

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МДОУ «Детский сад № 2  
«Колокольчик» г. Красный Кут  
Колесниченко Э. Э. Фальберт  
Приказ от 05.11.2024г. № 112

# ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(возрастная категория:  
от 3 до 7 лет)

В муниципальном дошкольном  
образовательном учреждении  
«Детский сад № 2 «Колокольчик»  
г. Красный Кут  
Саратовской области»  
с 10,5 часовым пребыванием

г.Красный Кут, 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное десятидневное меню разработано для муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 2 «Колокольчик» г. Красный Кут Саратовской области» для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с целью обеспечения потребности в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

**Режим работы МДОУ:** 10,5 часов (7.30ч – 18.00ч)

**Выходные:** суббота, воскресенье, праздничные дни.

**Потребность в пищевых веществах, энергии,  
витаминах и минеральных веществах (суточная)**

Приложение № 10  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

Показатели	Потребность в пищевых веществах
	3 - 7 лет
белки (г/сут)	54
жиры (г/сут)	60
углеводы (г/сут)	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1800
витамин С (мг/сут)	50
витамин В1 (мг/сут)	0,9
витамин В2 (мг/сут)	1,0
витамин А (рет. экв/сут)	500
витамин D (мкг/сут)	10
кальций (мг/сут)	900
фосфор (мг/сут)	800
магний (мг/сут)	200
железо (мг/сут)	10
калий (мг/сут)	600
йод (мг/сут)	0,1
селен (мг/сут)	0,02
фтор (мг/сут)	2,0

**Режим питания в дошкольной организации  
(10,5 часовое пребывание детей в МДОУ)**

Приложение № 10  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 4

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации
	8 - 10 часов
8.30 - 9.00	завтрак
10.30 - 11.00	второй завтрак
12.00 - 13.00	обед
15.30	полдник

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых  
веществ и энергии по приемам пищи  
(10,5 часовое пребывание детей в МДОУ)**

Приложение № 10  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Таблица 3

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%

Наименование	Возраст	Норма калорийности, ккал
Обед	3-7 лет	598,5 - 661,5

При организации питания детей учтены рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов питания Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Приложение № 7) с учетом возраста детей и временем их пребывания в МДОУ.

**Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные)  
Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет  
(в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

Приложение № 7  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Таблица 1

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки
		3 - 7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	40
3	Сметана	11
4	Сыр	6
5	Мясо 1-й категории	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	37
9	Яйцо, шт.	1
10	Картофель	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей/ в т.ч. томат-пюре, зелень, г	220

12	Фрукты свежие	100
13	Сухофрукты	11
14	Сок фруктовые и овощные	100
15	Витаминизированные напитки	50
16	Хлеб ржаной	50
17	Хлеб пшеничный	80
18	Крупы, бобовые	43
19	Макаронные изделия	12
20	Мука пшеничная	29
21	Масло сливочное	21
22	Масло растительное	11
23	Кондитерские изделия	20
24	Чай	0,6
25	Какао-порошок	0,6
26	Кофейный напиток	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,5
29	Крахмал	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	

Примерное форма перспективное меню приведена в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Приложение № 8).

Примерное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи за каждый день. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий.

В течение двух недель ребенок при подсчете норм продуктов питания получает все продукты в полном объеме в соответствии с установленными нормами согласно Приложения № 7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (допускаются отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%).

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:

**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности**

Приложение № 11  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96

		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
		Фрукты свежие	100
Соки фруктовые	133		
Соки фруктово-ягодные	133		
Сухофрукты: Яблоки	12		
Чернослив	17		

	Курага	8
	Изюм	22

На основании утвержденного примерного меню ежедневно должно составляться меню-требование установленного образца с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

На каждое блюдо разработана технологическая карта в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение 9).

Объем порции варьируется в зависимости от возраста детей.

### Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Приложение № 9  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

Блюдо	Масса порций
	3 - 7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150 – 200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	50 – 60
Первое блюдо	180 – 200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	70 – 80
Гарнир	130 – 150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180 – 200
Фрукты	100

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Приложение № 9  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 3

Показатели	от 3 до 7 лет
Завтрак	400
Второй завтрак	100
Обед	600
Полдник	250
Ужин	450
Второй ужин	150

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.

