

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Белова Л.П.

Приказ №18 от 11.01.2021г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ «СВЕТЛОЯРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №7»
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

**р.п. Светлый Яр
2021 г.**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Светлоярский детский сад №7» Светлоярского муниципального района Волгоградской области с 9-10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 9-10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 таб.5 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

Примерное меню содержит информацию в соответствии с Приложением №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Приводятся ссылки на рецепты используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов детского питания. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют Приложению №9 , таблица 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (приложение №11).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускаются использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для профилактики дефицита витаминов и микронутриентов по назначению врача-педиатра (диетолога) допускается использовать биологически активные добавки (БАД) к пище, имеющие санитарно-эпидемиологическое заключение, зарегистрированные в Федеральном реестре Минздрава РФ и предназначенные для использования в питании детей дошкольного возраста. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в Приложении 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

УТВЕРЖДЕНО:

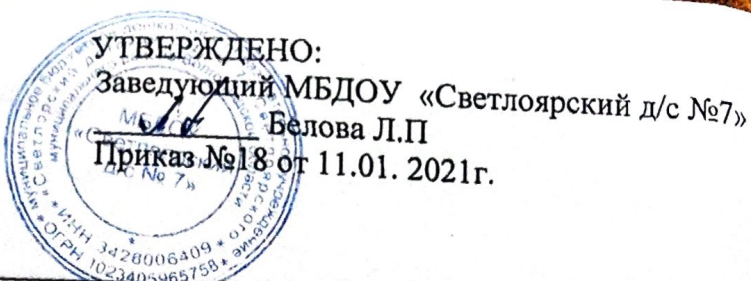
Заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Белова Л.П.

Приказ №18 от 11.01.2021г



Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ рецепт.
		1-3г	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал		1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
День 1-й (понедельник)														
Завтрак	Отварные макароны с маслом и сахаром	175	190	8	8	9,3	9,3	30,0	31,0	251	256,6	0,5	0,7	219
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,9 1	136,0	0	0	1
Завтрак II	Чай с лимоном	150	180	0,17	0,17	0	0	14,5	14,8	61,2	65,0	0,9	1,1	412
	Сок фруктовый	100	100	0,6	0,6	0	0	12,3	12,3	68,6	68,6	6,0	6,0	418
Обед	Суп картофельный с клецками, со сметаной	150	180	8,68	8,68	2,9	2,9	11,8	12,8	80,2	81,2	0,7	0,7	91
	Икра из свёклы или овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	1,84	1,95	4,94	4,94	40,04	40,04	0,5	0,5	145
	Тефтели мясные в томатном соусе	50/10	60/10	13,4 7	11,2	11,3 1	11,4	30,6 7	31,0	174,2	175,2	0,7	0,8	304
	Капуста тушеная	110	130	2,71	2,71	3,81	3,9	12,4 6	13,4 3	104	104	0,4	0,5	354
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0	0	21,0 3	21,0 3	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,3	0,5	14,4 9	15,5	187,0 5	187,0 5	0	0	46
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,5	10,2	16,7	52,0	66,51	2,7	3,0	45
	Полдник	Суп с молоком (манная)	130	150	6,0	6,0	4,2	4,2	46,5	34,0	157,4	209,9	0,6	0,6
	Какао с молоком	100	130	3,2	3,32	3,2	3,2	14,2	16,9	90,5	101,9	0,5	0,5	101
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,7	52,2	41,0	45,5	230, 4	241, 9	1487,7	1577,6	14, 9	15,9	
День 2-й (вторник)														
Завтрак	Каша с молоком рисовая жидкая	175	190	4,8	5,5	5,88	6,6	13,3	15,2	116	133	0,6	0,7	94
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,6	1,8	4,5	6,3	10,1	12,7	91,4	114	0	0	1
Завтрак II	Напиток цикория с молоком	150	180	2,3	2,6	2,3	2,6	12,8	14,5	77,6	87,9	0,38	0,4	395
	Яблоко (Сок фруктовый)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,5	45,8	45,8	4,0	4,0	268
Обед	Суп картофельный с гречками, со сметаной	150	190	1,8	2,4	2,18	2,9	14,5	19,3	84,8	113	7,2	9,6	77
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	0,96	0,96	4,94	4,94	10,0 4	10,0 4	2,7	2,7	
	Шницель рыбный натуральный в томатном соусе	50/10	60/10	8,0	11,2	4,6	6,5	4,8	6,73	92,0	128	1,63	2,28	258
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,8	3,3	4,3	14,3	18,6	94,2	122	7,0	9,0	321
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0	0	20,2	24,2	83,3	100	0,15	0,18	376
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	2,2	0,1	0,2	7,5	15,0	35,5	71,0	0	0	
	Хлеб ржаной	10	20	1,4	2,8	0,1	0,2	9,1	18,1	42,6	85,2	0	0	45
Полдник	Омлет натуральный	50	60	7,1	7,1	12,0	12,0	1,5	1,5	141	141	0,08	0,08	215
	Икра кабачковая	10	15	0,9	0,9	4,24	4,24	3,68	3,68	57,1	57,1	3,36	3,36	88
	Хлеб ржаной	10	25	1,4	2,8	0,1	0,2	9,1	18,1	42,6	85,2	0	0	45
	Чай с лимоном	130	150	0,16	0,16	0	0	8,4	8,4	35,2	35,2	0,9	0,9	393
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			34,4 2	43,9 8	40,6 6	47,4	143, 72	190, 45	104 9,14	132 85,4	28,0	33,2	



