

**Примерное 10-ти дневное меню**

Рацион: Осень		День: понедельник				Возрастная		
		Неделя: 1				3-7 лет		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Янтарная" (пшеничная с яблоками)	180	7	8	35	248	3	1
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	45	3	9	18	166		120
	Чай с сахаром	180			9	36		106
<b>Итого за Завтрак</b>			10	17	62	450	3	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок фруктовый	200	1		20	92	4	121
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		20	92	4	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты (с томатом) на мк/б	180	5	7	5	97	22	55,01
	Кнели из кур с рисом	70	13	13	5	189	1	86
	Макароны отварные	130	5	4	31	179		29
	Огурец свежий	40			1	6	4	152
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		45
	Хлеб ржаной	40	3		17	86		73
	Компот из яблок	200			14	59	4	96
<b>Итого за Обед</b>			28	24	87	687	31	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150/50	26	16	26	356	2	35
	Ряженка	130	3	2	4	44		102
	Пряник	20	1	1	15	73		132
<b>Итого за Полдник</b>			30	19	45	473	2	
<b>Итого за день</b>			69	60	214	1702	40	

Примерное		День: вторник				Возрастная		
Рацион: Осень		Неделя: 1				3-7 лет		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная	180	8	6	30	210	2	7
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	45	3	9	18	166		120
	Какао с молоком	180	4	4	16	114	2	100
<b>Итого за Завтрак</b>			15	19	64	490	4	
<b>Завтрак2</b>								
	Яблоко	150	1	1	15	71	15	49
<b>Итого за Завтрак2</b>			1	1	15	71	15	
<b>Обед</b>								
	Рассольник ленинградский на мк/б	180	6	8	14	151	13	111,01
	Котлета рубленая	70	7	5	7	107	1	160
	Картофельное пюре	130	3	4	19	124	22	57
	Помидор свежий	40			2	10	10	140
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		45
	Хлеб ржаной	25	2		11	54		73
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	40	1	98
<b>Итого за Обед</b>			20	17	77	557	47	
<b>Полдник</b>								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	7	3	4	70	6	84

	Омлет натуральный	100	9	12	2	155		133
	Огурец свежий	30			1	4	3	152
	Хлеб ржаной	15	1		6	32		73
	Чай с сахаром	180			9	36		106
<b>Итого за Полдник</b>			17	15	22	297	9	
<b>Итого за день</b>			53	52	178	1415	75	

МАДОУ д/с № 68 "Светлячок"

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

<b>Примерное</b>								
<b>Рацион: Осень</b>		<b>День: среда</b>						
		<b>Неделя: 1</b>			<b>Возрастная: 3-7 лет</b>			
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	180	6	5	28	180	1	10
	Батон, масло сливочное, сыр	35/8/10	5	11	18	190		138
	Чай с молоком	180	4	3	11	91	2	105
<b>Итого за Завтрак</b>			15	19	57	461	3	
<b>Завтрак2</b>								
	Яблоко	150	1	1	15	71	15	49
<b>Итого за Завтрак2</b>			1	1	15	71	15	
<b>Обед</b>								
	Свекольник на мк/б	200	7	9	15	166	17	4,01
	Картофельная запеканка с мясом и сметанным соусом	180	14	16	24	297	28	108
	Помидор свежий	40			2	10	10	140
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		45
	Хлеб ржаной	25	2		11	54		73
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	40	1	98
<b>Итого за Обед</b>			25	25	76	638	56	
<b>Полдник</b>								
	Перец фаршированный овощами и рисом	130	2	4	12	92	145	116
	Яйцо варёное-	20	3	3		35		176
	Хлеб ржаной	15	1		6	32		73
	Чай с лимоном	180			9	37	1	104
	Вафли	20	1	4	9	77		113
<b>Итого за Полдник</b>			7	11	36	273	146	
<b>Итого за день</b>			48	56	184	1443	220	

МАДОУ д/с № 68 "Светлячок"

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

<b>Примерное</b>								
<b>Рацион: Осень</b>		<b>День: четверг</b>						
		<b>Неделя: 1</b>			<b>Возрастная: 3-7 лет</b>			
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная пшеничная	180	6	5	25	170	1	11
	Батон, масло сливочное, сыр	35/8/10	5	11	18	190		138
	Чай с молоком	180	4	3	11	91	2	105
<b>Итого за Завтрак</b>			15	19	54	451	3	
<b>Завтрак2</b>								
	Йогурт термостатный фруктово-ягодный	150	8	5	5	102	1	210
<b>Итого за Завтрак2</b>			8	5	5	102	1	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	5	16	130	11	68
	Котлеты рыбные любительские с томатным соусом	80	8	4	6	89	3	81
	Рис отварной	95	3	3	27	142		27
	Огурец свежий	40			1	6	4	152
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		45

