

Утверждаю

Директор ООО "СМТИ"

Котурова М.Г.

Согласовано:
председатель родительского
комитета: Деф. Степанов П.В.



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. Тудельяна. - 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		40,5	0,11	7
	Каша манная жидкая с маслом	150/5гр.	2,40	3,82	16,10	108,00		185
	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	410	12,73	11,30	55,26	362,83	1,41	
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	35,00	2,76	53
	Рассольник Домашний	180/10/3гр.	1,50	3,69	10,71	82,46	8,56	75
	Суфле куриное	70гр.	11,56	12,42	2,14	166,25	0,03	310
	Макаронные изделия отварные	130/5гр.	4,82	7,55	22,99	179,47		317
	Компот из сушеных фруктов	180гр.	0,39	0,02	24,99	101,70	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	668	21,62	26,47	80,13	646,69	11,71	
полдник:								
	Булочка домашняя	70гр.	5,09	8,76	37,74	250,6		469
	Кефир	180гр.	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	Итого за полдник	250	10,31	13,26	44,94	340,60	1,26	
ужин:								
	Яйца вареные	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Капуста тушеная	160гр.	3,34	5,93	15,34	128,00	26,66	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	450	11,70	10,94	46,25	331,27	29,83	
Итого за первый день:		1878	56,86	62,07	236,68	1724,69	45,71	
День 2								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33,00		6

	Каша молочная геркулесовая	150/5 гр.	7,04	7,50	23,55	190,00	5,46	413
	Чай с медом	200гр.	2,97	2,60	15,90	99,00	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	44,00	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 гороховое с маслом	130/5гр.	12,27	4,52	27,83	201,07	15,74	199
	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,61	0,25	18,66	79,20	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	24,58	16,36	86,45	568,09	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	129,00	0,14	268
	Каша пшеничная с маслом	150/5гр.	3,21	3,83	24,41	145,00		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	475	21,92	13,54	67,93	481,28	0,52	
Итого за второй день:		1923	70,56	51,94	281,91	1857,22	134,18	

Итого за третий день:		1898	58,76	57,28	256,23	1768,10	21,81	
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	150/5гр.	3,35	4,43	23,93	149,00		185
	Чай с молоком	180гр.	2,67	2,34	14,31	89,10	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	46,00	5,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
обед:								
	Салат из белокочанной капусты	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	16,23	20
	Суп с рыбными консервами	25/180/3гр.	6,28	6,13	10,46	122,25	6,65	87
	Филе птицы тушеное с соусом	37/50гр.	9,55	8,01	2,81	122,40	0,28	301
	Каша пшеничная с маслом	130/5гр.	2,78	3,32	21,16	125,67		185
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180гр.	0,40	0,01	24,99	101,70	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	698	12,91	12,92	74,84	468,38	23,24	
полдник:								
	Печенье	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,40		
	Ряженка	180гр.	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
	Итого за полдник	250	9,10	13,52	42,79	329,40	0,45	
ужин:								
	Котлета из минтая с красным соусом	50/50гр.	6,52	5,38	9,03	111,00	2,25	247

	Гречневая каша с маслом	150гр.	9,24	6,86	22,37	188,13	13,06	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	500	19,05	12,66	62,04	439,41	18,45	
Итого за четвертый день:		1968	56,27	54,76	251,75	1730,61	48,36	
День 5								
завтрак :								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5гр.	4,35	7,54	14,20	141,75	0,68	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	410	14,68	15,02	53,36	396,58	4,18	
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	50гр.	0,68	3,09	4,22	47,00	5,13	45
	Суп картофельный с горохом	180/3гр.	4,17	4,01	12,42	102,68	4,42	81
	Фрикадельки куриные с соусом	50/50гр.	7,61	8,39	8,40	139,75	1,39	308
	Капуста тушеная	130/5гр.	2,75	8,45	12,53	137,00	21,66	132
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180гр.	0,39	0,01	24,99	101,70	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	688	18,50	24,39	78,90	609,94	32,96	
полдник:								
	Сдоба обыкновенная	70гр.	5,43	3,30	36,61	197,4		466
	Кефир	180гр.	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401

	Крендель сахарный	70гр.	4,96	9,19	39,02	259,00		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	77,00р.		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	46,00	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:		1865,50	55,78	64,16	259,26	1843,52	47,34	
День 7								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33,00		6
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,50	0,11	7
	Каша молочная "Дружба"	150/5гр.	4,09	6,85	23,39	169,00		168
	Чай с молоком	200гр.	2,97	2,60	15,90	99,00	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	43,30	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Салат из свеклы	50гр.	0,71	3,04	4,18	47,00	4,75	33
	Щи из свежей капусты	193гр.	1,34	3,77	6,55	65,62	14,25	67
	Макароньы отварные с сыром	130/10/5гр.	10,40	12,24	26,23	257,13	0,00	317
	Кисель из плодов или свежих ягод	180гр.	0,16	0,07	24,16	98,10	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	608	15,51	19,56	77,46	549,66	40,96	
полдник:								
	Печенье	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4	1,44	401
	Бифидок	180гр.	5,22	4,50	7,38	91,20	1,44	
	Итого за полдник	250	9,97	14,27	43,87	344,60		
ужин:								
	Филе птицы тушеное с соусом	37,5/50гр.	9,55	8,01	2,81	122,40	0,28	301
	Каша пшеничная с маслом	150/5гр.	3,21	3,83	24,41	145,00		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	482,5	15,99	12,26	57,63	405,68	0,31	
Итого за седьмой день:		1895,5	59,91	64,44	274,82	1911,40	45,65	
День 8								
завтрак:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33,00		6
	Суп молочный с вермишелью	150/5гр.	4,35	7,54	14,20	142,50	68,00	93
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,90	20,92	113,00	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	44,00	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	50гр.	0,70	2,54	4,51	44,00	16,23	20
	Суп картофельный с консервированной фасолью	183гр.	1,80	2,18	12,84	78,17	9,26	77
	Плов из филе птицы	50/100гр.	15,00	13,86	25,09	285,00	0,38	304

	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180гр.	0,40	0,01	24,99	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржѣной	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	250,60		469
	Ряженка	180гр.	4,35	3,75	6,30	76,00	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	93,00		263
	Картофель отварной с маслом	150/5гр.	3,05	4,17	24,08	146,00	21,98	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	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:								
	Кукуруза консервированная	30гр.	0,90	0,02	6,82	31,20	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	119,00	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	43,30	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	35,00	2,76	53
	Суп-лапша домашняя	180гр.	1,59	3,65	8,59	73,80	0,36	86

	Винегрет овощной	50гр.	0,68	3,09	4,22	47,00	5,13	45
	Суп картофельный с рисовой крупой	200/3гр.	1,58	2,19	11,66	73,00	6,60	80
	Птица пд- домашнему	150гр.	16,20	18,09	16,58	295,00	6,76	302
	Компот из свежих ягод	180гр.	0,27	0,11	19,34	81,90	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	253,40		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	46,00	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		18902,00	624,45	610,42	2660,95	18252,54	593,93	
Среднее значение за период		1890,2	62,445	61,0416	266,0947	1825,254	59,393	