

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Новолялинского городского округа  
«Детский сад № 16 «Светлячок»**

---

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
от 08.02.2021 г. № 23 -ОД  
\_\_\_\_\_ Ю.В. Мохова

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ НГО «Детский сад № 16 «Светлячок»**

П.Лобва  
2021

1- ДЕНЬ	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ Рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы				
	Завтрак		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
		Каша «Дружба» на молоке	150	180	3,94	4,73	8,74	10,49	18,79	22,55	169,65	203,58	266
		Какао на молоке	150	180	2,7	3,24	2,47	2,9	18,75	22,5	108	129,6	508
		Хлеб с маслом сливочным	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,87	14,8	76,92	107,9	114, 111
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>324</b>	<b>395</b>	<b>8,18</b>	<b>10,27</b>	<b>14,67</b>	<b>17,82</b>	<b>47,41</b>	<b>59,85</b>	<b>354,57</b>	<b>441,08</b>	
	II завтрак	Сок фруктовый	75	140	0,37	0,7	0,07	0,14	7,57	14,14	34,5	64,4	537
		<b>Итого за II завтрак:</b>	<b>75</b>	<b>140</b>	<b>0,37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>7,57</b>	<b>14,14</b>	<b>34,5</b>	<b>64,4</b>	
	Обед	Салат из моркови	30	50	0,33	0,55	3,03	5,05	2,73	4,55	39,6	66	19
		Суп картофельный с вермишелью	150	180	1,62	1,94	1,71	2,05	11,29	13,55	66,75	80,1	152
		Запеканка картофельная с мясом	150	180	17,47	20,97	17,62	21,15	14,17	17,01	285	342	382
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	527
		Хлеб	20/30	30/38	1,52/1,98	2,28/2,5	0,16/0,36	0,24/0,45	9,84/10,02	14,76/12,69	47/52,2	70,5/66,12	114, 115
		<b>Итого за обед:</b>	<b>530</b>	<b>658</b>	<b>23,29</b>	<b>28,69</b>	<b>22,88</b>	<b>28,94</b>	<b>68,3</b>	<b>86,86</b>	<b>573,05</b>	<b>723,72</b>	
	Полдник	Пирожок с капустой	50	50	3,3	3,3	4,6	4,6	18,7	18,7	129	129	562, 612
		Чай с сахаром	150	200	0,07	0,1	0	0	11,25	15	45	60	503
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,37</b>	<b>3,4</b>	<b>4,6</b>	<b>4,6</b>	<b>29,95</b>	<b>33,7</b>	<b>174</b>	<b>189</b>	
		<b>Итого в день:</b>	<b>1129</b>	<b>1443</b>	<b>35,21</b>	<b>43,06</b>	<b>42,22</b>	<b>51,50</b>	<b>153,23</b>	<b>194,55</b>	<b>1136,12</b>	<b>1418,2</b>	
2- ДЕНЬ	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ Рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы				
	Завтрак		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	

