



УТВЕРЖДЕНО

приказом № 14 от 05.09.2022

Заведующий Семенова О.А.

ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ С
ДНЕВНЫМ 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 1 Г.ДДО 3 ЛЕТ/ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
САНПИН 2.3./2.4.3590-20
СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

[illegible]

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			КК	Б	Ж		
День 2	ЗАВТРАК											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	3,30	3,10	11,90	89,00	180,00	3,96	3,78	14,31	107,10	№160
	Какао с молоком	150,00	2,70	2,00	9,90	70,00	180,00	3,24	2,97	12,30	88,20	ТТК№15
	Бутерброд с маслом	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	№1(а)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	335,00	8,49	9,14	37,77	269,45	395,00	9,69	10,79	42,58	305,75	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
	Нектар яблочный	100,00	0,40	00	11,50	47,00	100,00	0,40	00	11,50	47,00	
	ИТОГО:	100,00	0,40	00	11,50	47,50	100,00	0,40	00	11,50	47,00	
	ОБЕД											
	Салат «Здоровье»	30,00	0,40	1,50	2,10	24,00	40,00	0,60	2,00	2,90	32,00	№21
	Суп - лапша домашняя	150,00	1,70	2,60	7,90	62,00	180,00	1,90	3,06	8,37	69,00	№148
	Плов из курицы	120,00	14,12	14,65	20,90	217,68	150,00	17,65	18,31	26,12	339,60	№492
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,30	0,07	23,40	90,75	180,00	0,40	0,09	28,08	108,90	№639 (3)
	Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	485,00	19,35	19,31	72,88	484,73	597,50	24,39	24,12	90,69	672,05	
	ПОЛДНИК											
	Драчена	50,00	3,04	6,90	2,60	95,00	80,00	8,71	11,00	4,20	151,00	№288(2)
	Чай с сахаром	150,00	0,10	0,02	4,60	18,00	150,00	0,10	0,02	4,60	18,00	ТТК№312
	Хлеб пшен. обогащенный витаминами для детского питания	10,00	0,81	0,14	5,31	25,80	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	см. сборн школьному
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210,00	3,95	7,06	12,51	138,80	250,00	10,43	11,30	19,42	220,60	2004г.
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:	1130,00	32,19	35,51	134,66	940,48	1342,50	44,91	46,21	164,19	1245,40	2010г.	
Вит. С ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет – 35 мг от 3 до7 лет – 50 мг.												

[illegible]

[illegible]

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У	КК		Б	Ж	У	КК	
День 5	ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная жидкая	150\4	3,80	5,90	17,60	138,00	180\4,5	4,50	7,02	21,06	165,60	№311
	Какао с молоком	150,00	3,24	2,47	10,27	73,50	180,00	3,24	2,97	12,30	88,20	ТТК№15
	Бутерброд с маслом	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	№1(а)
	Печенье	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349,00	10,33	13,41	51,24	363,95	409,50	11,03	15,03	56,73	406,25	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ИТОГО:	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ОБЕД											
	Морковь с сахаром	30,00	0,37	0,02	3,15	13,50	40,00	0,46	0,03	4,20	18,60	№11
	Суп крестьянский с крупой	150\5	1,30	3,40	7,50	66,00	180\7	1,50	4,30	8,90	81,00	№134
	Суфле рыбное	50\3	8,60	6,30	1,60	78,30	60\3	10,30	7,60	1,90	117,40	№208
	Картофельное пюре с маслом	100,00	2,20	3,39	14,72	98,45	130,00	2,86	4,44	19,15	128,33	№520 (3)
	Кисель плодово-ягодный	150,00	0,09	0,09	17,70	69,75	180,00	0,09	0,09	21,24	83,70	№648
	Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	523,00	15,39	13,69	63,25	416,30	647,50	19,05	17,12	80,61	551,58	
	ПОЛДНИК											
	Омлет натуральный	50,00	4,80	7,90	0,91	94,10	80,00	7,70	12,20	1,42	146,60	№340
	Чай с сахаром	150,00	0,07	00	6,80	26,25	150,00	0,07	00	6,80	26,25	ТТК312
	Хлеб пшеничный с витаминами	10,00	0,81	0,14	5,31	25,80	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	см.
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210,00	5,68	8,04	13,02	146,15	250,00	9,39	12,48	18,84	224,45	сборн
	Итого за пятый день:	1182,00	31,70	35,54	137,31	973,40	1407,00	39,87	45,03	165,98	1229,28	школьный
	Вит.С ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет - 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.											2004г 2002г, 2003г

