с 22.06.2022

Утверждаю
Директор ООО "СИТИ"
Котюрова М.Г.

Согласовано
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 269 " г.о. Самара

ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных оргаизациях / Под ред. М.П. Могильного. И В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012. - 584 с. УДК 641.05 ББК 36.996. Утверждено ГОУ ВПО ПГТУ ,Учреждение Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН РФ.

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак 1:								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Каша манная жидкая с маслом	150/5гр.	2,40	3,82	16,10	108,00		185
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101,00	1,30	395

	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	450	16,41	11,67	78,46	476,16	1,41	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Икра кабачковая	50гр.	0,45	2,35	2,96	35,00	2,76	53
	Рассольник домашний	180/10/3гр.	1,50	3,69	10,71	82,46	8,56	75
	Суфле куриное	70гр.	11,56	12,42	2,14	166,25	0,03	310
	Макаронные изделия отварные	130/5гр.	4,82	7,55	22,99	179,47		317
	Компот из сушеных фруктов	180гр.	0,39	0,02	24,99	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	668	21,62	26,47	80,13	646,69	11,71	
полдник:								
	Пряник	70гр.	4,53	5,74	47,81	261,33		493
	Кефир	180гр.	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	Итого за полдник	250	9,75	10,24	55,01	351,33	1,26	
ужин:								
	Яйца вареные	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Колбаса вареная	20гр	2,56	4,44	0,30	51,50	0,00	9
	Капуста тушеная	160гр.	3,34	5,93	15,34	128,00	26,66	132
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46,00	3,14	393
	Хлеб пшеничный	2/45гр.	7,10	0,90	43,44	212,14		
	Итого за ужин	520	15,64	11,44	70,38	449,13	29,83	
Итого за первый день:		1988	63,92	59,92	294,08	1966,61	45,71	
День 2								
завтрак 1:								

	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33,00		6
	Каша молочная геркулесовая	150/5гр.	7,04	7,50	23,55	190,00	5,46	413
	Чай с молоком	200гр.	2,97	2,60	15,90	99,00	1,33	394
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	400	13,73	14,10	62,72	435,33	6,79	
завтрак 2:								
	Яблоки свежие	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
обед:								
	Помидор свежий	50гр.	0,68	0,12	2,37	13,75	10,93	71
	Борщ с капустой и картофелем	180/10/3гр.	1,40	3,56	9,23	74,3	9,08	57
	Тефтели мясные	50/50гр.	6,78	7,54	8,58	129,09	0,37	287
	Пюре гороховое с маслом	130/5гр.	12,27	4,52	27,83	201,07	15,74	199
	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,61	0,25	18,66	79,20	90,00	398
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	698	24,64	16,43	83,01	579,22	126,12	
полдник:								
	Булочка домашняя	70гр.	5,09	8,76	37,74	250,6		469
	Снежок	180гр.	5,40	1,80	7,20	67,19	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,49	10,56	44,94	317,79	1,44	
ужин:								
	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/20гр	20,46	12,06	22,11	333,00	2,07	240
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,38	396
	Хлеб пшеничный	2/40гр.	6,32	0,80	38,62	188,56		
	Итого за ужин	450	29,72	14,85	81,65	634,56	2,45	

Итого за второй день:		1898	78,98	56,34	282,12	2010,90	146,80	
День 3								
завтрак 1:								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Каша молочная гречневая	150/5гр.	4,63	1,24	25,76	133,00		168
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119,00	1,59	397
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	450	19,55	9,95	89,74	519,16	1,70	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Винегрет овощной	50гр.	0,68	3,09	4,22	47,00	5,13	45
	Суп картофельный с горохом	180/3гр.	4,17	4,01	12,42	102,68	4,42	81
	Кнели куриные с соусом	50/50гр.	15,48	12,85	4,81	197,27	0,03	312
	Каша вязкая из крупы перловой	130/5гр.	2,65	7,23	18,58	150,00		314
	Компот из свежих яблок	180гр.	0,14	0,14	21,49	88,20	1,55	372
	Хлеб пшеничный	2/20гр.	3,16	0,40	19,32	94,28		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	708	27,60	27,96	87,52	714,10	11,13	
полдник:								
	Булочка Веснушка	70гр.	5,46	4,28	37,70	211,40		473
	Бифидок	180гр.	5,22	4,50	7,38	91,20	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,68	8,78	45,08	302,60	1,44	
ужин:								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200/10гр.	4,84	12,97	25,91	240	5,81	151
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44,00	0,03	392