		Каша гречневая на молоке	150	180	6,87	8,24	9,66	11,59	24,45	29,34	212,25	254,7	<b>254</b>
		Кофейный напиток на молоке	150	180	2,4	2,88	2,02	2,43	11, 9	14,31	59,25	71,1	<b>514</b>
		Хлеб с сыром	20/10	30/15	4,08	6, 12	2,77	4,15	9,84	14,76	81,3	121,95	<b>114,106</b>
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>405</b>	<b>13,35</b>	<b>17,24</b>	<b>14,45</b>	<b>18,17</b>	<b>46,19</b>	<b>58,41</b>	<b>352,8</b>	<b>447,75</b>	
	<b>II завтрак</b>	Яблоко	180	180	0,72	0,72	0,72	0,72	17,64	17,64	84,6	84,6	<b>118</b>
		<b>Итого за II завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>84,6</b>	
	<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	30	50	0,21	0,4	3, 03	5,1	0,6	1	30,6	51	<b>36</b>
		Щи со свежей капустой и сметаной	150/7	180/11	1,05/0,18	1,26/0,28	2,98/1,05	3,58/1,65	4,66/0,25	5,59/0,39	49,8/11,34	59,76/17,82	<b>147,488</b>
		Рыба в омлете с картофельным пюре	50/110	70/30	7,95/2,31	11,13/2,73	3,9/4,84	5,46/5,72	1,6/11,99	2,24/14,17	73,5/101,2	102,9/119,6	<b>343,434</b>
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	<b>527</b>
		Хлеб	20/30	30/38	1,52/1,98	2,28/2,5	0,16/0,36	0,24/0,45	9,84/10,02	14,76/12,69	47/52,2	70,5/66,12	<b>114, 115</b>
		<b>Итого за обед:</b>	<b>547</b>	<b>689</b>	<b>15,57</b>	<b>21,03</b>	<b>16,32</b>	<b>22,2</b>	<b>59,21</b>	<b>75,14</b>	<b>448,14</b>	<b>586,7</b>	
	<b>Полдник</b>	Булочка «Розовая»	50	50	4	4	1,44	1,44	26,7	26,7	135	135	<b>581</b>
		Йогурт питьевой	150	200	7,5	10	4,8	6,4	12,75	17	130,5	174	<b>536</b>
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>11,5</b>	<b>14</b>	<b>6,24</b>	<b>7,84</b>	<b>39,45</b>	<b>43,7</b>	<b>265,5</b>	<b>309</b>	
		<b>Итого в день:</b>	<b>1257</b>	<b>1524</b>	<b>41,14</b>	<b>52,99</b>	<b>37,73</b>	<b>48,93</b>	<b>162,49</b>	<b>194,89</b>	<b>1151,04</b>	<b>1428,05</b>	

3 -	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		

4	Завтрак		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
		Каша пшеничная на молоке	150	180	5,55	6,66	5,61	6,73	27,37	32,85	182,25	218,7	270
		Какао на молоке	150	180	2,7	3,24	2,47	2,9	18,75	22,5	108	129,6	508
		Хлеб с маслом сливочным	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,87	14,8	76,92	107,9	114, 111
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>324</b>	<b>395</b>	<b>9,79</b>	<b>12,2</b>	<b>11,54</b>	<b>13,88</b>	<b>55,99</b>	<b>70,15</b>	<b>367,17</b>	<b>456,2</b>	
	II завтрак	Напиток «Витошка»		125		0,5		0,13		11,87		62	
		Сок	75		0,37		0,07		7,57		34,5		537
		<b>Итого за II завтрак:</b>	<b>75</b>	<b>125</b>	<b>0,37</b>	<b>0,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>7,57</b>	<b>11,87</b>	<b>34,5</b>	<b>62</b>	
	Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	50	0,54	0,9	3,07	5,1	2,91	4,9	41,4	69,1	66
		Борщ со свежей капустой и сметаной	150/7	180/11	1,09/0,18	1,31/0,28	3/1,05	3,6/1,65	6,39/0,25	7,66/0,39	57/11,34	68,4/17,82	133,488
		Шницель(кура) с макаронами	50/110	70/130	7,5/4,14	10,5/4,9	5,35/0,49	7,5/0,6	4,64/21,29	6,5/25,2	94,2/106,26	132/125,6	417,297
		Компот из фруктов	150	180	0,22	0,27	0,15	0,18	18,8	22,59	77,25	92,7	528
		Хлеб	20/30	30/38	1,52/1,98	2,28/2,5	0,16/0,36	0,24/0,45	9,84/10,02	14,76/12,69	47/52,2	70,5/66,12	114, 115
	<b>Итого за обед:</b>	<b>547</b>	<b>689</b>	<b>17,17</b>	<b>22,94</b>	<b>13,63</b>	<b>19,32</b>	<b>74,14</b>	<b>94,69</b>	<b>486,65</b>	<b>642,24</b>		
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	130/5	150/5	20,8/0,36	24/0,36	21,84/0,42	25,2/0,42	20,7/2,77	23,9/2,77	368,3/16,4	425/16,4	319,490	
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,09	0	0	11,4	13,68	45,75	54,9	505	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>285</b>	<b>335</b>	<b>21,23</b>	<b>24,45</b>	<b>22,26</b>	<b>25,62</b>	<b>34,87</b>	<b>40,35</b>	<b>430,45</b>	<b>496,3</b>		
	<b>Итого в день:</b>	<b>123</b>	<b>1544</b>	<b>48,56</b>	<b>60,09</b>	<b>47,5</b>	<b>58,95</b>	<b>172,57</b>	<b>217,06</b>	<b>1318,77</b>	<b>1656</b>		
4	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ Рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы				
	Завтрак		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	