I день: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

3-7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I							
День I							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	5.43	4.23	33.80	193.00	№ 21
	Бутерброд с маслом	30/4	2.39	4.68	16.31	112.17	№ 53
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	№ 56
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>414</b>	<b>7.94</b>	<b>8.93</b>	<b>60.31</b>	<b>346.17</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Снежок	120	3.24	3.00	12.96	94.80	№ 61
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>120</b>	<b>3.24</b>	<b>3.00</b>	<b>12.96</b>	<b>94.80</b>	
ОБЕД	Суп гороховый на м/б	200	4.39	4.22	13.06	108.00	№ 8
	Пюре картофельное	150	3.40	53.35	20.52	152.50	№ 37
	Гуляш из отварного мяса	70	12.03	9.50	3.05	145.82	№ 30
	Салат луковый	40	0.52	3.60	2.80	45.20	№ 50
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.24	20.92	93.20	№ 51
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113.00	№ 60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>23.82</b>	<b>70.93</b>	<b>88.11</b>	<b>657.72</b>	
ПОЛДНИК	Печеный пирожок с яйцом и луком	80	6.02	8.36	27.70	213.00	№ 43
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.99	39.60	№ 57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>6.07</b>	<b>8.38</b>	<b>37.69</b>	<b>252.60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ I</b>			<b>41.07</b>	<b>91.24</b>	<b>199.07</b>	<b>1351.29</b>	

II день: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

3-7 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	4.52	4.07	30.57	177.00	№ 14
	Бутерброд с сыром и маслом	30/7/4	6.01	7.61	17.45	162.00	№ 52
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	№ 56
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>421</b>	<b>10.65</b>	<b>11.70</b>	<b>58.22</b>	<b>380.00</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	120	0.00	0.00	6.96	27.60	№ 55
	Печенье	20	0.41	2.60	9.49	63.03	№ 63
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>140.00</b>	<b>0.41</b>	<b>2.60</b>	<b>16.45</b>	<b>90.63</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	3.68	2.93	19.66	119.81	№ 2
	Капуста тушеная	140	2.92	5.19	13.42	112.00	№ 36
	Тефтели	70	8.85	6.64	4.53	118.11	№ 27
	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	№ 49
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.24	20.92	93.20	№ 51
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113.00	№ 60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>19.64</b>	<b>18.063</b>	<b>90.47</b>	<b>603.07</b>	
ПОЛДНИК	Вареники с картофелем	150	5.320	1.370	42.94	194.63	№ 44
	Кофейный напиток	150	2.37	2.00	11.96	75.83	№ 58
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7.69</b>	<b>3.37</b>	<b>54.90</b>	<b>270.46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 2</b>			<b>38.39</b>	<b>35.73</b>	<b>220.04</b>	<b>1344.16</b>	



III день: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

3-7 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I							
День 3							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	4.39	4.20	28.30	169.00	№ 20
	Бутерброд с маслом	30/4	2.39	4.68	16.31	112.17	№ 53
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	№ 56
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		414	6.90	8.90	54.81	322.17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисель	200	0.02	0.000	23.00	92.00	№ 59
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАКА		200	0.02	0.00	23.00	92.00	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на м.б	200	1.45	3.93	10.19	82.00	№ 5
	Плов из мяса	200	19.33	16.19	33.99	359.00	№ 26
	Салат луковый	40	0.52	3.60	2.80	45.20	№ 50
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.24	20.92	93.20	№ 51
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113.00	№ 60
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	24.78	23.980	95.66	692.40	
ПОЛДНИК	Сырники творожные	80	13.79	10.67	10.45	199.93	№ 39
	Сметанный соус	50	0.70	2.04	2.93	37.00	№ 33
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.99	39.60	№ 57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	14.540	12.73	23.37	276.53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 3			46.24	45.61	196.84	1383.10	

