

В-1  
1-10

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад общеразвивающего вида "Золотой ключик"  
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
(МДОУ д/с "Золотой ключик")

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МДОУ  
д/с "Золотой ключик"  
*Юркова Т.В.*  
"30" 08 2023г

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ НА ПЕРИОД НЕ МЕНЕЕ 2-Х НЕДЕЛЬ ДЛЯ КАЖДОЙ ВОЗРАСТНОЙ  
ГРУППЫ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ АВТОНОМНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
ДЕТСКОМ САДУ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

НА ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОДЫ

Введено в действие приказом  
от *22.08.23* № *252-04*

г. Пыть-Ях  
2023г.

Ластик Меню приготавливаемых блюд на осенний период: 1800кал/сут

Возрастная категория: 3 до 7 лет

Длительность пребывания детей в ОО: 12 часов С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах  
Витамины(В1, В2, рр-вит, А - мг; рет. Минералы(Na, Ca, K, Mg, Fe - в мг; Se - мкг)

Пример пищи Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ая ценность	№ рецеп штур	Витамины(В1, В2, рр-вит, А - мг; рет. Минералы(Na, Ca, K, Mg, Fe - в мг; Se - мкг)													
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	200	5,2	0,5	28,6	184,5	54-210- 2020	0,05	0,16	26,4	0,05	0,61	342,6	169,6	130,6	28,0	134,6	0,42	50,6	6,1	38,6
	Кофейный напиток с Хлеб пшеничный	200	3,8	2,9	11,3	86	2020	0,03	0,13	13,29	0	0,52	39	184,0	111,0	30,0	107,0	1,1	9,0	1,8	20,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
	Масло сливочное топленое	5	0,05	3,6	0,05	33,05	54-119-2020	0	0,0	22,5	0,07	0,0	0,8	1,5	1,2	0,0	1,5	0,0	0,0	0,05	0,00
<b>Второй з-к</b>	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	пром	0,02	0,02	4	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за завтрак: 25,8%	635	12,35	7,53	74,85	465,85		0,13	0,335	66,19	0,12	5,13	544,1	623	262,8	69,3	273,7	4,63	60,59	9,71	63

Пример пищи Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ая ценность	№ рецеп штур	Витамины(В1, В2, рр-вит, А - мг; рет. Минералы(Na, Ca, K, Mg, Fe - в мг; Se - мкг)													
								В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Обед</b>	Мясо морковная Борщ ветеринарный	60	1,2	4,20	6	68	54-113- 2020	0,03	0,03	56,0	0	3,23	68,0	184,0	18,0	23,0	37,0	0,65	11	0,19	28
	Гуляш из говядины	200	1,3	3,6	8,76	73	54-140- 2020	0,03	0,03	129	0	6,8	104	229	27	17	34,6	0,75	16,4	0,32	24
	Гуляш из говядины	80	1,68	1,63	4	232	2020	0,04	0,10	25,5	0,07	1,40	121,2	322,5	15,0	23,7	166,2	2,50	17,50	0,30	62,50
	Горошина	120	11,6	1	27	163,8	2020	0,35	0,07	0,72	0	0,0	133,0	435,0	62,0	56,0	172,0	3,56	19	6,9	18
	Конфит из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	2020	0	0	15	0	0,0	0,1	0,2	50,0	2,1	4,3	0,09	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	24	75	2	1,6	2,75	12
Итого за обед: 39,7%	660	34,7	25,7	85,36	715,6		0,54	0,27	730,2	0,07	11,45	629,3	1288	186,5	145,8	489,1	9,55	65,5	10,46	144,5	

Пример пищи Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ая ценность	№ рецеп штур	Витамины(В1, В2, рр-вит, А - мг; рет. Минералы(Na, Ca, K, Mg, Fe - в мг; Se - мкг)													
								В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	1,3-1,1	0,08	0,3	40	0	2,6	100,0	292	240	28	180	0,2	18	3,6	4
	Варен	40	1,2	14	31,0	140,0	пром	0,02	0,02	1,2	0	0	19,6	56	6,4	4	14	0,6	0	0	0
	Итого за полдник: 14,4%	240	7	20,4	40,4	260		0,1	0,32	41,2	0	2,6	120	348	246,4	32	194	0,8	18	3,6	4

