

Утверждаю

Директор ООО "СИТИ"

Котурова М.Г.

с. 05. 11. 2012

Согласовано

Директор МБОУ Школа 21
г.о. Самара

Макаев

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5- ДО 3 ЛЕТ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ - ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного. И В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012. - 584 с. УДК 641.05 ББК 36.996. Утверждено ГОУ ВПО ПГТУ, Учреждение Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН РФ.

Сезон: осенне-зимний

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак 1:								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Каша манная жидкая с маслом	130/5гр.	2,09	3,33	14,02	94,06		185
	Кофейный напиток с молоком	160гр.	2,50	2,14	12,77	80,8	1,04	395

	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Каша молочная геркулесовая	130/5 гр.	6,13	6,53	20,51	165,48	4,75	413
	Чай с молоком	180гр.	2,67	2,34	14,31	89,1	1,20	394
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	360	12,52	12,87	58,09	400,91	5,95	
завтрак 2:								
	Яблоки свежие	100гр.	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
обед:								
	Салат из моркови	30гр.	0,37	0,03	3,49	1,57	0,14	41
	Борщ с капустой и картофелем	140/10/3гр.	1,10	2,82	7,31	58,9	7,19	57
	Тефтели мясные	30/30гр.	4,06	4,52	5,14	77,45	0,22	287
	Пюре картофельное (гарнир)	110/5гр.	2,29	6,63	15,15	129,25	13,40	321
	Напиток из плодов шиповника	150гр.	0,51	0,21	15,55	66	75,00	398
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	548	11,23	14,65	62,98	414,98	95,95	
полдник:								
	Пряник	70гр.	4,53	5,74	47,81	261,33		493
	Снежок	150гр.	4,50	1,50	6,00	56	1,20	401
	Итого за полдник	220	9,03	7,24	53,81	317,33	1,20	
ужин:								
	Суфле из рыбы	50гр.	7,88	4,57	2,06	80,62	0,08	268
	Каша пшеничная с маслом	110/5гр.	2,38	2,84	18,11	107,58		185
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,99	20,92	113	0,38	396
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	405	16,36	9,80	60,40	395,48	0,46	

Итого за второй день:		1633	49,54	44,96	245,08	1572,70	113,56	
День 3								
завтрак 1:								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Каша молочная гречневая	130/5гр.	4,03	1,08	22,43	115,83		168
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	390	15,27	9,42	63,21	388,66	1,70	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Салат из горошка зеленого(консервированного)	30гр.	0,54	0,01	4,09	18,72	1,16	6
	Суп картофельный с вермишелью	150/3гр.	1,70	1,80	10,89	66,76	5,24	82
	Кнели куриные с соусом	30/30гр.	9,28	7,71	2,88	118,36	0,01	312
	Каша вязкая из крупы перловой	110/5гр.	2,25	6,15	15,82	127,77		314
	Компот из свежих яблок	150гр.	0,12	0,11	17,90	73,5	1,29	372
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	548	16,79	16,22	67,92	486,92	7,70	
полдник:								
	Булочка Веснушка	70гр.	5,46	4,28	37,70	211,4		473
	Бифидок	150гр.	4,35	3,75	6,15	76	1,20	401
	Итого за полдник	220	9,81	8,03	43,85	287,40	1,20	
ужин:								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150/10гр.	3,67	13,36	19,50	213	4,29	151

	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	400	6,90	13,78	49,91	351,28	4,32	
Итого за третий день:		1658	49,27	47,55	234,99	1557,56	16,42	
День 4								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	130/5гр.	2,91	3,85	20,84	129,77		185
	Чай с молоком	150гр.	2,22	1,95	11,93	74,25	0,99	394
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	370	13,92	14,39	56,31	413,34	1,02	
завтрак 2:								
	Груши свежие	100гр.	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
обед:								
	Винегрет овощной	30гр.	0,40	1,85	2,53	28,2	3,07	45
	Суп с рыбными консервами	140/15/3гр.	4,77	4,65	7,94	92,86	5,05	87
	Жаркое по-домашнему	15/95гр.	13,45	3,44	11,96	132,73	4,70	276
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150гр.	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	376
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	488	21,85	10,39	59,59	420,35	13,12	
полдник:								
	Печенье	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4		
	Ряженка	150гр.	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
	Итого за полдник	220	9,10	13,52	42,79	329,40	0,45	