Прием пищи	Название блюд	Выход Блюда		Химический состав (г)										Витамин С	№ рецепт.
				Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал					
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л		
День 3-й (среда)															
Завтрак	Суп с молоком, с гречневой крупой	175	190	2,1	2,2	5,0	5,3	4,4	5,1	12,9	13,0	0,5	0,7	101	
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	4	135,9	136	0		0
	Чай с молоком	150	180	1,3	1,4	1,4	1,4	13,5	13,5	10,3	15,6	0,4	0,4	1	
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	100	100	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	413	
	Щи со сметаной	150	180	0,3	0,4	0,6	0,6	6,6	6,8	25,5	33,6	8,61	11,47	87	
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	0,96	0,96	3,2	3,2	10,4	10,4	2,7	3,37		
Обед	Макаронник с мясом с томатным соусом	150/10	190/10	14,3	14,7	15,1	15,1	17,4	18,1	150,3	153,5	12,1	2,4	321	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,0	21,0	85,6	85,6	1,4	1,4	394	
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,3	0,5	14,4	15,5	187,9	187,9	0	0	46	
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,36	10,2	16,7	52,0	66,5	0	0	45	
Полдник	Плюшка с сахаром	70	75	3,83	3,83	5,1	5,1	35,6	35,6	331,4	350,34	0,5	0,8	452	
	Ряженка (Снежок)	130	130	3,0	3,0	4,5	4,5	1,3	1,3	5,1	5,1	0,8	0,13	420	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			32,3	37,1	37,1	41,61	148,4	159,63	107,5,1	112,5,3	27,11	31,17		
День 4-й (четверг)															
Завтрак	Каша геркулесовая с молоком	175	190	6,4	6,7	8,4	8,6	43,5	44,5	162,5	182,5	0,6	0,6	219	
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,5	136	0	0	1	
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,32	3,2	3,2	14,2	16,0	90,5	101,9	0,5	0,5	416	
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	80	100	0,6	0,6	0,16	0,18	12,3	12,3	68,6	68,6	6,0	6,0	48	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/бульоне, сметаной	150	190	2,2	2,8	6,13	6,78	22,4	22,4	85,2	86,1	5,2	5,2	88	
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	1,84	1,84	2,3	2,3	30,0	32,4	8,6	9,4		
Обед	Котлета паровая из мяса птицы	50	70	12,6	12,6	7,2	7,5	8,3	8,5	110,5	112,5	0,01	0,01	299	
	Овощное рагу	110	130	4,8	4,9	5,29	5,9	5,9	5,9	100,6	107,09	5,72	6,02	148	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,0	21,0	85,6	85,6	1,4	1,4	394	
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,2	0,3	14,4	15,5	187,9	187,9	0	0	46	
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,5	2,7	2,7	45	
Полдник	Сырники с творогом в сметанно-молочном соусе	50/10	65/10	10,3	10,3	8,54	8,54	17,1	18,0	201,7	205,5	0,1	0,1	245	
	Кисель	140	175	0,03	0,04	0	0	21,6	22,6	83,8	87,6	1,47	1,47	401	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			47,0	52,1	45,1	51,2	200,9	216,13	139,4,5	145,9,8	32,3	33,4		