[illegible]

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			КК	Б	Ж		
День 7	ЗАВТРАК											
	Каша молочная «Дружба»	150\4	4,60	6,40	24,30	174,00	180\4,5	5,67	7,29	32,40	232,00	№311
	Какао с молоком	150,00	3,24	2,47	10,27	73,50	180,00	3,24	2,97	12,30	88,20	ТТК№15 №1(а)
	Бутерброд с маслом	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	
	Печенье	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349,00	18,33	13,91	57,94	399,95	1409,50	12,20	15,30	68,07	472,65	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ИТОГО:	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ОБЕД											
	Салат из моркови	30,00	0,30	1,35	4,35	30,00	40,00	0,40	1,85	5,80	40,00	№171
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150\10	4,50	2,60	17,70	114,00	180\13,5	5,49	3,15	21,42	137,7	№133
	Гуляш из отварной говядины	60,00	8,41	8,52	1,92	115,40	60,00	8,41	8,52	1,92	115,40	№141
	Макаронные изделия отварные с маслом	100\3	3,87	2,63	24,71	138,13	120\3	4,64	2,73	29,65	161,79	№332
	Кисель плодово-ягодный	150,00	0,09	0,09	17,70	69,75	180,00	0,09	0,09	21,24	83,70	№648
	Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	См. сборник Пермь
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	538,00	20,00	15,68	84,96	557,58	644,00	22,87	17,00	105,25	661,14	
	ПОЛДНИК											
	Омлет натуральный	50,00	4,80	7,90	0,91	94,10	80,00	7,70	12,20	1,42	146,60	№340
	Чай с сахаром	150,00	0,07	00	6,80	26,25	150,00	0,07	00	6,80	26,25	ТТК312
Хлеб пшеничный с витаминами	10,00	0,81	0,14	5,31	25,80	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	см. сборн школьный	
Итого за полдник::	210,00	5,68	8,04	13,02	146,15	250,00	9,39	12,48	18,84	224,45		
Итого за седьмой день; Вит. С ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.	1197,00	44,41	38,03	165,72	1150,68	1403,50	42,82	46,93	178,88	1303,19	2004г 1996г	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			КК	Б	Ж		
День 8	ЗАВТРАК											
	Суп молочный с крупой	150,00	3,30	3,10	12,30	90,00	180,00	3,96	3,69	14,76	108,00	№161 ТТК№14
	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,80	2,60	8,40	68,40	180,00	3,40	3,10	10,08	82,00	
	Бутерброд с маслом	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	№1(а)
	Печенье	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	345,00	8,39	10,74	44,07	310,85	405,00	10,65	11,83	48,21	342,45	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
	Нектар яблочный	100,00	0,40	00	11,50	47,00	100,00	0,40	00	11,50	47,00	
	ИТОГО:	100,00	0,40	00	11,50	47,00	100,00	0,40	00	11,50	47,50	
	ОБЕД											
	Салат из белок. капусты	30,00	0,61	1,35	3,07	27,00	50,00	1,08	2,25	5,16	45,00	№43
	Суп картофельный с лапшой домашней	150,00	1,70	1,70	10,70	66,00	180,00	2,07	1,20	12,90	79,00	№140
	Котлеты рубленные из птицы	50,00	8,00	8,62	5,23	130,18	60,00	9,60	10,34	6,27	156,22	№205
	Картофельное пюре с маслом	100,00	2,20	3,39	14,72	98,45	130,00	2,86	4,44	19,15	128,33	№520(3)
	Кисель плодово-ягодный	150,00	0,09	0,09	17,70	69,75	180,00	0,09	0,09	21,24	83,70	№648
	Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	см. справ.М 2003
	ИТОГО ЗА ОБЕД:											
	ПОЛДНИК	515,00	15,43	15,64	70,00	481,68	647,50	19,54	18,98	89,94	614,75	
	Булочка домашняя	50,00	3,60	5,70	27,10	175,00	70,00	5,00	8,00	38,00	245,00	№769
	Чай с сахаром	150,00	0,0	00	6,80	26,25	180,00	0,09	00	8,20	31,50	ТТК12
Итого за полдник:	200,00	3,60	5,70	33,90	201,25	250,00	5,09	8,00	46,20	276,50		
Итого за восьмой ден:	1160,00	27,82	32,08	159,47	1040,78	1402,50	35,68	37,52	195,85	1281,20	см. сбор. школьн 2004г.	
Вит. С ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.												