		Каша манная на молоке	150	180	4,65	5,58	5,59	6,71	23,14	27,77	161,55	193,86	<b>268</b>
		Чай с молоком	150	1,35	1,12	1,35	0,97	1,17	13,05	15,66	65,25	78,3	<b>507</b>
		Хлеб с маслом сливочным	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,87	14,8	76,92	107,9	<b>114,111</b>
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>324</b>	<b>395</b>	<b>7,31</b>	<b>9,23</b>	<b>10,02</b>	<b>12,24</b>	<b>46,06</b>	<b>58,23</b>	<b>303,72</b>	<b>380,06</b>	
<b>II</b>	<b>завтрак</b>	Сок	75	140	0,37	0,7	0,07	0,14	7,57	14,14	34,5	64,4	<b>537</b>
		<b>Итого за II завтрак:</b>	<b>75</b>	<b>140</b>	<b>0,37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>7,57</b>	<b>14,14</b>	<b>34,5</b>	<b>64,4</b>	
<b>Обед</b>		Салат из свежей моркови с яблоком	30	50	0,27	0,45	3,06	5,1	2,16	3,6	37,2	62	<b>21</b>
		Рассольник Ленинградский со сметаной	150/7	180/11	1,23/0,18	1,47/0,28	3,15/1,05	3,78/1,65	9,75/0,25	11,7/0,39	72,75/11,34	87,3/17,82	<b>139,488</b>
		Жаркое «подомашнему»	150	180	17,72	21,27	15,81	18,98	11,31	13,58	258,4	310,9	<b>374</b>
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	<b>527</b>
		Хлеб	20/30	30/38	1,52/1,98	2,28/2,5	0,16/0,36	0,24/0,45	9,84/10,02	14,76/12,69	47/52,2	70,5/66,12	<b>114,115</b>
		<b>Итого за обед:</b>	<b>537</b>	<b>669</b>	<b>23,27</b>	<b>28,7</b>	<b>23,59</b>	<b>30,2</b>	<b>63,58</b>	<b>81,02</b>	<b>561,39</b>	<b>712,83</b>	
<b>Полдник</b>		Булочка «Молочная»	50	50	4,8	4,8	1,1	1,1	28,1	28,1	142	142	<b>585</b>
		Кисель	150	200	1,05	1,4	0	0	21,75	29	91,5	122	<b>516</b>
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5,85</b>	<b>6,2</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>49,85</b>	<b>57,1</b>	<b>233,5</b>	<b>264</b>	
		<b>Итого в день:</b>	<b>1136</b>	<b>1454</b>	<b>36,8</b>	<b>44,83</b>	<b>34,78</b>	<b>43,68</b>	<b>167,06</b>	<b>210,49</b>	<b>1133,11</b>	<b>1421,29</b>	

5	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ Рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы				
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
	Завтрак	Суп молочный с	150	180	4,27	5,13	3,94	4,73	14,23	17,08	109,5	131,4	<b>171</b>

