

Утверждаю

Директор ООО "СИТИ"

Котюрова М.Г.

Согласовано

Директор МБОУ №21
г.о. Самара

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

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	150/5гр.	2,40	3,82	16,10	108		185
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395

	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Каша молочная геркулесовая	150/5 гр.	7,04	7,50	23,55	190	5,46	413
	Чай с молоком	200гр.	2,97	2,60	15,90	99	1,33	394
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	400	13,73	14,10	62,72	435,33	6,79	
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	50гр.	0,62	0,05	5,81	2,62	0,24	41
	Борщ с капустой и картофелем	180/10/3гр.	1,40	3,56	9,23	74,3	9,08	57
	Тефтели мясные	50/50гр.	6,78	7,54	8,58	129,09	0,37	287
	Пюре картофельное (гарнир)	130/5гр.	2,69	7,79	17,78	151,73	15,74	321
	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,61	0,25	18,66	79,2	90,00	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	698	15,00	19,63	76,40	518,75	115,43	
полдник:								
	Пряник	70гр.	4,53	5,74	47,81	261,33		493
	Снежок	180гр.	5,40	1,80	7,20	67,19	1,44	401
	Итого за полдник	250	9,93	7,54	55,01	328,52	1,44	
ужин:								
	Суфле из рыбы	80гр.	12,61	7,32	3,29	129	0,14	268
	Каша пшеничная с маслом	150/5гр.	3,21	3,83	24,41	145		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	475	21,92	13,54	67,93	481,28	0,52	

Итого за второй день:		1923	60,98	55,21	271,86	1807,88	134,18	
День 3								
завтрак 1:								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Каша молочная гречневая	150/5гр.	4,63	1,24	25,76	133		168
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	450	19,55	9,95	89,74	519,16	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)	50гр.	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	10
	Суп картофельный с вермишелью	180/3гр.	2,04	2,16	13,03	79,86	6,27	82
	Кнели куриные с соусом	50/50гр.	15,48	12,85	4,81	197,27	0,03	312
	Каша вязкая из крупы перловой	130/5гр.	2,65	7,23	18,58	150		314
	Компот из свежих яблок	180гр.	0,14	0,14	21,49	88,2	1,55	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	688	23,64	25,43	78,19	638,09	11,33	
полдник:								
	Булочка Веснушка	70гр.	5,46	4,28	37,70	211,4		473
	Бифидок	180гр.	5,22	4,50	7,38	91,2	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,68	8,78	45,08	302,60	1,44	
ужин:								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200/10гр.	4,91	13,18	26,32	243,87	5,81	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	450	8,14	13,60	56,73	382,15	5,84	
Итого за третий день:		1938	62,51	57,86	279,84	1885,30	21,81	
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	150/5гр.	3,35	4,43	23,93	149		185
	Чай с молоком	180гр.	2,67	2,34	14,31	89,1	1,19	394
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	420	14,81	15,36	61,78	447,42	1,22	
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	50гр.	0,68	3,09	4,22	47	5,13	45
	Суп с рыбными консервами	25/180/3гр.	6,28	6,13	10,46	122,25	6,65	87
	Жаркое по-домашнему	25/125гр.	18,35	4,70	16,32	181	6,41	276
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180гр.	0,40	0,01	24,99	101,7	0,36	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	628	28,61	14,37	72,33	533,76	18,55	
полдник:								
	Печенье	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4		
	Ряженка	180гр.	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
	Итого за полдник	250	9,10	13,52	42,79	329,40	0,45	

	Сдоба обыкновенная	70гр.	5,43	3,30	36,61	197,4		466
	Кефир	180гр.	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Итого за полдник	250	10,65	7,80	43,81	287,40	1,26	
ужин:								
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Пудинг из творога с яблоками, со сгущ. мол	150/20гр.	20,12	15,77	21,63	308,96	1,97	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	450	28,42	20,78	52,31	510,23	2,03	
Итого за пятый день:		1898	72,77	67,54	238,77	1844,45	50,94	
День 6								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Каша молочная рисовая	150/5гр.	2,05	3,77	26,02	146		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	400	9,85	11,31	66,87	411,33	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	50гр.	0,43	2,61	3,94	41	3,48	40
	Суп картофельный с клецками	183гр.	1,62	2,60	9,37	67,55	4,44	85
	Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.	11,77	10,78	2,93	156		301
	Гречневая каша с маслом	130/5гр.	9,24	6,86	22,37	188,13	13,06	414
	Компот из сушеных фруктов	180гр.	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,48	70,71		