	Сдоба обыкновенная	70гр.	5,43	3,30	36,61	197,4		466
	Кефир	150гр.	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
	Итого за полдник	220	9,78	7,05	42,61	272,40	1,05	
ужин:								
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Пудинг из творога с яблоками, со сгущ. мо	100/20гр.	15,38	11,13	15,26	236,26	1,39	240
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	400	23,68	16,14	45,94	437,53	1,45	
Итого за пятый день:		1658	62,09	54,87	216,12	1610,86	39,00	
День 6								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Каша молочная рисовая	130/5гр.	1,78	3,28	22,66	127,16		185
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	380	9,58	10,82	63,51	392,49	1,59	
завтрак 2:								
	Бананы свежие	100гр.	1,50	0,50	21,00	95	10,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
обед:								
	Салат из моркови с яблоком	30гр.	0,25	1,56	2,36	24,6	2,08	40
	Суп картофельный с клецками	153гр.	1,35	2,17	7,83	56,47	3,71	85
	Бефстроганов из филе птицы	30/30гр.	7,06	6,46	1,75	93,6		301
	Гречневая каша с маслом	110/5гр.	7,87	5,84	19,05	160,25	11,12	414
	Компот из сушеных фруктов	150гр.	0,32	0,02	20,82	84,75	0,30	376
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,48	70,71		

	Итого за обед	538	19,22	16,35	66,29	490,38	17,21	
полдник:								
	Крендель сахарный	70гр.	4,96	9,19	39,02	259		460
	Снежок	150гр.	4,50	1,50	6,00	56	1,20	401
	Итого за полдник	220	9,46	10,69	45,02	315,00	1,20	
ужин:								
	Колбаса вареная	30гр.	3,84	6,66	0,45	77		9
	Рагу овощное	120гр.	1,82	8,79	11,55	132,79	6,93	137
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	400	8,95	15,87	42,64	350,07	10,07	
Итого за шестой день:		1638,00	48,71	54,23	238,46	1642,94	40,07	
День 7								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Каша молочная "Дружба"	130/5гр.	3,56	5,96	20,37	147,19		168
	Чай с молоком	160гр.	2,37	2,08	12,72	79,2	1,06	394
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	355	13,13	16,47	56,36	413,22	1,17	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Икра кабачковая	30гр.	0,27	1,41	1,77	21	1,66	53
	Щи из свежей капусты	150/3гр.	1,06	3,15	5,47	54,86	11,91	67
	Макаронник с мясом	110/5гр.	12,55	8,37	23,03	215,28	0,28	292
	Кисель из плодов или свежих ягод	150гр.	0,13	0,50	20,13	81,75	18,30	378

	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	488	16,91	13,87	66,74	454,70	32,15	
полдник:								
	Печенье	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4		
	Бифидок	150гр.	4,35	3,75	6,15	76	1,20	401
	Итого за полдник	220	9,10	13,52	42,64	329,40	1,20	
ужин:								
	Филе птицы тушеное с соусом	30/30гр.	7,45	2,02	2,10	56,4	0,20	301
	Каша пшеничная с маслом	110/5гр.	2,38	2,84	18,11	107,58		185
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	415	13,06	5,28	50,62	302,26	0,23	
Итого за седьмой день:		1578	52,70	49,24	226,46	1542,88	36,25	
День 8								
завтрак:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Суп молочный с вермишелью	130/5гр.	3,78	6,56	12,36	124,11	59,22	93
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150гр.	2,21	1,42	15,69	84,75	0,28	396
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	370	13,39	12,35	74,52	468,52	59,50	
завтрак 2:								
	Яблоки свежие	100гр.	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
обед:								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	30гр.	0,42	1,52	2,70	26,4	9,73	20