IV день: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5.50	8.77	29.27	213.00	№ 15
	Бутерброд с маслом	30/4	2.39	4.68	16.31	112.17	№ 53
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	№ 56
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>414</b>	<b>8.01</b>	<b>13.47</b>	<b>55.78</b>	<b>366.17</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	120	0.00	0.00	6.96	27.60	№ 55
	Печенье	20	0.41	2.60	9.49	63.03	№ 63
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>140.00</b>	<b>0.41</b>	<b>2.60</b>	<b>16.45</b>	<b>90.63</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикаделями	200	5.31	4.14	12.35	111.20	№ 4
	Каша гречневая	130	7.44	5.27	33.48	210.60	№ 13
	Рыба тушеная с овощами	70	9.31	5.51	3.64	101.50	№ 25
	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	№ 49
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.24	20.92	93.20	№ 51
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113.00	№ 60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>26.25</b>	<b>18.220</b>	<b>102.33</b>	<b>676.45</b>	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	80	7.42	1.58	41.70	211.00	№ 42
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.99	39.60	№ 57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>7.47</b>	<b>1.60</b>	<b>51.69</b>	<b>250.60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 4</b>			<b>42.14</b>	<b>35.89</b>	<b>226.25</b>	<b>1383.85</b>	

V день: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	5.74	5.20	18.83	145.60	№ 12
	Бутерброд с повидлом и маслом	30/15/4	2.76	4.32	31.77	177.10	№ 54
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	№ 56
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>429</b>	<b>8.62</b>	<b>9.54</b>	<b>60.80</b>	<b>363.70</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	№ 45
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>			<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	
ОБЕД	Суп Крестьянский на м/б	200	1.85	6.18	12.37	112.46	№ 1
	Жаркое подомашнему	200	25.00	6.82	19.96	240.91	№ 31
	Салат из капусты с морковью	50	0.704	2.54	4.50	43.70	№ 48
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.24	20.92	93.20	№ 51
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113.00	№ 60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>31.03</b>	<b>15.800</b>	<b>85.51</b>	<b>603.27</b>	
ПОЛДНИК	Оладьи	100	8.13	9.60	47.10	286.00	№ 40
	Сметанный соус	50	0.70	2.04	2.93	37.00	№33
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.99	39.60	№ 57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>8.88</b>	<b>11.66</b>	<b>60.02</b>	<b>362.60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 5</b>			<b>48.93</b>	<b>37.40</b>	<b>216.13</b>	<b>1376.57</b>	

VI день: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
ЗАВТРАК	Суп гречневый молочный	200	6.42	6.78	21.98	176.54	№ 11
	Бутерброд с маслом	30/4	2.39	4.68	16.31	112.17	№ 53
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	№ 56
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>414</b>	<b>8.93</b>	<b>11.48</b>	<b>48.49</b>	<b>329.71</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	120	0.00	0.00	6.96	27.60	№ 55
	Печенье	20	0.41	2.60	9.49	63.03	№ 63
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>140</b>	<b>0.41</b>	<b>2.60</b>	<b>16.45</b>	<b>90.63</b>	
ОБЕД	Суп фасолевый на м/б	200	4.39	4.22	13.06	108.00	№ 8
	Рагу из овощей с мясом	200	21.71	16.55	15.02	228.00	№ 29
	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	№ 49
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.24	20.92	93.20	№ 51
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113.00	№ 60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>30.29</b>	<b>24.070</b>	<b>80.94</b>	<b>589.15</b>	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	11.17	10.28	31.78	264.00	№ 35
	Кофейный напиток	150	2.37	2.00	11.96	75.83	№ 58
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13.54</b>	<b>12.28</b>	<b>43.74</b>	<b>339.83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 6</b>			<b>53.17</b>	<b>50.43</b>	<b>189.62</b>	<b>1349.32</b>	

VII день: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	200	6.21	5.28	27.90	184.00	№ 18
	Бутерброд с маслом	30/4	2.39	4.68	16.31	112.17	№ 53
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	№ 56
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		414	8.72	9.98	54.41	337.17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Снежок	120	3.24	3.00	12.96	94.80	№ 61
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		120	3.24	3.00	12.96	94.80	
ОБЕД	Рассольник	200	1.59	4.09	13.54	97.40	№ 7
	Каша пшеничная	130	5.46	3.99	22.62	143.87	№ 22
	Котлета мясная	70	11.13	8.21	10.86	161.47	№ 28
	Салат из капусты с морковью	50	0.704	2.54	4.50	43.70	№ 48
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.24	20.92	93.20	№ 51
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113.00	№ 60
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	22.36	19.090	100.20	652.64	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	80	5.090	3.400	50.42	253.00	№ 41
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.99	39.60	№ 57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	5.14	3.42	60.41	292.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7			39.46	35.49	227.98	1377.21	