	Хлеб ржаной	25	2		11	54		73
	Компот из яблок с лимоном	200			15	66	9	97
<b>Итого за Обед</b>			20	12	90	558	27	
<b>Полдник</b>								
	Омлет с морковью	130	11	11	5	164	2	32
	Икра из кабачков (свежих)	50	1	3	4	42	10	30
	Хлеб ржаной	15	1		6	32		73
	Чай с лимоном	180			9	37	1	104
	Зефир	20			17	68		82
<b>Итого за Полдник</b>			13	14	41	343	13	
<b>Итого за день</b>			56	50	190	1454	44	

МАДОУ д/с № 68 "Светлячок"

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

<b>Примерное</b>								
<b>Рацион: Осень</b>								
			<b>День:</b> пятница					
			<b>Неделя:</b> 1			<b>Возрастная:</b> 3-7 лет		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная	180	5	5	23	155	1	15
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	50	3	10	20	184		120
	Какао с молоком	180	4	4	16	114	2	100
<b>Итого за Завтрак</b>			12	19	59	453	3	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок фруктовый	200	1		20	92	4	121
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		20	92	4	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с вермишелью на мк/б	200	6	7	14	145	12	69
	Рагу овощное с мясом птицы	180	8	13	16	215	37	208,02
	Огурец свежий	40			1	6	4	152
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		45
	Хлеб ржаной	40	3		17	86		73
	Компот из яблок	200			14	59	4	96
<b>Итого за Обед</b>			19	20	76	582	57	
<b>Полдник</b>								
	Сырники из творога со сметанным соусом	150	25	18	27	374	1	195
	Кефир	100	3	3	4	53	1	101
	Банан	100	2	1	21	96		9
<b>Итого за Полдник</b>			30	22	52	523	2	
<b>Итого за день</b>			62	61	207	1650	66	

МАДОУ д/с № 68 "Светлячок"

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

<b>Примерное</b>								
<b>Рацион: Осень</b>								
			<b>День:</b> понедельник					
			<b>Неделя:</b> 2			<b>Возрастная:</b> 3-7 лет		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша овсяная молочная "Геркулес"	180	6	6	25	182	1	12
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	45	3	9	18	166		120
	Чай с сахаром	180			9	36		106
<b>Итого за Завтрак</b>			9	15	52	384	1	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок фруктовый	200	1		20	92	4	121
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		20	92	4	
<b>Обед</b>								
	Борщ из свежей капусты на мк/б	200	2	6	8	88	16	2,01
	Курица в соусе с томатом	80	9	12	3	158	4	88

	Каша ячневая рассыпчатая с луком	100	3	10	19	173	3	26
	Огурец свежий	40			1	6	4	152
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		45
	Хлеб ржаной	40	3		17	86		73
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	40	1	98
<b>Итого за Обед</b>			19	28	72	622	28	
<b>Полдник</b>								
	Вареники ленивые	160	23	14	24	317	1	33
	Какао с молоком	160	4	3	14	101	2	100
	Пастила	30			50	204		169
<b>Итого за Полдник</b>			27	17	88	622	3	
<b>Итого за день</b>			56	60	232	1720	36	

МАДОУ д/с № 68 "Светлячок"

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

<b>Примерное</b>								
<b>Рацион: Осень</b>		<b>День: вторник</b>						
		<b>Неделя: 2</b>			<b>Возрастная: 3-7 лет</b>			
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Дружба"	200	5	5	28	182	1	6
	Батон, масло сливочное, сыр	30/7/9	4	9	15	165		138
	Чай с сахаром	200			10	40		106
<b>Итого за Завтрак</b>			9	14	53	387	1	
<b>Завтрак2</b>								
	Йогурт термостатный фруктово-ягодный	150	8	5	5	102	1	210
<b>Итого за Завтрак2</b>			8	5	5	102	1	
<b>Обед</b>								
	Суп крестьянский с перловкой на мк/б	200	32	31	14	467	28	122,06
	Капуста тушенная с мясом	180	9	10	11	174	63	205
	Огурец свежий	40			1	6	4	152
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		45
	Хлеб ржаной	40	3		17	86		73
	Компот из яблок с лимоном	200			15	66	9	97
<b>Итого за Обед</b>			46	41	72	870	104	
<b>Полдник</b>								
	Омлет натуральный	100	9	12	2	155		133
	Булочка ванильная	60	5	3	35	191		114
	Какао с молоком	160	4	3	14	101	2	100
	Банан	100	2	1	21	96		9
<b>Итого за Полдник</b>			20	19	72	543	2	
<b>Итого за день</b>			83	79	202	1902	108	

