>
Итого за полдник:	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 70/15	85	15,58	10,56	9,5	195	245
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	14,3	90	414
<b>Итого за полдник:</b>		<b>235</b>	<b>18,38</b>	<b>12,96</b>	<b>23,8</b>	<b>285</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1191</b>	<b>49,32</b>	<b>32,827</b>	<b>146,66</b>	<b>1080,32</b>	

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности.

Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Молочно - кислые продукты в ассортименте по дням циклического меню.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Основание: СанПиН 2.3/2.4.23590-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»  
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2011. -544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2014. -544с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2016. -640с.
6. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. 1. / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.
7. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II. / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.