Пример пищи Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ая ценность	№ рецеп штур	Витамины(В1, В2, рр-вит, А - мг; рет. Минералы(Na, Ca, K, Mg, Fe - в мг; Se - мкг)													
								В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>УЖИН</b>	Котлеты рыбные	100	17,3	6,6	8,5	163,6	54-29-20	0,14	0,11	29	0,16	0,28	238,7	245,0	22,5	23,7	161,2	0,7	57,5	3,4	35,0
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-111-20	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43
	Чай с лимонном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-30-20	0,0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,022	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
Итого за ужин: 22,6%	480	23,1	12,13	49,7	401,2		0,29	0,245	53,18	0,25	11,64	551,7	927,9	74,4	59,6	270,3	2,8	86,49	36,6	398,1	
Итого за день: 102,3%	2015	77,15	55,76	250,31	1842,65		1,06	1,17	890,79	0,44	30,82	1845	3187,1	770,1	306,7	1227	17,8	230,6	60,37	609,6	

Данные получены методом составления на основании СанПиН 2.3.2.4.3590-20\* (Приложение 7.10)  
Допустимы отклонения: от нормы калорийности - 5% по отдельным приемам пищи, по энергии - 8%, по белку - 8%

подпись: В.П.З. - врач

Задать Меню приготовления блюд на осенний период -1800ккал/сут

Возрастная категория: 3 до 7 лет

Длительность пребывания детей в: 00 : 12 часов С 7:00 до 19:00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, минеральных веществах

Витамины(В1,В2,рр-вмг, А-мкг рет Минералы(Na,Са,Мг,Р,Fe- в мг;Se-мкг)

Прочие виды меню 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины(В1,В2,рр-вмг, А-мкг рет Минералы(Na,Са,Мг,Р,Fe- в мг;Se-мкг)													
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г-2020	0,05	0,05	33,7	0,19	0,04	241,0	57,5	126,0	11,0	100,0	0,77	21	1,94	10
	Кофейный напиток с хлебом пшеничный	200	3,8	2,9	11,3	86	2020	0,03	0,13	13,29	0	0,52	39	184,0	111,0	30,0	107,0	1,1	9,0	1,8	20,0
	Пломбир в нарезке	30	2,3	0,33	14,7	70,3	проем	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
Второй з-к	Апельсин	100	0,8	0,26	7,5	34,4	проем	0,026	0,026	4,8	0	24	9,9	163,0	29,0	11,2	20,0	0,26	2,1	0,4	17
	Итого на завтрак: 22,8%	540	15,4	10,49	64,3	411,2		0,176	0,241	131,6	0,19	39,56	441,4	606,4	280,4	67,5	259,6	2,93	34,29	6,14	63,4

Обед	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины(В1,В2,рр-вмг, А-мкг рет Минералы(Na,Са,Мг,Р,Fe- в мг;Se-мкг)															
								В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
Подлики	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,10	6,2	85,7	54-7г-2020	0,02	0,03	122,3	0	34,8	89	248,0	40,0	15,0	30,0	0,56	111	0,26	13		
	Угнетивочница с рубой	200	7,38	5,44	9,58	116,8	54-16с-2020	0,1	0,09	0,82	0,07	4,9	114	378	30,6	23	98,2	0,69	31,6	12,2	153		
	Суповый суп куриный	80	14	9,2	12,6	187,4	54-31в-2020	0,17	1,18	3663,0	0,410	8,63	161,0	193,0	19,0	16,0	214,0	4,35	20,00	26,80	163,00		
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-20	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43		
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5	2020	0	0	2,53	0	2,0	7,3	91,0	9,2	5,9	6,9	0,5	0,8	0,08	4,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	проем	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	24	75	2	1,6	2,75	12		
	Хлеб ржаной	740	29,68	26,64	78,18	669,6		0,5	1,45	3812	0,57	60,53	736,3	1653	152,3	111,9	508,1	9,13	193	42,87	388,2		
	Итого за обед: 37,1%																						

