

# 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

80 43 15 32 350 90 10 10 66 32	70 43 40 50 360 90 10 10 66 32	70 43 20 30 30 400 10 85 66 32	60 43 35 50 30 250	70 43 15 32 400	70 43 40 30 350 85 10	70 43 40 50 560 85	70 43 20 37 20 420	дней 700 430 250 380 110 3900	день 70 43 25 38 11 390
32 3350 90 10 10	360 90 10 10	20 30 30 400 10 85 66	35 50 30 250	15 32 400	30 350 85 10	50 560	20 37 20 420	380 110 3900	25 38 11
32 3350 90 10 10	360 90 10 10	20 30 30 400 10 85 66	35 50 30 250	15 32 400	30 350 85 10	50 560	20 37 20 420	380 110 3900	25 38 11
32 350 90 10 10	360 90 10 10	30 30 400 10 85 66	50 30 250	32 400	30 350 85 10	50	20 37 20 420	380 110 3900	25 38 11
350 90 10 10	360 90 10 10	30 400 10 85 66	30 250	400	350 85 10	560	37 20 420	380 110 3900	38 11
350 90 10 10	360 90 10 10	30 400 10 85 66	30 250	400	350 85 10	560	20 420	110 3900	11
90 10 10	90 10 10	10 85 66	250	10	85 10		20 420	110 3900	11
90 10 10	90 10 10	10 85 66	10	10	85 10		420	3900	
10 10 66	10 10 66	85 66		10	85 10				
10	10	85 66			10			350	35
66	66	85 66					10	50	5
66	66	85 66			10	10		90	9
		66	(1	85			85	340	34
			66	66	66	66	66	660	66
		1 24	32	32	32	32	32	320	32
					,,,,,,		32	J in U	32
41	41	41	41	41	41	41	41	410	41
5	5	5	5	5	5	5	5	50	5
180		180		180	160			880	88
100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100
100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100
19	19	19	19	19	19	19	19	190	19
					19	12	19	190	19
10	10	10	10	10	10	10	10	100	10
		10	10	10	10	10	10	100	10
1	$\frac{1}{1}$		1	1			50	5	0.5
1				1	1	1		5	0,5
*	2	2		1	1	2	2		0,5
	17	<i></i>	17		18	16	17	10	1
175		175		175				100	10
								-	175
400	11	250	1	220	1	110	102		192
1 2	0.3	0.2	0.3	0.2	1 2	0.2	0.4		0,5
1,4	0,3	0,3	0,2	0,3	1,3	0,3	0,4	5	0,5
	175 280 1,2	280 155	280 155 250 1	280 155 250 180 1 1	280 155 250 180 220 1 1 1	280 155 250 180 220 210   1 1 1 1	280 155 250 180 220 210 110   1 1 1 1 1	280 155 250 180 220 210 110 105 1 1 1 1 1	175 225 175 175 175 175 175 100 1750   280 155 250 180 220 210 110 105 1920   1 1 1 1 1 5

Заведующий МБДОУ детский сад «Аленка» <u>Soutes</u> 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 потрошеная,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	157	192
****	консервированные)		
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)			Энергетиская 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		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые Вещества (г	)	Энергетическ ценность (ккал)	Вита- мин С	№ Рецепту ры
День 2			Б	ж	У			
завтрак	Салат из моркови	50	0,60	3,54	4,84	52,95	1,62	17
2:	Каша геркулесовая	180	5,99	9,89	20,37	194,76	0,8	96
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	12
	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/10	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	4
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
обед	Суп картофельный с клецками на мясном бул. со сметаной	200/9	1,92	4,48	9,99	88,34	4,6	85
	Овощное рагу	150	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4	78
	Куриные биточки	80	12,42	9,42	12,85	185,33	0,12	282
	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
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
	Кисель	200	0,36	* -	30,5	127	0,25	22
	Гренки	60	6,49	7,19	19,29	172,13	-	68
Итого за день 2			58,5	65,95	221,2	1745,61		

: Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые Вещества (		Энергетическ ценность (ккал)	Вита- мин С	№ Рецепту ры
День 3		5	Б	ж	У			
завтрак	Салат из моркови	50	0,60	3,54	4,84	52,95	1,62	17
1	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	40/7/10	10,35	18,20	21,85	297,12	0,4	4
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
обед	Суп картофельный на мясном бул. со сметан.	200/9	2,38	4,5	12,29	126,04	9	42
	Ленивые голубцы в соусе	160/25	14,44	9,83	22,48	236,47	20	298/119
	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	Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	0,13	76
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	10
	Вафля	24	0,70	0,79	18,6	85	=	152
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	-	147
Итого за день 3			67,58	67,62	218,75	1775,26		
			ş					
ž.		2	- Rivor					
			* torrest to the second se					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическ ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
День 4			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная	180	6,08	9,36	23,28	202,41	0,8	104
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92 .	159,56	5,8	12
£	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	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	20,9	20
	Суп рисовый на мясном булл. Со сметаной	200/9	2,49	6,5	10,08	109,44	4,25	30
	Картофельное пюре	100	2,08	3,62	13,6	94,47	3,35	335
	Куриная котлета	80	12,42	9,42	12,85	185,33	0,12	282
	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	35	2,14	0,74	14,65	75,05	-	147
Уплот.полдник	Пудинг из творога	100	7,57	5,38	12,16	127,5	0,09	
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	10
	Булочка сдобная	60	4,52	6,10	27,8	197,16	0,02	118
Итого за день 4			56,11	63,4	258,37	1825,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые Вещества (1	r) "	Энергетическ 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		
							8	
					~			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетиская ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
День 6			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 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
E.	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		
	2							
							,	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	!	Пищевые Вещества (		Энергетиская 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 (		Энергетиская ценность (ккал)	Вита мин С	<b>№</b> 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
2	Сок яблочный	160	0,8	-	16,16	68,26	3,2	399г
9	Хлеб ржаной	43	2,58	0,43	19,06	81,27	-,-	148
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88		147
∕плот.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
1того за день ਹੈ			67,06	71,58	242,47	1926,81		
							and the state of t	
	×							
							Washing and	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые Вещества (		Энергетиская ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
День 9			Б	Ж	У			manus (chi-renicht) renichtani
завтрак	Салат из моркови	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
The second secon	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	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	20,97	20
	Суп гороховый на мясном бул. с гренками	180/10	7,38	5,17	21,42	162,42	6,9	99
	Жаркое по домашнему	150	6,53	10,8	15,86	230	25,2	12
	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	20	1,22	0,42	8,37	42,88	-	147
Уплот.полдник	Творожный пудинг с изюмом	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
	Какао	180	3,78	3,25	15,55	106,7	1,44	397
	Булочка «веснушка»	60	2,16	1,8	16,32	91,2	-	471
Итого за день 9			53,32	61,14	248,59			
			W 2				-	
						,		

пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетиская ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
День 10			Б	Ж	У			
завтрак	Каша геркулесовая	180	5,99	9,89	20,37	194,76	0,8	96
	Кофейный напиток	180	4,32	4,32	22,42 .	. 143,60	5,2	12
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,4	3,64	14,65	111,05	-	1
2-й завтрак	Груша	100	0,3	0,4	10,3	47	5	154
обед	Суп вермишелевый на мясном бул.со сметан	200/9	2,47	3,68	14,26	108,32	4,58	24
	Рисовая запеканка в соусе	180	16,20	15,48	64,62	459,72		8
	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
Уплот. полдник	Салат из красной свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	39
	Рыбные биточки	70	11,9	3,4	3,2	98	2,1	5
	Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	22
	Гренки	60	6,49	7,19	19,29	172,13	-	68
Итого за день 10			56,69	55,52	264,65	1810,5		