		макаронами											
		Кофейный напиток на молоке	150	180	2,4	2,88	2,02	2,43	11,09	14,31	59,25	71,1	<b>514</b>
		Хлеб с сыром	20/10	30/15	4,08	6, 12	2,77	4,15	9,84	14,76	81,3	121,95	<b>114,106</b>
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>405</b>	<b>10,75</b>	<b>14,13</b>	<b>8,73</b>	<b>11,31</b>	<b>35,97</b>	<b>46,15</b>	<b>250,05</b>	<b>324,45</b>	
<b>II</b>	<b>завтрак</b>	Яблоко	180	180	0,72	0,72	0,72	0,72	17,64	17,64	84,6	84,6	<b>118</b>
		<b>Итого за II завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>84,6</b>	
<b>Обед</b>		Салат из отварной свеклы	30	50	0,45	0,75	1,65	2,75	2,52	4,2	26,7	44,5	<b>51</b>
		Суп- пюре из разных овощей	150	180	1,75	2,11	3,01	3,62	7,98	9,58	66,15	79,38	<b>167</b>
		Гренки	5	10	0,56	1,12	0,05	0,11	3,48	6,97	16,71	33,42	<b>176</b>
		Плов на отварной говядине	150	180	11,34	13,6	11,16	13,39	29,52	35,42	264	316,8	<b>375,411</b>
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	<b>527</b>
		Хлеб ржаной	20/30	38	1,52/1,98	2,5	0,16/0,36	0,45	9,84/10,02	12,69	47/52,2	66,12	<b>115</b>
		<b>Итого за обед:</b>	<b>515</b>	<b>638</b>	<b>16,45</b>	<b>20,53</b>	<b>16,23</b>	<b>20,32</b>	<b>73,77</b>	<b>93,16</b>	<b>508,26</b>	<b>639,22</b>	
<b>Полдник</b>		Ленивые вареники с м/с	130/4	150/5	19,24/0,02	22,2/0,02	9,23/3,3	10,76/4,12	18,65/0,3	21,52/0,04	235,43/29,2	271/37,4	<b>331,111</b>
		Чай	150	180	0,07	0,09	0	0	11,25	13,5	45	54	<b>503</b>
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>284</b>	<b>335</b>	<b>19,3</b>	<b>22,31</b>	<b>12,62</b>	<b>14,88</b>	<b>30,2</b>	<b>35,06</b>	<b>310,35</b>	<b>362,4</b>	
		<b>Итого в день:</b>	<b>1309</b>	<b>1558</b>	<b>47,25</b>	<b>57,69</b>	<b>38,3</b>	<b>47,23</b>	<b>157,58</b>	<b>192,01</b>	<b>1153,26</b>	<b>1410,67</b>	
<b>6 - ДЕНЬ</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>		<b>Пищевые вещества</b>						<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>		<b>№ Рецептуры</b>
					<b>Белки</b>		<b>Жиры</b>		<b>Углеводы</b>				
	<b>Завтрак</b>		<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	
		Каша пшеничная на молоке	150	180	5,85	7,02	7,09	8,51	26,85	32,22	212,7	255,24	<b>273</b>
	Какао на молоке	150	180	2,7	3,24	2,47	2,9	18,75	22,5	108	129,6	<b>508</b>	

	Хлеб с маслом сливочным	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,87	14,8	76,92	107,9	<b>114,111</b>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>324</b>	<b>395</b>	<b>10,09</b>	<b>12,56</b>	<b>13,2</b>	<b>15,84</b>	<b>55,47</b>	<b>69,52</b>	<b>397,62</b>	<b>492,74</b>		
<b>II</b> <b>завтрак</b>	Напиток «Витошка»		125		0,5		0,13		11,87		62		
	Сок	75		0,37		0,07		7,57		34,5		<b>537</b>	
	<b>Итого за II завтрак:</b>	<b>75</b>	<b>125</b>	<b>0,37</b>	<b>0,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>7,57</b>	<b>11,87</b>	<b>34,5</b>	<b>62</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	30	50	0,63	1,05	3,03	5,05	2,79	4,65	40,8	68	<b>1</b>	
	Суп картофельный с клецками	150	180	1,59	1,91	2,38	2,86	8,85	10,61	63,27	75,92	<b>151,178</b>	
	Печень тертая с картофельным пюре	50/110	70/130	6,95/2,31	9,73/2,73	11,9/4,84	16,66/5,72	1,6/11,99	2,24/14,17	141/101,2	197,4/119,6	<b>405, 234</b>	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	<b>527</b>	
	Хлеб	20/30	30/38	1,52/1,98	2,28/2,5	0,16/0,36	0,24/0,45	9,84/10,02	14,76/12,69	47/52,2	70,5/66,12	<b>114, 115</b>	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>678</b>	<b>15,35</b>	<b>20,65</b>	<b>22,67</b>	<b>30,98</b>	<b>65,34</b>	<b>83,42</b>	<b>527,97</b>	<b>696,54</b>		
<b>Полдник</b>	Пирожок с яблоком	50	50	2,97	2,97	3,14	3,14	22,94	22,94	133,64	133,64	<b>562,623</b>	
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,09	0	0	11,4	13,68	45,75	54,9	<b>505</b>	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>230</b>	<b>3,04</b>	<b>3,06</b>	<b>3,14</b>	<b>3,14</b>	<b>34,34</b>	<b>36,62</b>	<b>179,39</b>	<b>188,54</b>		
	<b>Итого в день:</b>	<b>1139</b>	<b>1428</b>	<b>28,85</b>	<b>36,77</b>	<b>38,9</b>	<b>50,09</b>	<b>162,72</b>	<b>201,43</b>	<b>1139,48</b>	<b>1439,82</b>		