Ужин	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины(В1,В2,рр-вмг, А-мкг рет Минералы(Na,Са,Мг,Р,Fe- в мг;Se-мкг)														
								В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	
Подлики	Рисовая конфета шоколадная	200	5,8	5	8,4	101,8	132,7	0,04	0,26	44	0	0,3	100,0	292	248	28	184	0,2	0	1,5	30	
	Конфеты шоколадные	40	0,6	3	32,6	160,0	кон.10.9.2	0	0,01	0	0	0	10,6	40	6,6	10,6	16	0,6	0	0	0	
	Итого за подлики: 14,6%	240	6,4	8	41	261,8		0,04	0,27	44	0	0,3	111	332	254,6	38,6	200	0,8	0	1,5	30	
	Ужин																					
	Итого за ужин: 26,2%	390	33	11,34	55,15	453,9		0,068	0,364	57,38	0,18	1,59	327,1	255,9	252,9	43,4	337,3	1,93	33,12	40,01	62,7	
Итого за день: 99,7%	1910	84,5	56,47	238,6	1796,6		0,8	2,3	404,54	0,9	102,0	1615	2846,8	940,2	261,4	1305,0	14,8	260,4	90,5	644,3		

Дневная норма меню составлена на основании СанПиНа 2.3/2.4.5890-20 (Приложение 7.10) подпункт 8.1.2.3. абзац 8

Дополнительное меню составлено на основании СанПиНа 2.3/2.4.5890-20 (Приложение 7.10) подпункт 8.1.2.3. абзац 8

Дополнительное меню составлено на основании СанПиНа 2.3/2.4.5890-20 (Приложение 7.10) подпункт 8.1.2.3. абзац 8

Задать: Меню приготовления блюд на осенний период-1800ккал/сут

Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
 Длительность пребывания детей в: 00 : 12 часов С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах  
 Витамины(В1,В2,pp-витг. А -мкг ретг Минералы(На,Са,К,Мг,Р,Fe - в мг,Se-мкг)

Пример пищи №блюда 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах														
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
Завтрак	Вареники дранивые с творогом	150	14,8	10,8	15,3	218	№243/244	0,06	0,20	70	0,51	0,19	50,5	87,5	95,3	18,5	155,3	0,6	0	0	0	0
	Кисель с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	№4-21гг-2020	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220,0	143,0	34,0	130,0	1,1	12,0	2,3	38,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4	
	Джем абрикосовый	15	0,1	0	10,7	43,4	пром	0	0,0	0	0	0,4	0,3	22,8	1,8	1,5	2,5	0,4	0,0	0,90	2,10	
Второй з-к	Груша	150	0,99	0	13,95	61,9	пром	0	0	1,2	0	2	10,6	128,6	16,6	10,6	14,0	2	1,3	0,06	10	
Итого на завтрак: 27,4%		545	22,79	14,73	67,25	494		0,13	0,395	88,5	0,51	3,27	261,1	486,8	262,7	67,9	318,4	4,36	14,29	5,05	54,5	

Салат из помидор и огурцов	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах													
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
Суп картофельный фруктовый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	№4-№-2020	0,098	0,054	120,8	0	3,72	96,4	363	30,4	26,8	96,2	1,27	16,6	3,64	27
Творог "Бизик" из г. Союз белый освященный	80	10,5	10,5	9,7	177,5	№4-15м-2012	0,04	0,07	13,0	0,07	1,00	205,0	192,0	15,0	17,9	114,0	1,60	29,00	1,40	46,00
Капуста пекинская	20	0,54	0,8	0,86	12,5	2020	0,0	0	4,1	0,01	0,13	2,0	4,4	1,6	0,5	1,8	0,06	0,28	0,06	1,16
Копilot из черноплода	120	5	3,8	21,6	140,2	№4-№-2020	0,13	0,07	11,5	0,05	0,3	90,0	132,0	9,1	72,0	109,0	2,42	13	2,11	9,6
Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,2	19,5	81,3	№4-3м-20	0	0,02	1,5	0	0,3	2,0	179,0	18,0	22,0	18,0	0,7	0,1	0,1	1,0
Итого на обед: 37,3%	730	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	24	75	2	1,6	2,75	12
							0,388	0,204	215,3	0,13	16,7	679,4	1120	105,6	173	432	8,49	69,88	10,23	110,8

Бифидолак(кефир)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах													
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
Булочка ванильная	200	5,8	5	8	100,2	1,2,2,4	0,04	0,17	44	0	4,6	100	292	240	28	180	0,2	0	4	40
Итого за полдник: 15,3%	60	4,6	4,1	30,5	177,0	№4-9м-2020	0,05	0,02	19,1	0,15	0	241	50,5	12	6,5	41	0,56	33	3,15	11
	260	10,4	9,1	38,5	277,2		0,09	0,19	63,1	0,15	4,6	341	342,5	252	34,5	221	0,76	33	7,15	51