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»
Белова Л.П.

Приказ №18 от 11.01.2021г

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ реце-пт.
		1-3г	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал		1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
День 5-й (пятница)														
Завтрак	Каша с молоком ячневая жидкая	175	190	7,0	7,0	4,3	4,3	40,6	41,6	121,3	129,5	2,5	3,9	101
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,91	136	0	0	1
Завтрак II	Напиток цикория с молоком	150	180	0,17	0,17	2,0	2,0	6,3	6,3	41,2	45,0	1,5	1,6	414
	Яблоко (Сок фруктовый)	90	100	0,6	0,6	0	0	12,3	12,3	68,6	68,6	6	6	418
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	180	1,9	1,9	5,4	5,4	18,7	19,6	72,8	79,9	10,3	11,0	63
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	0,96	0,96	4,94	4,94	10,04	10,04	2,7	2,7	
	Бефстроганов из отварного мяса в смет/молочном соусе	50	70	10,3	10,5	8,04	8,04	9,43	9,43	120,3	135,6	0	0	294
	Макароны отварные с маслом	110	130	5,6	5,6	2,9	2,9	25,5	25,5	140,3	155,5	0	0	219
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,03	21,3	85,6	86,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	15,5	187,05	187,05	0	0	46
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,51	2,7	3,0	45
	Плошка	70	75	5,7	5,68	2,67	2,84	25,2	25,2	216,4	222,4	0	0	452
Чай с сахаром	130	175	4,7	4,7	5,2	5,2	12,33	12,33	88,03	108,9	0,8	0,9	419	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				40,6	44,7	34,0	36,1	214,7	226,3	132,26	139,90	28,5	31,1	

День 6-й (понедельник)														
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	175	190	5,01	5,01	4,3	4,3	45,3	45,3	122,3	130,5	0	0	219
	Кисель с повидлом	150	180	0,17	0,17	0	0	14,5	14,5	61,2	65,0	0,9	1,1	1
Завтрак II	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,91	136	0	0	1
	Яблоко (Сок фруктовый)	90	100	0,6	0,6	0	0	12,3	12,3	68,6	68,6	6	6	418
Обед	Суп с рыбными консервами	150	180	6,6	6,6	6,46	6,46	9,27	9,27	90,5	92,3	0	0	95
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	1,84	1,84	2,3	2,3	30,0	32,4	2,7	3,0	
	Котлета мясная с томат/соусом	50/10	60/10	8,9	8,9	6,4	6,4	8,5	8,5	112,44	130,5	0	0	299
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	7,6	7,6	4,2	4,2	46,7	46,7	198,3	200,1	0	0	330
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0	0	21,03	21,03	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	15,5	187,05	187,05	0	0	46
	Хлеб ржаной	11	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,51	2,7	3,0	45
	Плошка	130	150	5,87	5,87	3,26	3,26	18,3	18,3	140,3	146,54	0	0	101
Чай с молоком	100	130	0,08	0,08	0	0	8,3	8,3	33,6	33,6	0	0	411	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				41,7	43,7	30,9	33,2	218,5	225,8	131,78	137,47	13,7	14,5	

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Белова Л.П.

Приказ №18 от 11.01.2021г.



Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ рецепт.
		1-3г	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал		1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
День 7-й (вторник)														
Завтрак	Каша манная с молоком	175	190	8,56	9,22	2,2	2,57	66,5	67,5	127,3	135,4	0,6	0,6	101
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,91	136,0	0	0	1
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,2	3,2	3,2	14,2	16,9	90,5	101,9	0,5	0,5	416
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	90	100	0,6	0,6	0,16	0,18	12,3	12,3	68,6	68,6	6,0	6,0	418
Обед	Сур рисовый на м/бульоне со сметаной	150	180	1,5	1,5	2,6	2,6	20,5	21,5	70,8	89,3	10,2	10,3	73
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	1,84	1,84	2,3	2,3	30,0	32,4	2,7	3,37	
	Шницель рыбный натуральный в томатном соусе.	50/10	60/10	9,7	9,7	5,4	5,4	12,9	12,9	86,7	86,7	0,6	0,6	299
	Картофельное пюре	110	130	3,96	3,96	3,46	3,46	28,4	28,4	157	157	0,7	0,9	339
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,03	21,03	85,6	85,6	79,5	79,5	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,2	0,3	14,49	15,5	187,5	187,5	0	0	46
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,51	0	0	45
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста, с картофелем	70	75	2,8	2,8	2,8	2,8	24,27	25,0	174,79	194,79	0	0	437
	Чай с лимоном	130	175	0,17	0,17	0	0	14,5	14,5	61,2	65,0	0,9	0,9	412
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				41,6	46,6	32,9	37,4	236,3	252,0	1409,8	1533,6	110,2	112,4	

День 8-й (среда)

Завтрак	Каша ячневая с молоком	175	190	6,1	6,1	5,8	5,8	35,8	38,1	205,0	218,34	0,6	0,9	94
	Бутерброд с маслом.	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,91	136,0	0	0	1
	Напиток цикория с молоком	150	180	0,17	0,17	2,0	2,0	6,3	6,3	41,2	45,0	1,5	1,6	395
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	90	100	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	418
Обед	Борщ на м/бульоне, сметаной	150	180	4,04	4,04	2,9	2,9	20,2	21,2	108,2	168,2	2,1	3,3	86
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	0,96	0,96	3,2	3,2	10,4	10,4	2,7	3,37	
	Макаронник с мясом птицы с томатным соусом	150/10	190/10	10,9	10,9	17,17	17,17	55,67	55,67	265,4	275,4	2,1	2,1	309
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,03	21,03	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	15,5	187,05	187,05	0	0	46
	Хлеб ржаной	11	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,51	0	0	45
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	75	11,62	11,62	5,23	5,23	21,17	22,57	229,94	236,4	0,1	0,1	441
	Ряженка (Снежок)	100	175	3,0	3,0	4,5	4,5	1,3	1,3	5,1	5,1	0,8	0,13	420
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				43,3	47,1	43,0	46,4	209,9	224,3	1394,4	1502,6	21,8	24,0	

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Белова Л.П.

Приказ №18 от 11.01.2021г



Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ реце пт.
				Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал				
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	
День 9-й (четверг)														
Завтрак	Каша пшеничная с молоком жидкая	175	190	2,0	2,0	3,9	3,9	25,9	35,6	120,8	180,4	0	0	101
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	131,91	136	0	0	1
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,32	3,2	3,2	14,2	16,9	90,5	101,9	0,5	0,5	416
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	90	100	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	418
	Суп вермишелевый на кур/бульоне со сметаной	150	180	1,93	2,93	3,0	3,59	12,4	15,5	111,3	150,5	1,4	1,81	88
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	0,96	0,96	3,2	3,2	10,0	10,0	2,2	3,37	-
Обед	Плов из мяса птицы	160	200	14,3	14,7	15,1	15,1	17,4	18,1	150,3	153,5	2,1	2,4	321
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,0	21,0	85,6	85,6	10,4	10,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,38	3,95	0,3	0,3	14,4	15,5	185,05	187,05	0	0	46
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,5	0	0	45
Полдник	Пирожок с творогом	70	75	16,6	17,6	14,9	14,7	15,2	19,1	112,3	139,6	0,3	0,4	252
	Кисель	130	175	0,03	0,04	0	0	2,61	22,6	83,8	87,6	1,47	1,47	401
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			46,3	54,4	45,4	50,0	190	222,4	134	154	35,8	40,8	