<b>7 - ДЕНЬ</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>		<b>Пищевые вещества</b>						<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>		<b>№ Рецептуры</b>
					<b>Белки</b>		<b>Жиры</b>		<b>Углеводы</b>				
	<b>Завтрак</b>		<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	
		Каша рисовая на молоке	150	180	4,15	4,98	6,46	7,75	24,3	29,16	172,5	206,46	<b>274</b>
	Чай с молоком	150	1,35	1,12	1,35	0,97	1,17	13,05	15,66	65,25	78,3	<b>507</b>	

	Хлеб с сыром	20/10	30/15	4,08	6, 12	2,77	4,15	9,84	14,76	81,3	121,95	<b>114,106</b>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>405</b>	<b>9,35</b>	<b>12,45</b>	<b>10,2</b>	<b>13,07</b>	<b>47,19</b>	<b>59,58</b>	<b>318,6</b>	<b>406,71</b>		
<b>II</b> <b>завтрак</b>	Сок	75	140	0,37	0,7	0,07	0,14	7,57	14,14	34,5	64,4	537	
	<b>Итого за II завтрак:</b>	<b>75</b>	<b>140</b>	<b>0,37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>7,57</b>	<b>14,14</b>	<b>34,5</b>	<b>64,4</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови	30	50	0,33	0,55	3,03	5,05	2,73	4,55	39,6	66	19	
	Свекольник со сметаной	150/7	180/11	1,3/0,18	1,56/0,28	2,67/1,05	3,20/1,65	7,21/0,25	8,65/0,39	58,2/11,34	69,84/17,82	<b>136,488</b>	
	Суфле рыбное и картофельное пюре с тушеной капустой	50/55/55	70/65/65	8/1,15/2,03	11,13/1,36/2,40	2,4/2,42/1,98	5,46/2,86/2,34	1,3/5,99/2,14	2,24/7,08/,53	59/50,6/34,65	102,9/59,8/40,95	<b>341,434,428</b>	
	Компот из фруктов	150	180	0,22	0,27	0,15	0,18	18,8	22,59	77,25	92,7	528	
	Хлеб	20/30	30/38	1,52/1,98	2,28/2,5	0,16/0,36	0,24/0,45	9,84/10,02	14,76/12,69	47/52,2	70,5/66,12	<b>114, 115</b>	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>547</b>	<b>689</b>	<b>16,71</b>	<b>22,33</b>	<b>14,22</b>	<b>21,43</b>	<b>58,28</b>	<b>75,48</b>	<b>429,84</b>	<b>586,63</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка «молочная»	50	50	4,8	4,8	1,1	1,1	28,1	28,1	142	142	585	
	Йогурт питьевой	150	200	7,5	10	4,8	6,4	12,75	17	130,5	174	536	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>12,3</b>	<b>14,8</b>	<b>5,9</b>	<b>7,5</b>	<b>40,85</b>	<b>45,1</b>	<b>272,5</b>	<b>316</b>		
	<b>Итого в день:</b>	<b>1152</b>	<b>1484</b>	<b>38,73</b>	<b>50,28</b>	<b>30,39</b>	<b>42,14</b>	<b>153,89</b>	<b>194,3</b>	<b>1055,44</b>	<b>1373,74</b>		
<b>8 - ДЕНЬ</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>		<b>Пищевые вещества</b>						<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>		<b>№ Рецептуры</b>
					<b>Белки</b>		<b>Жиры</b>		<b>Углеводы</b>				
	<b>Завтрак</b>		<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	
		Каша овсяная «Геркулес» на молоке	150	180	5,37	6,44	7,05	8,46	21,6	25,92	171,3	205,56	272
	Кофейный напиток	150	180	2,4	2,88	2,02	2,43	11,9	14,31	59,25	71,1	514	