VIII день: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	5.67	5.28	32.55	200.00	№ 17
	Бутерброд с повидлом и маслом	30/15/4	2.76	4.32	31.77	177.10	№ 54
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	№ 56
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>429</b>	<b>8.55</b>	<b>9.62</b>	<b>74.52</b>	<b>418.10</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	120	0.00	0.00	6.96	27.60	№ 55
	Печенье	20	0.41	2.60	9.49	63.03	№ 63
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>140</b>	<b>0.41</b>	<b>2.60</b>	<b>16.45</b>	<b>90.63</b>	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя на м/б	200	3.08	3.67	20.01	124.10	№ 3
	Гороховое пюре	140	13.64	1.32	19.94	168.00	№ 23
	Гуляш из отварного мяса	70	12.03	9.50	3.05	145.82	№ 30
	Салат луковый	40	0.52	3.60	2.80	45.20	№ 50
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.24	20.92	93.20	№ 51
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113.00	№ 60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>32.75</b>	<b>18.350</b>	<b>94.48</b>	<b>689.32</b>	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые с творогом	150	3.40	53.35	20.52	152.50	№ 38
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.99	39.60	№ 57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>3.45</b>	<b>53.37</b>	<b>30.51</b>	<b>192.10</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 8</b>			<b>45.16</b>	<b>83.94</b>	<b>215.96</b>	<b>1390.15</b>	

IX день: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ВТОРАЯ

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	32.09	177.00	№ 16
	Бутерброд с сыром и маслом	30/7/4	6.01	7.61	17.45	162.00	№ 52
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	№ 56
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>421</b>	<b>9.22</b>	<b>11.70</b>	<b>59.74</b>	<b>380.00</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисель	200	0.02	0.000	23.00	92.00	№ 59
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>23.00</b>	<b>92.00</b>	
ОБЕД	Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.31	81.00	№ 9
	Макароны отварные	150	5.50	4.57	26.44	168.00	№ 34
	Рыба тушеная с овощами	70	9.31	5.51	3.64	101.50	№ 25
	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	№ 49
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	69.90	№ 51
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113.00	№ 60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>20.11</b>	<b>15.58</b>	<b>91.02</b>	<b>580.35</b>	
ПОЛДНИК	Омлет	105	9.28	18.03	1.86	193.00	№ 32
	Икра кабачковая	20	0.200	1.400	1.40	19.40	№ 37/1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	69.90	№ 51
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.99	39.60	№ 57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>335</b>	<b>11.81</b>	<b>19.63</b>	<b>28.94</b>	<b>321.90</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 9</b>			<b>41.16</b>	<b>46.91</b>	<b>202.70</b>	<b>1374.25</b>	

Х день: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	200	3.00	0.80	26.30	245.71	№ 19
	Бутерброд с маслом	30/4	2.39	4.68	16.31	112.17	№ 53
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	№ 56
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>414</b>	<b>5.51</b>	<b>5.50</b>	<b>52.81</b>	<b>398.88</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	100	1.50	0.50	8.00	96.00	№ 46
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>1.50</b>	<b>0.50</b>	<b>8.00</b>	<b>96.00</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты на м/б	200	1.39	3.90	7.37	68.00	№ 6
	Пюре картофельное	150	3.40	53.35	20.52	152.50	№ 37
	Гуляш из отварного мяса	70	12.03	9.50	3.05	145.82	№ 30
	Салат луковый	40	0.52	3.60	2.80	45.20	№ 50
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.24	20.92	93.20	№ 51
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113.00	№ 60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>20.82</b>	<b>70.610</b>	<b>82.42</b>	<b>617.72</b>	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	80	7.42	1.58	41.70	211.00	№ 42
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.99	39.60	№ 57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>7.470</b>	<b>1.60</b>	<b>51.69</b>	<b>250.60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 10</b>			<b>35.30</b>	<b>78.21</b>	<b>194.92</b>	<b>1363.20</b>	



МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №2 "КОЛОКОЛЬЧИК" Г. КРАСНЫЙ КУТ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ  
1 НЕДЕЛЯ

