

Согласовано  
Заведующий ДОУ № 34

*Михаил Юрьевич О.К.*



Утверждаю  
Директор ООО "Коминат общественного питания"  
О.Ю. Козырева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 3-7 лет

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,84	6	41,96	190,7	235
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,82	8	12,8	123,8	808
	Кофейный напиток с молоком*	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
<b>Итого за Завтрак</b>		380	11,5	18	69,14	427	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	125	0,38		20,38	65	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		125	0,38		20,38	65	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	Суп-пюре из гороха*	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Фрикадельки мясные*	70	6,48	13	7,37	40,4	1 119
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом*	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47		11,11	52,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		685	20,02	23	92,86	528,7	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	60	0,38		1,06	82,4	938
	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
<b>Итого за Полдник</b>		260	6,18	6	10,46	202,4	
<b>Итого за день</b>		1 450	38,08	47	192,84	1223,1	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7	895
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	35	3,18	9	12,17	72,5	807
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
<b>Итого за Завтрак</b>		365	5,22	12	45,92	311	
<b>Завтрак 2</b>							
	Компот из ягод	100			9,98	39,9	917
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			9,98	39,9	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром. производства	40	0,76	4	3,08	47,6	813
	Суп картофельный с рыбой*	200	1,88	2	14,49	87,1	90,01
	Залежанка картофельная с мясом*	120	2,86	7	25,78	180,1	1 100
	Соус сметанный*	15	0,23		0,91	8,2	906
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	894
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
<b>Итого за Обед</b>		635	10,02	13	95,96	555,6	
<b>Полдник</b>							
	Сырники	60	12,45	9	16,25	192,7	1 066
	Соус сладкий из повидла	20	0,4	1	2,69	21,7	903
	Кисломолочный продукт	180	5,22	6	7,2	106,2	914
<b>Итого за Полдник</b>		260	18,07	16	26,14	320,6	
<b>Итого за день</b>		1 360	33,31	41	178	1227,1	



Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями*	200	4,08	6	8,2	104,6	1 153
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,54	3	18,54	102,6	815
	Чай с сахаром	200			8,98	35,9	1 188
Итого за Завтрак		435	5,62	9	35,72	243,1	
Завтрак 2	Какао с молоком**	150	2,98	3	11,35	74,9	488
	Итого за Завтрак 2		150	2,98	3	11,35	74,9
Обед	Кукуруза отварная из с/м	40					988
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо отварное	5	0,97		3,8	6,9	1 078
	Котлеты рыбные запеченные с маслом	60	6,49	5	4,34	86,4	1 086
	Рис припущенный с овощами	130	3,12	6	29,09	181,8	990
	Компот из изюма*	200	0,46		28,13	117,1	932,01
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,98		12,08	58,8	894
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,52		11,55	54,6	1 147
Итого за Обед		686	16,19	16	97,07	589,9	
Полдник	Ватрушка со сметаной*	50	5,84	9	34,36	224,5	861
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
Итого за Полдник		250	6,07	9	63,25	342,6	
Итого за день		1 521	30,86	37	207,39	1250,5	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный*	100	8,18	10	3,32	133,7	972
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,82	8	12,8	123,8	808
	Чай ягодный	180			13,47	53,9	971
Итого за Завтрак		310	10	18	29,59	311,4	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	51,7	976
	Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	51,7
Обед	Салат из свеклы	50	0,8	1	4,15	24,6	5,01
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом*	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса кур	130	15,05	14	15,13	213,5	1 071
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,98		12,08	58,8	894
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,52		11,55	54,6	1 147
Итого за Обед		636	24,09	19	81,23	566,3	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	769
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
Итого за Полдник		250	5,28	9	41,47	260,8	
Итого за день		1 306	39,81	46	163,07	1190,2	



Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	4,56	4	24,18	216	823
	Бутерброд с сыром	30	4,64	2	12,09		810
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>10,43</b>	<b>7</b>	<b>45,85</b>	<b>271,8</b>	
Завтрак 2	Компот из апельсинов или	100	0,25		17,07	71	1 441
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,25</b>		<b>17,07</b>	<b>71</b>	
Обед	Горошек зеленый отварной	40	1,19	2	2,5	33,4	819,02
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Мясо отварное	5	0,97		3,8	6,9	1 078
	Плов из мяса птицы*	130	13,74	19	31,55	306,3	1 036
	Компот из кураги.	180	0,94		22,65	95,6	932
	Хлеб пшеничный из муки 1с	28	2,21		13,52	65,8	894
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>613</b>	<b>22,28</b>	<b>26</b>	<b>95,64</b>	<b>651,8</b>	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой ®	60	0,21		0,7	6	947,01
	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,01</b>	<b>6</b>	<b>10,1</b>	<b>126</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 363</b>	<b>38,97</b>	<b>39</b>	<b>168,66</b>	<b>1120,6</b>	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	2,35	4	18,62	200	895
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	35	3,18	9	12,17	72,5	807
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>5,61</b>	<b>13</b>	<b>49,02</b>	<b>344,3</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	61,1	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>1</b>	<b>12,74</b>	<b>61,1</b>	
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,65	4	3,95	55	1 443
	Суп картофельный*	200	2,02	2	15,88	93,4	1 151
	Мясо отварное	5	0,97		3,8	6,9	1 078
	Тефтели мясные с луком	80	11,21	11	11,07	191,3	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	0,02	3	0,05	29,8	335
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	894
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>695</b>	<b>19,41</b>	<b>20</b>	<b>82,82</b>	<b>596,5</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная*	50	4,73	2	29,58	148,1	941
	Кисель из ягод свежих	200	0,19		18,04	74,4	911
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,92</b>	<b>2</b>	<b>47,62</b>	<b>222,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 470</b>	<b>30,46</b>	<b>36</b>	<b>192,2</b>	<b>1224,4</b>	



Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсянная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным	180	2,8	5	16,64	207	850
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,12	10	14,94	144,4	808
	Кофе с молоком	200	1,45	2	22,31	109,8	883
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>6,37</b>	<b>17</b>	<b>53,89</b>	<b>461,2</b>	
Завтрак 2	Компот из ягод	120			11,98	47,9	917
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>120</b>			<b>11,98</b>	<b>47,9</b>	
Обед	Салат из свеклы	50	0,8	1	4,15	24,6	5,01
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной*	200	1,52	4	7,38	73,7	1 048
	Мясо отварное	5	0,97		3,8	6,9	1 078
	Биточки мясные рубленые*	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	Рагу из овощей*	100	2,14	4	14,15	104,8	959
	Компот из изюма*	200	0,46		28,13	117,1	932,01
	Хлеб пшеничный из муки 1с	26	2,05		12,56	61,1	894
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>681</b>	<b>20,59</b>	<b>18</b>	<b>94,69</b>	<b>621,6</b>	
Полдник	Шарлотка творожная с яблоками*	70	9,89	7	9,74	141,4	945
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>15,51</b>	<b>14</b>	<b>20,89</b>	<b>271,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 486</b>	<b>42,47</b>	<b>49</b>	<b>181,45</b>	<b>1401,8</b>		

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с отрубями с маслом сливочным	180	2,55	4	19,04	120,8	885
	Бутерброд с сыром	35	5,41	3	14,1		810
	Чай с сахаром	200			8,98	35,9	1 188
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>7,96</b>	<b>7</b>	<b>42,12</b>	<b>156,7</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>		<b>16,3</b>	<b>52</b>	
Обед	Горошек зеленый отварной	40	1,19	2	2,5	33,4	819,02
	Суп-крем из разных овощей*	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Запеканка картофельная с печенью*	100	8,16	5	17,65	161,3	910
	Соус сметанный	20			0,02	0,3	600
	Компот из яблок и кураги*	200	0,13		19,74	81,9	931
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>17,56</b>	<b>16</b>	<b>75,47</b>	<b>533,8</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	8,24	7	32,21	222,8	
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,24</b>	<b>7</b>	<b>43,39</b>	<b>267,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 365</b>	<b>34,06</b>	<b>30</b>	<b>177,28</b>	<b>1010</b>		



Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	1,16	1	5,77	42,8	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,82	8	12,8	123,8	808
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>390</b>	<b>4,21</b>	<b>10</b>	<b>28,15</b>	<b>222,4</b>	
Завтрак 2	Компот из апельсинов или мандаринов*	150	0,38		25,61	106,5	1 441
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,38</b>		<b>25,61</b>	<b>106,5</b>
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,95	4	3,85	59,5	813
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из рыбы*	130	20,22	5	9,72	92,3	1 069
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	24	1,9		11,59	56,4	894
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47		11,11	52,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>634</b>	<b>28,14</b>	<b>13</b>	<b>79,11</b>	<b>480,9</b>	
Полдник	Голубцы с мясом и рисом	60	0,21			3,3	573
	Соус сметанный	20			0,02	0,3	600
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
<b>Итого за Полдник</b>		<b>280</b>	<b>1,99</b>		<b>35,68</b>	<b>156,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 454</b>	<b>34,72</b>	<b>23</b>	<b>168,55</b>	<b>966,6</b>	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	3,9	4	34,47	193,1	848
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	35	3,18	9	12,17	72,5	807
	Чай с лимоном	180/7	0,08		18,94	74,6	483
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>402</b>	<b>7,16</b>	<b>13</b>	<b>65,58</b>	<b>340,2</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>
Обед	Икра кабачковая пром.производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	Суп-лапша	200	2,35	5	11,21	96,5	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	4	0,92	1	0,03	9,4	1 052
	Суфле из птицы с рисом *	55	7,73	12	2,49	150,2	1 067
	Пюре картофельное	55	1,49	2	9,15	68,7	995
	Капуста тушеная*	55	1,31	3	5,22	46,9	999
	Напиток из плодов шиповника*	180	0,14		12,79	52,9	921
	Хлеб пшеничный из муки 1с	27	2,13		13,04	63,5	894
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>626</b>	<b>18,21</b>	<b>25</b>	<b>68,8</b>	<b>574,9</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	0,45	1	1,24	96,1	938
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,67</b>	<b>7</b>	<b>9,7</b>	<b>204,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 378</b>	<b>31,44</b>	<b>45</b>	<b>153,88</b>	<b>1166,2</b>	

Итого за период	14 153	354,18	393	1783,32	11780,5	
Среднее значение за период	707,7	17,7	19,7	89,2	589	

Составил \_\_\_\_\_ Смекалина Тать

Утвердил \_\_\_\_\_