	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	450	8,07	13,39	56,32	378,28	5,84	
Итого за третий день:		1958	66,40	60,18	288,76	1957,44	21,61	
День 4								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33,00		6
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Суп молочный с макаронными иделиями	150/5гр.	4,35	7,54	14,20	141,75	0,68	93
	Чай с молоком	180гр.	2,67	2,34	14,31	89,10	1,19	394
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	460	19,49	18,84	75,25	553,50	1,90	
завтрак 2:								
	Груши свежие	100гр.	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
обед:								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	16,23	20
	Суп с рыбными консервами	180/25/3гр.	6,28	6,13	10,46	122,25	6,65	87
	Филе птицы тушеное с соусом	37,5/50гр.	9,55	8,01	2,81	122,40	0,28	301
	Каша пшеничная с маслом	130/5гр.	2,78	3,32	21,16	125,67		185
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180гр.	0,40	0,01	24,99	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	700,5	22,46	20,93	77,65	590,78	23,52	
полдник:								
	Печенье	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,40		
	Ряженка	180гр.	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401

	Итого за полдник	250	9,10	13,52	42,79	329,40	0,45	
ужин:								
	Суфле из рыбы (горбуша)	80гр.	12,61	7,32	3,29	129,00	0,14	268
	Рис отварной с маслом	150/5гр.	3,71	9,05	36,74	243,11		315
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46,00	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	485	19,61	16,79	70,67	512,39	3,28	
Итого за четвертый день:		1995,5	71,06	70,38	276,66	2032,07	34,15	
День 5								
завтрак :								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	150/5гр.	3,35	4,43	23,93	149,00		185
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101,00	1,30	395
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	450	17,36	12,28	86,29	517,16	4,18	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Салат из свежих огурцов с помидорами	50гр.	0,47	3,08	1,74	36,48	7,83	15
	Суп картофельный с вермишелью	180/3гр.	2,04	2,16	13,03	79,86	6,27	82
	Фрикадельки куриные с соусом	50/50гр.	7,61	8,39	8,40	139,75	1,39	308
	Картофель отварной с маслом	130/5гр.	2,65	3,63	20,97	127,16	19,14	125
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180гр.	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	2/20гр.	3,16	0,40	19,32	94,28		
	Хлеб ржаной	2/20гр.	2,64	0,48	13,36	69,34		
	Итого за обед	728	18,96	18,15	101,81	648,57	34,99	

полдник:								
	Сдоба обыкновенная	70гр.	5,43	3,30	36,61	197,4		466
	Кефир	180гр.	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	Итого за полдник	250	10,65	7,80	43,81	287,40	1,26	
ужин:								
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Каша молочная гречневая	160/5гр.	4,92	1,32	27,42	141,58		168
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	2/45гр.	7,10	0,90	43,44	212,14		
	Итого за ужин	495	17,16	6,83	82,23	460,71	0,06	
Итого за пятый день:		2023	64,63	45,16	324,24	1957,14	41,99	
День 6								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33,00		6
	Каша молочная рисовая	150/5гр.	2,05	3,77	26,02	146,00		185
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119,00	1,59	397
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	400	9,85	11,31	66,87	411,33	1,59	
завтрак 2 :								
	Бананы свежие	100гр.	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
обед:								
	Салат из моркови с яблоком	50гр.	0,43	2,61	3,94	41,00	3,48	40
	Суп картофельный с клецками	180/3гр.	1,62	2,60	9,37	67,55	4,44	85
	Бефстроганов из филе птицы	37,5/50гр.	10,30	9,43	2,56	136,50		302
	Гречневая каша с маслом	130/5гр.	9,24	6,86	22,37	188,13	13,06	414
	Компот из сушеных фруктов	180гр.	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	376

	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,48	70,71		
	Итого за обед	665,5	24,35	21,82	77,71	605,59	21,34	
полдник:								
	Печенье	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4		
	Снежок	180гр.	5,40	1,80	7,20	67,19	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,15	11,57	43,69	320,59	1,44	
ужин:								
	Колбаса вареная	30гр.	3,84	6,66	0,45	77,00р.		9
	Рагу овощное	170гр.	2,59	12,46	16,37	199,45	9,83	137
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46,00	3,14	393
	Хлеб пшеничный	2/45гр.	7,10	0,90	43,44	212,14		
	Итого за ужин	500	13,66	20,04	71,59	534,59	12,97	
Итого за шестой день:		1915,50	59,51	65,24	280,86	1967,10	47,34	
День 7								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33,00		6
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,50	0,11	7
	Каша молочная "Дружба"	150/5гр.	4,09	6,85	23,39	169,00		168
	Чай с молоком	200гр.	2,97	2,60	15,90	99,00	1,33	394
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	455	17,94	18,25	85,76	568,16	1,44	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Огурец свежий	50гр.	0,35	0,05	0,95	6	2,45	13
	Щи из свежей капусты	180/10/3гр.	1,34	3,77	6,55	65,62	14,25	67
	Филе птицы тушеное с соусом	37,5/50гр.	9,55	8,01	2,81	122,40	0,28	301