	Итого за обед	678	25,82	23,17	78,08	625,09	21,34	
полдник:								
	Крендель сахарный	70гр.	4,96	9,19	39,02	259		460
	Снежок	180гр.	5,40	1,80	7,20	67,19	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,36	10,99	46,22	326,19	1,44	
ужин:								
	Колбаса вареная	30гр.	3,84	6,66	0,45	77		9
	Рагу овощное	170гр.	2,59	12,46	16,37	188,13	9,83	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	450	9,72	19,54	47,46	405,41	12,97	
Итого за шестой день:		1878,00	57,25	65,51	259,63	1863,02	47,34	
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"	150/5гр.	4,09	6,85	23,39	169		168
	Чай с молоком	200гр.	2,97	2,60	15,90	99	1,33	394
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	455	17,94	18,25	85,76	568,16	1,44	
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	50гр.	0,45	2,35	2,96	35	2,76	53
	Щи из свежей капусты	193гр.	1,34	3,77	6,55	65,62	14,25	67
	Макаронник с мясом	125/5гр.	14,19	9,10	26,04	243,36	0,32	292
	Кисель из плодов или свежих ягод	180гр.	0,16	0,07	24,16	98,1	21,96	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	593	19,04	15,73	76,05	523,89	39,29	
полдник:								
	Печенье	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4		
	Бифидок	180гр.	5,22	4,50	7,38	91,2	1,44	401
	Итого за полдник	250	9,97	14,27	43,87	344,60	1,44	
ужин:								
	Филе птицы тушеное с соусом	50/50гр.	12,43	3,38	3,51	94	0,34	301
	Каша пшеничная с маслом	150/5гр.	3,21	3,83	24,41	145		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	495	18,87	7,63	58,33	377,28	0,37	
Итого за седьмой день:		1893	66,32	55,98	274,11	1857,23	44,04	
День 8								
завтрак:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Суп молочный с вермишелью	150/5гр.	4,35	7,54	14,20	142,5	68,00	93
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,90	20,92	113	0,38	396
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	440	14,69	13,81	81,59	515,16	68,38	
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	50гр.	0,70	2,54	4,51	44	16,23	20

	Суп картофельный с консерв.фасолью	183гр.	1,80	2,18	12,84	78,167	9,26	77
	Плов из филе птицы	50/100гр.	15,00	13,86	25,09	285	0,38	304
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180гр.	0,40	0,01	24,99	101,7	0,36	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	603	20,80	19,03	83,77	590,68	26,23	
полдник:								
	Булочка домашняя	70гр.	5,09	8,76	37,74	250,6		469
	Ряженка	180гр.	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
	Итого за полдник	250	9,44	12,51	44,04	326,60	0,45	
ужин:								
	Фрикадельки рыбные отварные	80гр.	10,66	3,00	5,85	93		263
	Картофель отварной с маслом	150/5гр.	3,05	4,17	24,08	146	21,98	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	485	17,00	7,59	60,57	379,28	25,12	
Итого за восьмой день:		1878	62,33	53,34	279,77	1855,72	130,18	
День 9								
завтрак 1:								
	Зеленый горошек консервированный	30гр.	0,90	0,02	6,82	31,2	1,94	6
	Омлет натуральный с маслом	125/5гр.	11,50	20,59	2,30	239,91	0,22	215
	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	400	20,16	24,52	49,90	503,44	3,75	
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	

	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	50гр.	0,68	3,09	4,22	47	5,13	45
	Суп картофельный с рисовой крупой	200/3гр.	1,58	2,19	11,66	73	6,60	80
	Птица по- домашнему	150гр.	16,20	18,09	16,58	295	6,76	302
	Компот из свежих ягод	180гр.	0,27	0,11	19,34	81,9	23,22	375
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,48	70,71		
	Итого за обед	613	21,10	23,78	66,28	567,61	41,71	
полдник:								
	Булочка Выборгская	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4		470
	Снежок	180гр.	5,40	1,80	7,20	67,19	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,15	11,57	43,69	320,59	1,44	
ужин:								
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Пудинг из творога с рисом	150/15 гр.	21,38	14,43	27,48	324,72	0,27	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	455	29,74	19,44	58,39	527,99	3,44	
Итого за десятый день:		1818	80,77	67,20	324,46	1871,52	53,59	
Итого за весь период		18892,00	646,08	609,45	2696,04	18468,08	587,89	
Среднее значение за период		1889,2	64,6075	60,9446	269,6037	1846,808	58,789	