	Суп картофельный с консерв. фасолью	153гр.	1,50	1,82	10,73	65,35	7,74	77
	Плов из филе птицы	50/100гр.	15,00	13,86	25,09	285	0,38	304
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150гр.	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	376
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	523	20,15	17,65	75,68	543,31	18,15	
полдник:								
	Булочка домашняя	70гр.	5,09	8,76	37,74	250,6		469
	Ряженка	150гр.	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
	Итого за полдник	220	9,44	12,51	44,04	326,60	0,45	
ужин:								
	Фрикадельки рыбные отварные	50гр.	6,66	1,87	3,65	58,12		263
	Картофель отварной с маслом	110/5гр.	2,26	3,09	20,97	108,32	16,30	125
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	415	12,21	5,38	55,26	306,72	19,44	
Итого за восьмой день:		1628	55,59	48,29	259,30	1689,15	107,54	
День 9								
завтрак 1:								
	Зеленый горошек (консервированный)	30гр.	0,54	0,01	4,09	18,72	1,16	6
	Омлет натуральный с маслом	125/5гр.	11,50	20,59	2,30	239,91	0,22	215
	Какао с молоком	150гр.	3,06	2,65	13,18	89,25	1,19	397
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	350	18,78	23,62	42,77	461,21	2,57	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50	399

	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Салат из свеклы	30гр.	0,42	1,82	2,50	28,2	2,85	33
	Суп-лапша домашняя	150гр.	1,32	3,04	7,15	61,5	0,30	86
	Котлета из говядины с соусом	30/30гр.	4,69	3,66	5,05	70,2	0,11	282
	Пюре картофельное (гарнир)	110/5гр.	2,25	3,54	15,08	101,14	13,41	321
	Компот из свежих яблок	150гр.	0,12	0,11	17,90	73,5	1,29	372
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	545	11,70	12,61	64,02	416,35	17,96	
полдник:								
	Пряник	70гр.	4,53	5,74	47,81	261,33		493
	Кефир	150гр.	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
	Итого за полдник	220	8,88	9,49	53,81	336,33	1,05	
ужин:								
	Сосиска отварная	50гр	5,50	11,95	0,20	130		275
	Капуста тушеная	110гр.	2,29	4,07	10,54	88	18,32	132
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	400	11,02	16,44	41,15	356,28	18,35	
Итого за девятый день:		1615	50,88	62,26	211,85	1613,47	41,43	
День 10								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Каша молочная кукурузная	130/5гр.	10,87	4,72	92,81	141,09	0,60	168
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	380	17,76	11,40	132,04	388,42	1,90	

завтрак 2:								
	Груши свежие	100гр.	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
обед:								
	Винегрет овощной	30гр.	0,40	1,85	2,53	28,2	3,07	45
	Суп картофельный с рисовой крупой	150/3гр.	1,19	1,65	8,78	55,01	4,97	80
	Птица по- домашнему	110гр.	11,88	13,26	12,15	216,33	4,95	302
	Компот из свежих ягод	150гр.	0,22	0,09	16,11	68,25	19,35	375
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,48	70,71		
	Итого за обед	473	16,06	17,15	54,05	438,50	32,34	
полдник:								
	Булочка выборгская	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4		470
	Снежок	150гр.	4,50	1,50	6,00	56	1,20	401
	Итого за полдник	220	9,25	11,27	42,49	309,40	1,20	
ужин:								
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Пудинг из творога с рисом	100/15 гр.	14,90	10,05	19,15	226,32	0,18	236
	Чай с лимоном и сахаром	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	405	23,26	15,06	50,06	429,59	3,35	
Итого за десять день:		1578	66,73	55,18	288,94	1611,91	43,79	
Итого за весь период		16212,00	542,63	512,87	2401,21	16055	478,13	
Среднее значение за период		1621,2	54,2629	51,2872	240,121	1605,5	47,8129	