



Утверждаю  
 Директор ООО "СИТИ"  
 Котурова М.Г.

Согласовано:

президентом родительского  
 комитета: *Deef Brissone N.B.*



Согласовано

Заведующий МБДОУ  
 Детский сад №350 г.о. Самара

**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.

Приложение N 8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: весенний

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		40,50	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	80,80	1,04	395

	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	350	11,75	10,27	49,99	328,69	1,15	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,30	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	21,00	1,66	53
	Рассольник домашний	140/10/3гр.	1,18	2,92	8,49	65,36	6,78	75
	Суфле куриное	50гр.	8,26	8,87	1,52	118,75	0,02	310
	Макаронные изделия отварные	110/5гр.	4,04	3,31	19,39	123,53		317
	Компот из сушеных фруктов	150гр.	0,32	0,02	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	538	16,97	16,97	68,33	495,20	8,76	
полдник:								
	Булочка домашняя	70гр.	5,09	8,76	37,74	250,60		469
	Кефир	150гр.	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	Итого за полдник	220	9,44	12,51	43,74	325,60	1,05	
ужин:								
	Яйца вареные	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Капуста тушеная	110гр.	2,29	4,07	10,54	88,00	18,45	132
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46,00	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	400	10,65	9,08	41,45	291,27	21,62	
Итого за первый день:		1608	49,31	48,93	213,61	1484,06	34,08	
День 2								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33,00		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	89,10	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	44,00	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	58,90	7,19	57
	Тефтели мясные	30/30гр.	4,06	4,52	5,14	77,45	0,22	287
	Пюре гороховое с маслом	110/5гр.	10,38	3,83	23,55	170,13	13,40	199
	Напиток из плодов шиповника	150гр.	0,51	0,21	15,55	66,00	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	19,32	11,85	71,38	455,86	95,95	
полдник:								
	Пряник	70гр.	4,53	5,74	47,81	261,33		493
	Снежок	150гр.	4,50	1,50	6,00	56,00	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	113,00	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	57,63	42,16	253,48	1613,58	113,56	



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	33,00		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	46,00	5,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
обед:								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	30гр.	0,33	1,81	1,13	22,17	9,73	20
	Суп с рыбными консервами	140/15/3гр.	4,77	4,65	7,94	92,86	5,05	87
	Филе птицы тушеное с соусом	30/30гр.	7,45	2,02	2,10	56,40	0,20	301
	Каша пшеничная с маслом	110/5гр.	2,38	2,84	18,11	107,58		185
	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	553	15,78	8,93	48,33	337,99	15,28	
полдник:								
	Печенье	70гр.	4,76	9,77	36,49	253,40		
	Ряженка	150гр.	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
	Итого за полдник	220	9,10	13,52	42,79	329,40	0,45	
ужин:								

	Котлета из минтая с красным соусом	30/30гр.	3,91	3,22	5,41	66,60	1,35	247
	Гречневая каша	110гр.	7,87	5,84	19,05	160,25	11,12	414
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46,00	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	420	15,07	9,48	55,10	367,13	15,61	
Итого за четвертый день:		1663	54,27	46,62	212,83	1493,86	37,36	
День 5								
завтрак :								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,50	0,11	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	130/5гр.	3,78	6,56	12,36	123,45	0,59	93
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101,00	1,30	395
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	390	14,11	14,04	51,52	378,28	2,00	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Винегрет овощной	30гр.	0,40	1,85	2,53	28,20	3,07	45
	Суп картофельный с горохом	150/3гр.	3,48	3,35	10,38	85,84	3,69	81
	Фрикадельки куриные с соусом	30/30гр.	4,56	5,03	5,04	83,85	0,83	308
	Капуста тушеная	110/5гр.	2,34	7,20	10,67	116,70	18,45	132
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150гр.	0,32		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	548	14,00	17,87	65,78	481,15	26,34	
полдник:								
	Сдоба обыкновенная	70гр.	5,43	3,30	36,61	197,40		466

	Кефир	150гр.	4,35	3,75	6,00	75,00	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
	Макаронны отварные с сыром	110/10/5гр.	8,80	10,36	22,19	217,57	0,00	317
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	405	17,10	15,37	52,87	418,84	0,06	
Итого за пятый день:		1663	55,49	54,43	222,88	1593,97	30,95	
День 6								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33,00		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	119,00	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	95,00	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	24,60	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	93,60		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	



	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	498	13,31	16,27	66,63	464,19	33,06	
полдник:								
	Печенье	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,40		
	Бифидок	150гр.	4,35	3,75	6,15	76,00	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	56,40	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	44,00	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:		1588	49,10	51,64	226,35	1552,37	37,16	
День 8								
завтрак:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33,00		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	44,00	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	26,40	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	285,00	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	250,60		469
	Ряженка	150гр.	4,35	3,75	6,30	76,00	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	46,00	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:								
	Кукуруза консервированная	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	43,30	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	46,00	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	28,20	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	253,40		470
	Снежок	150гр.	4,50	1,50	6,00	56,00	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	46,00	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 десятый день:		1578	66,73	55,18	288,94	1611,91	43,79	
Итого за весь период		16297,00	538,57	507,89	2373,85	15873,5	482,86	
Среднее значение за период		1629,7	53,8569	50,7892	237,385	1587,35	48,2859	