День 10-й (пятница)														
Завтрак	Суп вермишелевый с молоком	175	190	6,74	5,74	8,53	5,53	35,3	28,6	217,14	181,33	3,1	3,1	101
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	131,91	136	0	0	1
	Чай с молоком	150	180	0,17	0,17	2,0	2,0	6,3	6,3	41,2	45,5	1,5	1,6	414
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	90	100	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	418
	Суп картофельный с гречками и сметаной	150	180	4,2	3,2	7,07	6,52	33,4	26,4	92,0	88	2,4	2,5	85
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	1,84	1,84	2,3	2,3	30,0	32,4	2,7	3,0	
Обед	Жаркое по-домашнему, с мясом птицы	160	200	17,9	18,0	15,7	15,7	28,7	29,2	325,6	370,6	9,8	11,2	394
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,0	21,0	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный (гречки)	15	20	2,37	3,95	0,3	0,5	14,4	15,5	187,05	187,05	0	0	
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,5	2,7	3,0	45
Полдник	Омлет натуральный	50	60	6,28	6,28	14,9	14,9	8,6	8,6	181,6	182	0,1	0,1	229
	Икра кабачковая	15	20	0,9	0,9	4,24	4,24	3,68	3,68	57,1	57,1	3,36	3,36	88
	Хлеб ржаной	15	25	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,5	2,7	3,0	45
	Чай с сахаром	130	150	0,08	0,08	0	0	8,3	8,3	33,6	33,6	0	0	411
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			38,6	34,1	35,0	35,9	211,9	214,4	130	130	27,7	29,1		

Выполнение норм физиологической потребности для детей с 1 до 3 лет

дни	Химический состав			
	Б	Ж	У	Ккал
1	48,35	49,2	199,24	1496,1
2	49,8	56,76	184,7	1556,1
3	46,6	48,2	180,3	1469,5
4	61,18	67,2	164,5	1631,87
5	49,85	49,34	181,3	1426,2
6	50,35	51,5	187,4	1414,9
7	49,87	51,8	197,6	1482,2
8	53,8	54,3	190,9	1461,5
9	61,4	54,9	185,6	1464,4
10	48,8	56,5	187,0	1467,8
За 10 дней	520,0	539,7	1858,54	14870,57
В ср. за 1 день	52,0	53,97	185,85	1487,06

Выполнение норм физиологической потребности для детей с 3 до 7 лет

дни	Химический состав			
	Б	Ж	У	Ккал
1	59,35	57,98	242,5	1761,9
2	62,04	62,98	207,4	1866,1
3	54,6	52,6	214,0	1601,8
4	73,8	80,16	195,67	1886,26
5	57,24	56,26	203,27	1608,65
6	58,61	57,65	214,6	1505,45
7	56,0	59,28	226,8	1667,4
8	68,8	68,6	224,7	1789,2
9	69,7	61,2	199,1	1548,9
10	56,3	66,1	213,5	1612,7
За 10 дней	616,4	622,81	2141,54	16848,36
В ср. за 1 день	61,6	62,3	214,2	1684,84



МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА (в граммах)

	НАЗВАНИЕ БЛЮД	Возраст от 1г -3 лет	Возраст от 3- 7 лет
Завтрак	Каша, овощное, яичное, творожное или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Второй завтрак	Сок фруктовый Яблоко	100 95	100 100
Закуска	(холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Обед	Первое блюдо	150-180	180-200
	Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
	Гарнир	110-120	130-150
	Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток цикория, какао, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Полдник	Пирожок, ватрушка, сырники, булочка, запеканка и т.п.)	70	75

СУМАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ – НЕ МЕНЕЕ)

Показатели	Возраст от 1г – 3 лет	Возраст от 3лет- 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	95	100
Обед	450	600
Полдник	200	250

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623626

Владелец Белова Лидия Петровна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025