ПО НЕДЕЛЯМ	НИК	ВЫХОД	ККАЛ	КАРТА	ВТОРНИК	ВЫХОД	ККАЛ	КАРТА	СРЕДА	ВЫХОД	ККАЛ	КАРТА	ЧЕТВЕРГ	ВЫХОД	ККАЛ	КАРТА	ПЯТНИЦА	ВЫХОД	ККАЛ	КАРТА
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	193.00	№21	Каша манная молочная	200	177.00	№14	Каша ягнсовая молочная	200	169.00	№20	Каша молочная («Дружба»)	200	213.00	№13	Суп молочный вермишелевый	200	145.60	№12
	Бутерброд с маслом	30/4	112.17	№53	Бутерброд с сыром и маслом	30/7/4	162.00	№52	Бутерброд с маслом	30/4	112.17	№53	Бутерброд с маслом	30/4	112.17	№53	Бутерброд с повидлом и маслом	30/15/4	177.10	№54
2-ОИ ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	41.00	№56	Чай с лимоном	180	41.00	№56	Чай с лимоном	180	41.00	№56	Чай с лимоном	180	41.00	№56	Чай с лимоном	180	41.00	№56
	Снежок	120	94.80	№61	Сок	120	27.60	№55	Кисель	200	92.00	№59	Сок	120	27.60	№55	Яблоко	100	47.00	№45
ОБЕД	Суп гороховый на м/б	200	108.00	№8	Суп картофель. с клецками	200	119.81	№2	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	82.00	№5	Суп картофельный с фрикадельками	200	111.20	№4	Суп Крестьянский на м/б	200	112.46	№1
	Пюре картофельное	150	152.50	№37	Капуста тушеная	140	112.00	№36	Плов из птицы, мяса	200	359.00	№26	Каша гречневая	130	210.60	№13	Жаркое домашнему	200	240.91	№31
	Гуляш из отварного мяса	70	145.82	№30	Тефтели	70	118.11	№27	Салат луковый	40	45.20	№50	Рыба тушеная с овощами	70	101.50	№25	Салат из капусты с морковью	50	43.70	№48
	Салат луковый	40	45.20	№50	Салат из свеклы	50	46.95	№49	Компот из сухофрук.	180	113.00	№60	Салат из свеклы	50	46.95	№49	Компот из сухофрук.	180	113.00	№60
ПОЛДНИК	Компот из сухофрук.	180	113.00	№60	Компот из сухофрук.	180	113.00	№60	Хлеб пшен.	40	93.20	№51	Хлеб пшен.	40	93.20	№51	Хлеб пшен.	40	93.20	№51
	Хлеб пшен.	40	93.20	№51	Хлеб пшен.	40	93.20	№51	Хлеб пшен.	40	93.20	№51	Хлеб пшен.	40	93.20	№51	Хлеб пшен.	40	93.20	№51
	Печеный пирожок с яйцом	80	213.00	№43	Вареники с картофелем	150	194.63	№44	Сырники творожные	80	199.93	№39	Булочка мол.	80	211.00	№42	Оладьи	100	286.00	№40
	Чай с сахаром	180	39.60	№57	Кофейный напиток	150	75.83	№58	Сметанный соус	50	37.00	№33	Чай с сахаром	180	39.60	№57	Сметанный соус	50	37.00	№33
ИТОГО		1351.29				1344.16				1383.10				1383.85					1376.57	



На \_\_\_\_\_ листах  
Заведующий МБОУ «Нетский сад № 2 «Колокольчик»»  
Филиппов А.А.



№ п/п	№ документа	Дата документа	Содержание документа	№ документа	Дата документа	Содержание документа	№ документа	Дата документа	Содержание документа	№ документа	Дата документа	Содержание документа	№ документа	Дата документа	Содержание документа	№ документа	Дата документа	Содержание документа	№ документа	Дата документа	Содержание документа		
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							
21																							
22																							
23																							
24																							
25																							
26																							
27																							
28																							
29																							
30																							
31																							
32																							
33																							
34																							
35																							
36																							
37																							
38																							
39																							
40																							
41																							
42																							
43																							
44																							
45																							
46																							
47																							
48																							
49																							
50																							
51																							
52																							
53																							
54																							
55																							
56																							
57																							
58																							
59																							
60																							
61																							
62																							
63																							
64																							
65																							
66																							
67																							
68																							
69																							
70																							
71																							
72																							
73																							
74																							
75																							
76																							
77																							
78																							
79																							
80																							
81																							
82																							
83																							
84																							
85																							
86																							
87																							
88																							
89																							
90																							
91																							
92																							
93																							
94																							
95																							
96																							
97																							
98																							
99																							
100																							

Итого

Итого

Итого