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ЦЕННОСТИ С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			КК	Б	Ж		
День 9	ЗАВТРАК											
	Запеканка из творога	120\15	21,9	15,80	27,60	341,00	150\20	27,50	19,80	35,10	431,00	№366 ТТК№312 №1
	Чай с сахаром	150,00	0,07	00	6,80	26,25	200,00	0,10	00	9,10	35,00	
	Хлеб пшеничный с витаминами	30,00	2,43	0,42	15,93	77,40	30,00	2,43	0,42	15,93	77,40	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	315,00	24,40	16,22	50,33	344,65	400,00	30,03	20,22	60,13	543,40	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ИТОГО:	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ОБЕД											
	Свекла отварная	30,00	0,45	00	2,17	10,50	40,00	0,53	0,06	2,66	14,00	Сб.1996 г №124
	Щи из свежей капусты с картофелем	150\5	1,10	3,30	5,00	55,00	180\7	1,30	4,00	6,10	66,00	
	Плов из говядины	120,00	14,12	14,65	20,90	271,68	150,00	17,65	18,31	26,12	339,60	№492
	Компот из смеси сухофр.	150,00	0,30	0,07	23,40	90,75	180,00	0,40	0,09	28,08	108,90	№639(3)
	Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	см. сборн.2004 г.
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	490,00	18,80	18,51	70,05	518,23	604,50	23,72	23,12	88,18	651,05	
	ПОЛДНИК											
	Драчена	50,00	3,04	6,90	2,60	95,00	80,00	8,71	11,00	4,20	151,00	№288(2)
	Какао с молоком	150,00	3,24	2,47	10,27	73,50	150,00	3,24	2,47	10,27	73,50	ТТК№15
	Хлеб пшен. обогащенный витаминами для детского питания	10,00	0,81	0,14	5,31	25,80	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	см. сборн 1997г. сборн. 1996г
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210,00	7,09	9,51	18,18	194,30	250,00	13,57	13,75	25,09	276,10	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:	1115,00	50,69	44,64	148,36	1104,18	1354,50	67,12	57,49	183,20	1517,55		
вит. С. ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.												

[illegible]

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ (с 1 года до 3 лет; с 3 лет до 7 лет)

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность
			Б	Ж	У	КК		Б	Ж	У	КК
День 1		1114,00	28,44	30,68	150,37	1096,85	1387,00	38,75	42,45	187,29	1333,45
День 2		1130,00	32,19	35,51	134,66	940,48	1342,50	44,91	46,21	164,19	1245,40
День 3		1114,00	39,50	32,37	160,99	1058,67	1367,00	43,81	43,47	134,51	1342,18
День 4		1129,00	47,95	39,61	171,39	1234,43	1218,50	59,37	50,51	210,05	1465,78
День 5		1182,00	31,70	35,54	137,31	973,40	1407,00	39,87	45,03	165,98	1229,28
День 6		1158,00	29,54	45,59	177,69	1119,00	1391,00	26,25	39,23	218,20	1365,23
День 7		1197,00	44,41	38,03	165,72	1150,68	1403,50	44,86	45,18	201,96	1405,24
День 8		1160,00	27,82	32,08	159,47	1040,78	1402,50	35,68	37,52	195,85	1281,20
День 9		1115,00	50,69	44,64	148,36	1104,18	1354,50	67,12	57,49	183,20	1517,55
День10		1189,00	31,96	30,80	164,03	1062,65	1423,50	39,14	37,36	200,25	1297,40
		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	11488,00	364,20	364,85	1569,99	10780,97	13697,00	439,76	444,45	1861,48
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: Используется продукция: Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом для детей дошкольного возраста формовой. Изготовлена в соответствии с документами:ТУ 10. 86.10-001-1792384-2020»Изделия хлебобулочные для детского питания. Технические условия»	1148,80	36,42	36,48	156,99	1078,80	1369,70	43,97	44,44	186,14	1348,27