		сливочным	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,87	14,8	76,92	107,9	<b>114,111</b>
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>304</b>	<b>365</b>	<b>15,44</b>	<b>18,46</b>	<b>23,33</b>	<b>27,4</b>	<b>31,62</b>	<b>40,76</b>	<b>396,92</b>	<b>482,11</b>	
<b>II</b>	<b>завтрак</b>	Сок	75	140	0,37	0,7	0,07	0,14	7,57	14,14	34,5	64,4	<b>537</b>
		<b>Итого за II завтрак:</b>	<b>75</b>	<b>140</b>	<b>0,37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>7,57</b>	<b>14,14</b>	<b>34,5</b>	<b>64,4</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы	30	50	0,45	0,75	1,65	2,75	2,52	4,2	26,7	44,5	<b>51</b>	
	Суп гороховый	150	180	1,38	1,65	2,55	3,06	9,07	10,89	64,8	77,76	<b>149</b>	
	Гренки	5	10	0,56	1,12	0,05	0,11	3,48	6,97	16,71	33,42	<b>176</b>	
	Биточек(кура) с овощным рагу	50/110	70/130	7,5/2,2	10,5/2,6	5,35/5,88	7,5/6,95	4,64/9,35	6,5/11,05	94,2/99	132/117	<b>417,201</b>	
	Компот из фруктов	150	180	0,22	0,27	0,15	0,18	18,8	22,59	77,25	92,7	<b>528</b>	
	Хлеб	20/30	30/38	1,52/1,98	2,28/2,5	0,16/0,36	0,24/0,45	9,84/10,02	14,76/12,69	47/52,2	70,5/66,12	<b>114, 115</b>	
		<b>Итого за обед:</b>	<b>525</b>	<b>688</b>	<b>14,29</b>	<b>21,67</b>	<b>15,99</b>	<b>21,24</b>	<b>58,06</b>	<b>89,65</b>	<b>430,86</b>	<b>634</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Российская»	50	50	3,58	3,58	4,16	4,16	29,41	29,41	169,16	169,16	<b>586</b>	
	Молоко	150	200	4,35	5,8	3,75	5,0	7,2	9,6	79,5	106	<b>534</b>	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7,93</b>	<b>9,38</b>	<b>7,91</b>	<b>9,16</b>	<b>36,61</b>	<b>39,01</b>	<b>248,66</b>	<b>275,16</b>		
	<b>И того в день:</b>	<b>1104</b>	<b>1443</b>	<b>38,03</b>	<b>50,21</b>	<b>47,3</b>	<b>57,94</b>	<b>133,86</b>	<b>183,56</b>	<b>1110,94</b>	<b>1455,67</b>		
<b>10 - ДЕНЬ</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>		<b>Пищевые вещества</b>						<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>		<b>№ Рецептуры</b>
					<b>Белки</b>		<b>Жиры</b>		<b>Углеводы</b>				
	<b>Завтрак</b>		<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	<b>Я</b>	<b>С</b>	
		Каша ячневая на молоке	150	180	4,8	5,76	8,55	10,26	26,82	32,18	203,4	244,08	<b>261</b>
		Кофейный напиток на молоке	150	180	2,4	2,88	2,02	2,43	11,9	14,31	59,25	71,1	<b>514</b>
Хлеб с маслом сливочным		20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,87	14,8	76,92	107,9	<b>114,111</b>	
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>324</b>	<b>395</b>	<b>8,74</b>	<b>10,94</b>	<b>14,03</b>	<b>17,05</b>	<b>48,59</b>	<b>61,29</b>	<b>339,57</b>	<b>423,08</b>	

