



Утверждаю: заведующий
МБДОУ детский сад «Алёнка»
Приказ № 10 от 30.01.2024г
_____ Попова И.М.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «АЛЁНКА»
(режим работы 10.5 часов)**

**РЕКОМЕНДОВАНЫ
СанПин 2.3/2.4.3590-20**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Таблица среднего набора продуктов по дням для детей от 3 до 7 лет

[illegible]

Заведующий МБДОУ детский сад «Аленка»

Попова И.М.



Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

Приложение №7

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	340	390
2	Творог (5%-9% м.д.ж.)	26	35
3	Сметана (9%)	7	9
4	Сыр	3	5
5	Мясо говядины	56	66
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка потрошенная, 1 кат)	32	32
7	Рыба свежая	30	34
8	Яйцо	0,5	0,5
9	Картофель (1.09-31.10)	140	163
	Картофель (31.10-31.12)	150	175
	Картофель (31.12-28.02)	161	188
	Картофель (28.02-1.09)	175	204
10	Овощи (свежие, замороженные консервированные)	157	192
11	Фрукты свежие	95	100
12	Сухофрукты	7	10
13	Соки фруктовые	88	88
14	Хлеб пшеничный	53	70
15	Хлеб ржаной	35	43
16	Крупы, бобовые	26	38
17	Макаронные изделия	7	11
18	Мука пшеничная	21	25
19	Масло сливочное	16	19
20	Масло растительное	8	10
21	Кондитерские изделия	10	17
22	Чай	0,4	0,5
23	Какао-порошок	0,4	0,5
24	Кофейный напиток	0,8	1
25	Сахар	32	41
26	Соль пищевая йодированная	3	5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
День 1			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови	50	0,60	3,54	4,84	52,95	1,62	17
	Вермишель отварная с сахаром и маслом	140	6,5	6,2	49,9	313,6	-	11
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	5,4	8
	Печенье с маслом	30/5	2,68	8,75	21,06	167,15	-	5
2-й завтрак	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	156
обед	Борщ на мясном бул. со сметаной	180/9	1,75	1,91	9,47	63	8,98	26
	Картофельное пюре	100	2,08	3,62	13,6	94,47	3,35	335
	Куриная котлета в соусе	80/25	12,72	10,17	15,29	203,13	0,67	282/119
	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	76,8	3,6	399г
	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,06	81,27	-	148
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	147
Уплот.полдник	Каша манная	160	4,68	7,96	21,44	177,1	0,72	92
	Какао	180	3,78	3,25	15,55	106,7	1,44	397
	Ватрушка с творогом	65	6,81	7,08	21,52	186,7	0,03	140
Итого за день 1			59,37	58,27	264,44	1773,81		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
День 5			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая	180	6,27	9,36	22,5	200,16	0,8	102
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	12
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	-	1
2-й завтрак	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	156
обед	Щи на мясном бул. со сметаной	180/9	1,51	1,20	6,64	44,38	17,7	32
	Вермишель отварная	150	5,9	8,11	31,29	229,76	-	46
	Гуляш с мясом	105	17,31	17,53	3,42	240,34	1,10	259
	Сок абрикосовый	180	0,9	-	22,86	94,80	7,2	399д
	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,06	81,27	-	148
Уплот.полдник	Капуста тушеная	150	2,97	5,56	14,23	118,5	24,5	132
	Рыбные биточки	70	11,9	3,4	3,2	98	2,1	5
	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,63	12,55	64,32	-	147
	Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	22
	Печенье	30	2,64	5,13	21	134,10	-	5
Итого за день 5			61,91	65,2	247,79	1824,19		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак	Салат из моркови	50	0,60	3,54	4,84	52,95	1,62	17
	Вермишель отварная с сахаром и маслом	140	6,5	6,2	49,9	313,6	-	11
	Чай с лимоном	180	0,12	0,018	10,20	41	2,82	393
	Печенье с маслом	30/5	2,68	8,75	21,06	167,15	-	5
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
обед	Салат из красной свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	39
	Суп картофельный на мясном бул. со сметан.	200/9	2,38	4,5	12,29	126,04	9	42
	Плов с мясом	180	8,50	5,26	24,19	175,63	-	70
	Компот из сухофруктов	150	0,67	0,12	35,67	147,37	-	402
	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,06	81,27	-	148
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	147
Уплот.полдник	Гречка отварная	150	8,55	7,23	41,17	270,51	-	67
	Молоко	180	5,48	4,89	9,08	102	2,46	400
	Ватрушка с повидлом	70	4,78	8,84	38,03	249,9	-	463
Итого за день 6			46,45	57,04	298,62	1965,63		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
День 7			Б	Ж	У			
завтрак	Тертая морковь с сахаром	50	0,60	3,54	4,84	52,95	1,62	17
	Каша манная	160	4,68	7,96	21,44	177,1	0,72	92
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	6
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	-	1
2-й завтрак	Груша	100	0,3	0,4	10,3	47	5	154
обед	Борщ на мясном бул. со сметаной	200/9	1,95	2,13	10,53	70	9,98	26
	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	48
	Куриная котлета в соусе	80/25	12,72	10,17	15,29	203,13	0,67	282/119
	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,4	3,6	399ж
	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,06	81,27	-	148
Уплот.полдник	Салат из красной свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	39
	Рыбная котлета	70	11,9	3,4	3,2	98	2,1	5
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	5,4	8
	Гренки	60	6,49	7,19	19,29	172,13	-	68
Итого за день 7			64,73	62,61	215,91	1601,83		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
День 8			Б	Ж	У			
завтрак	Творожная запеканка	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	6
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,30	9,17	19,41	185,33	0,09	3
2-й завтрак	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	156
обед	Суп крестьянский на мясном бул.со сметаной	200/9	2,65	4,97	20,04	125,04	6,8	40
	Капуста тушеная	150	2,97	5,56	14,23	118,5	24,5	132
	Куриные биточки	80	12,42	9,42	12,85	185,33	0,12	282
	Сок яблочный	160	0,8	-	16,16	68,26	3,2	399г
	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,06	81,27	-	148
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	-	147
Уплот.полдник	Омлет	80	7,05	13,58	1,35	156,30	0,12	215
	Компот из сухофруктов	180	0,80	0,14	42,80	176,84	-	402
	Булочка сдобная	80	6,03	8,14	24,71	262,88	0,02	118
Итого за день 8			67,06	71,58	242,47	1926,81		

[illegible]

[illegible]