МАДОУ д/с № 68 "Светлячок"

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

<b>Примерное</b>								
<b>Рацион: Осень</b>		<b>День: среда</b>						
		<b>Неделя: 2</b>			<b>Возрастная: 3-7 лет</b>			
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшенная молочная	180	5	6	23	170	1	78
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	36/8	3	9	18	162		120
	Чай с молоком	180	4	3	11	91	2	105
<b>Итого за Завтрак</b>			12	18	52	423	3	
<b>Завтрак2</b>								
	Яблоко	150	1	1	15	71	15	49
<b>Итого за Завтрак2</b>			1	1	15	71	15	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с клёцками на мк/б	200	7	9	12	160	11	188

	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13	5	6	119	11	84
	Рис отварной	95	3	3	27	142		27
	Огурец свежий	40			1	6	4	152
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		45
	Хлеб ржаной	40	3		17	86		73
	Компот из яблок	200			14	59	4	96
<b>Итого за Обед</b>			28	17	91	643	30	
<b>Полдник</b>								
	Картофельное пюре	100	2	3	14	95	17	57
	Яйцо варёное-	20	3	3		35		176
	Помидор свежий	30			1	7	8	140
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24		45
	Чай с лимоном	180			9	37	1	104
	Пастила	20			33	136		169
<b>Итого за Полдник</b>			6	6	62	334	26	
<b>Итого за день</b>			47	42	220	1471	74	

МАДОУ д/с № 68 "Светлячок"

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

<b>Примерное</b>								
<b>Рацион: Осень</b>			<b>День: четверг</b>					
			<b>Неделя: 2</b>			<b>Возрастная: 3-7 лет</b>		
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	20	153	2	74
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	36/8	3	9	18	162		120
	Какао с молоком	200	5	4	17	127	2	100
<b>Итого за Завтрак</b>			14	18	55	442	4	
<b>Завтрак2</b>								
	Йогурт термостатный фруктово-ягодный	130	7	4	5	88	1	210
<b>Итого за Завтрак2</b>			7	4	5	88	1	
<b>Обед</b>								
	Суп крестьянский с пшеном на мк/б	200	7	9	12	160	18	122,01
	Гуляш из говядины	120	22	24	6	323	6	19,01
	Картофельное пюре	130	3	4	19	124	22	57
	Помидор свежий	40			2	10	10	140
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		45
	Хлеб ржаной	25	2		11	54		73
	Компот из яблок с лимоном	200			15	66	9	97
<b>Итого за Обед</b>			36	37	75	784	65	
<b>Полдник</b>								
	Перец фаршированный овощами и рисом	150	3	5	13	106	167	116
	Яйцо варёное-	20	3	3		35		176
	Хлеб ржаной	10	1		4	21		73
	Чай с лимоном	180			9	37	1	104
	Пряник	25	1	1	19	91		132
<b>Итого за Полдник</b>			8	9	45	290	168	
<b>Итого за день</b>			65	68	180	1604	238	

МАДОУ д/с № 68 "Светлячок"

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

<b>Примерное</b>								
<b>Рацион: Осень</b>			<b>День: пятница</b>					
			<b>Неделя: 2</b>			<b>Возрастная: 3-7 лет</b>		
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Янтарная" (пшённая с яблоками)	180	7	8	35	248	3	1

	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	36/8	3	9	18	162		120
	Чай с молоком	180	4	3	11	91	2	105
<b>Итого за Завтрак</b>			14	20	64	501	5	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок фруктовый	200	1		20	92	4	121
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		20	92	4	
<b>Обед</b>								
	Свекольник на мк/б	200	7	9	15	166	17	4,01
	Плов из отварной птицы	180	14	17	33	346	3	89
	Икра из кабачков (свежих)	50	1	3	4	42	10	30
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		45
	Хлеб ржаной	45	3	1	19	96		73
	Компот из яблок	200			14	59	4	96
<b>Итого за Обед</b>			28	30	104	803	34	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творожным сладким фаршем	80	11	7	32	230		126
	Ряженка	150	3	3	4	51		102
	Яблоки печеные	120			19	85	11	99
<b>Итого за Полдник</b>			14	10	55	366	11	
<b>Итого за день</b>			57	60	243	1762	54	
<b>Итого за период</b>			596	588	2050	16123	955	
<b>Среднее значение за период</b>			59,6	58,8	205	1612,3	95,5	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			15	33	52			

Составил  
Медсестра \_Э.В.Дагужиева

интердип  
заведующий И.А. Кокаева