<b>II</b> <b>завтрак</b>	Груша	180	180	0,72	0,72	0,54	0,54	17,64	17,64	84,6	84,6	<b>118</b>	
		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>17,64</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>84,6</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	30	50	0,27	0,45	3,06	5,1	2,16	3,6	37,4	62	<b>21</b>	
	Суп картофельный с рыбой	150	180	5,91	7,09	2,89	3,47	9,09	10,90	86,1	103,32	<b>156</b>	
	Печень «По - строгановски» с картофельным пюре	50/110	110/130	8,18/2,31	18/2,73	6,27/4,84	13,8/5,72	1,95/11,99	4,3/14,14	96,8/101,2	213/119,6	<b>403,434</b>	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	<b>527</b>	
	Хлеб	20/30	30/38	1,52/1,98	2,28/2,5	0,16/0,36	0,24/0,45	9,84/10,02	14,76/12,69	47/52,2	70,5/66,12	<b>114, 115</b>	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>718</b>	<b>20,54</b>	<b>33,5</b>	<b>17,58</b>	<b>28,78</b>	<b>65,3</b>	<b>84,69</b>	<b>503,2</b>	<b>733,54</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка «Розовая»	50	50	4	4	1,41	1,41	26,75	26,75	135,83	135,83	<b>581</b>	
	Сок	150	200	0,74	1	0,14	0,2	15,14	20,2	69	92	<b>537</b>	
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>4,74</b>	<b>5</b>	<b>1,55</b>	<b>1,61</b>	<b>41,89</b>	<b>46,95</b>	<b>204,83</b>	<b>227,83</b>	
		<b>Итого в день:</b>	<b>1244</b>	<b>1543</b>	<b>34,74</b>	<b>50,16</b>	<b>33,7</b>	<b>47,98</b>	<b>173,42</b>	<b>210,57</b>	<b>1132,2</b>	<b>1469,05</b>	

**КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ  
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЖИМА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И  
РЕЖИМА ОБУЧЕНИЯ**

<b>Вид организации</b>	<b>Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации</b>	<b>Количество обязательных приемов пищи</b>
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	8 - 10 часов	Завтрак
		Второй завтрак
		Обед
		Полдник

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ДЛИТЕЛЬНОСТИ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

<b>Время приема пищи</b>	<b>Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации</b>
	<b>8 - 10 часов</b>
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 В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ  
ПРЕБЫВАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ**

<b>Тип организации</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии</b>
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	Завтрак	20%
	Второй завтрак	5%
	Обед	35%
	Полдник	15%

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ  
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (СУТОЧНАЯ)**

<b>Показатели</b>	<b>Потребность в пищевых веществах</b>	
	<b>1 - 3 лет</b>	<b>3-7 лет</b>
белки (г/сут)	42	54
жиры (г/сут)	47	60
углеводы (г/сут)	203	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800
витамин С (мг/сут)	45	50
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0
витамин А (рет. экв/сут)	450	500

витамин D (мкг/сут)	10	10
кальций (мг/сут)	800	900
фосфор (мг/сут)	700	800
магний (мг/сут)	80	200
железо (мг/сут)	10	10
калий (мг/сут)	400	600
йод (мг/сут)	0,07	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02
фтор (мг/сут)	1,4	2,0

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ  
(В ГРАММАХ - НЕ МЕНЕЕ)**

<b>Показатели</b>	<b>от 1 до 3 лет</b>	<b>от 3 до 7 лет</b>
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250

**МАССА ПОРЦИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА  
В (ГРАММАХ)**

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	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)	130 - 150	150 - 200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30 - 40	50 - 60
Первое блюдо	150 - 180	180 - 200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80
Гарнир	110 - 120	130 - 150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150 - 180	180 - 200
Фрукты	95	100

**СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 7-МИ ЛЕТ  
(В НЕТТО Г, МЛ НА 1 РЕБЕНКА В СУТКИ, МИНИМАЛЬНЫЕ)**

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1 - 3 года	3 - 7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	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 используемой готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5



29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

**ПЕРЕЧЕНЬ  
ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ПРИ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обреси, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.

27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки, стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

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 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	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22