	Каша пшеничная с маслом	130/5гр.	2,78	3,32	21,16	125,67		185
	Кисель из плодов или свежих ягод	180гр.	0,16	0,07	24,16	98,10	21,96	378
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	2/20гр.	2,64	0,48	13,36	69,34		
	Итого за обед	705,5	18,40	15,90	78,65	534,27	38,94	
полдник:								
	Крендель сахарный	70гр.	4,96	9,19	39,02	259,00		460
	Бифидок	180гр.	5,22	4,50	7,38	91,20	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,18	13,69	46,40	350,20	1,44	
ужин:								
	Макароны отварные с сыром	150/10/10гр.	11,87	17,55	29,91	325,59	0,00	317
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	2/40гр.	6,32	0,80	38,62	188,56		
	Итого за ужин	450	18,26	18,37	79,63	558,15	0,03	
Итого за седьмой день:		1960,5	65,28	66,31	300,54	2054,08	43,35	
День 8								
завтрак:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33,00		6
	Суп молочный с вермишелью	150/5гр.	4,35	7,54	14,20	142,50	68,00	93
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,90	20,92	113,00	0,38	396
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	440	14,69	13,81	81,59	515,16	68,38	
завтрак 2:								
	Яблоки свежие	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
обед:								
	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	6,61	15

	Суп картофельный с консервированной фасолью	180/3гр.	1,80	2,18	12,84	78,17	9,26	77
	Плов из филе птицы	50/100гр.	15,00	13,86	25,09	285,00	0,38	304
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180гр.	0,40	0,01	24,99	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	2/20гр.	2,64	0,48	13,36	69,34		
	Итого за обед	623	21,97	19,75	87,83	618,30	16,61	
полдник:								
	Булочка домашняя	70гр.	5,09	8,76	37,74	250,60		469
	Ряженка	180гр.	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
	Итого за полдник	250	9,44	12,51	44,04	326,60	0,45	
ужин:								
	Фрикадельки рыбные отварные	80гр.	10,66	3,00	5,85	93,00		263
	Картофель отварной с маслом	150/5гр.	3,05	4,17	24,08	146,00	21,98	125
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46,00	3,14	393
	Хлеб пшеничный	2/40гр.	6,32	0,80	38,62	188,56		
	Итого за ужин	525	20,16	7,99	79,88	473,56	25,12	
Итого за восьмой день:		1938	66,66	54,46	303,14	1977,62	120,56	
День 9								
завтрак 1:								
	Кукуруза консервированная	30гр.	0,86	1,85	2,41	30,00	1,94	12
	Омлет натуральный с маслом	125/5гр.	11,50	20,59	2,30	239,91	0,22	215
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119,00	1,59	397
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	400	20,12	26,35	45,49	502,24	3,75	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	

обед:								
	Икра кабачковая	50гр.	0,45	2,35	2,96	35,00	2,76	53
	Суп-лапша домашняя с зеленью	180/3гр.	1,59	3,65	8,59	73,80	0,36	86
	Котлета из говядины с соусом	50/50гр.	6,82	6,10	8,43	117,00	0,19	282
	Пюре картофельное (гарнир)	130/5гр.	2,69	7,79	17,78	151,73	15,74	321
	Компот из свежих яблок	180гр.	0,14	0,14	21,49	88,20	1,55	372
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	688	14,59	20,47	75,59	547,54	20,60	
полдник:								
	Пряник	70гр.	4,53	5,74	47,81	261,33		493
	Кефир	180гр.	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	Итого за полдник	250	9,75	10,24	55,01	351,33	1,26	
ужин:								
	Сосиска отварная	50гр	5,50	11,95	0,20	130,00		275
	Каша гречневая с маслом	150/10гр.	10,61	7,88	25,68	216,00		414
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	2/40гр.	6,32	0,80	38,62	188,56		
	Итого за ужин	490	22,50	20,65	75,60	578,56	0,03	
Итого за девятый день:		1928	67,46	77,81	261,79	2022,97	27,14	
День 10								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33,00		6
	Каша молочная кукурузная	150/5гр.	12,49	5,43	106,57	162,00	0,70	168
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101,00	1,30	395
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	400	19,38	12,11	145,80	409,33	2,00	
завтрак 2:								

	Груши свежие	100гр.	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
обед:								
	Винегрет овощной	50гр.	0,68	3,09	4,22	47,00	5,13	45
	Суп картофельный с рисовой крупой	200/3гр.	1,58	2,19	11,66	73,00	6,60	80
	Птица по- домашнему	150гр.	16,20	18,09	16,58	295,00	6,76	302
	Компот из свежих ягод	180гр.	0,27	0,11	19,34	81,90	23,22	375
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,96	141,42		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	663	24,79	24,32	87,44	672,99	41,71	
полдник:								
	Булочка выборгская	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,40		470
	Снежок	180гр.	5,40	1,80	7,20	67,19	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,15	11,57	43,69	320,59	1,44	
ужин:								
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Пудинг из творога с рисом со сгущенкой	150/15 гр.	21,38	14,43	27,48	324,72	0,27	236
	Чай с лимоном и сахаром	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46,00	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	455	29,74	19,44	58,39	527,99	3,44	
Итого за десятый день:		1868	84,46	67,74	345,62	1976,90	53,59	
Итого за весь период		19472,50	688,36	623,54	2957,81	19922,83	582,25	
Среднее значение за период		1947,25	68,836	62,3536	295,781	1992,283	58,2252	