Рыба припущенная	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах													
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
Ратун из овощей	80	23,8	8	0,26	172,5	№6-2018г	2,8	0,13	22,1	0	2,1	1,0	364,6	28,4	2,2	221,0	0,75	0,79	480	532
Чай с лимоном	150	2,6	9,3	12,9	145,5	№4-3м-20	0,06	0,06	310,7	0,01	11,5	191	418	47	27	64	0,89	28	0,49	35
Хлеб пшеничный	200	0,3	0	6,7	27,9	№4-3гг-20	0,0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,022	0,7
Итого за ужин: 23,3%	460	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
Итого за день: 103,3%	1995	89,4	65,08	228,0	1860,2		2,89	0,215	333,18	0,01	14,76	343	840,5	88,3	37,1	310,1	2,71	29,78	482,3	572,1
							3,498	1,084	700,08	0,8	39,28	1625	2789,7	708,6	312,7	1282	16,3	147	504,7	788,36

Дневное меню составлено на основании СанПиН 2.12.4.5800-20 (Приложение 7.10)

4 день Меню приготавливаемых блюд на осенний период-1800ккал/сут

Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
 Длительность пребывания детей в ОО: 12 часов С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах  
 Витамины (В1, В2, рр-вкг; А - мкг рет; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; Se - мкг)

Прочие виды блюд	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины (В1, В2, рр-вкг; А - мкг рет; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; Se - мкг)												
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9	54-176-2020	0,09	0,19	24	0,03	0,73	112,6	220,0	151,8	45,0	151,6	1	21,2	3,3	31,8
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-46-20	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
	Сыр в нарезке	20	4,6	6	0	71,6	54-43-2020	0	0,06	52	0,2	0,1	162	17,6	17,6	7,0	100	0,2	0,0	2,90	0,00
Второй з-к	Апельсин	200	1,6	0,4	15	68,8	пром	0,04	0,04	9,6	0	48	19,8	326,8	58,6	22,4	40,0	0,52	4,2	0,9	3,4
	Итого за завтрак: 21,7%	650	15,8	12,63	54,3	391,5		0,17	0,375	92,5	0,23	49,2	464,1	673,3	449,4	87,6	354,2	2,79	30,89	9,78	80,2

Обед	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины (В1, В2, рр-вкг; А - мкг рет; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; Se - мкг)												
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Обед	Салат из свежих с редиской	60	1,0	3,20	10	73,4	54-143-2020	0,02	0,02	21,8	0	1,9	81	234,0	28,0	16,0	31,0	0,89	11	0,3	23
	Жаркое по домашнему	200	4,6	5,7	11,6	116	54-43-2020	0,07	0,056	104,2	0	8,4	198	371	27,6	20,2	50,4	0,76	17	0,3	27,8
	Жаркое по домашнему	180	22,3	5,6	15,8	203,1	54-286-20	0,13	0,12	29,4	0,07	9,6	238	713	22	90,9	194	2,06	39,6	18,6	150
	Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9	54-226-20	0,01	0,01	2,45	0	1,4	4,0	52,0	10,0	5,4	10,0	0,1	0,5	0,0	3,1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	24	75	2	1,6	2,75	12
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
Итого за обед: 34,1%	720	33,7	15,43	84,9	613,5		0,35	0,261	157,9	0,07	21,3	893,7	1515	108,1	159,8	377	6,13	70,69	23,73	220,3	

Полдник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины (В1, В2, рр-вкг; А - мкг рет; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; Se - мкг)												
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Полдник	Рябенка	200	5,8	5	8,4	101,8	1,3-2,7	0,04	0,26	44	0	0,3	100,0	292	248	28	184	0,2	0	1,5	30
	Квас столовый	50	2,7	8,3	23,9	181,8	54-46-20	0,030	0,05	42,3	0,30	0	42,0	91,4	15	6,4	37	0,6	3,6	2,8	29
Итого за полдник: 15,7%	250	8,5	13,3	32,3	283,6		0,07	0,31	86,3	0,30	0,3	142	383,4	263	34,4	221	0,8	3,6	4,3	59	

Ужин	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины (В1, В2, рр-вкг; А - мкг рет; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; Se - мкг)												
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Ужин	Винегрет	100	1,3	8,90	6,7	111,9	54-169-20	0,018	0,015	121,5	0	3,75	335,0	213,0	20,0	16,3	35,5	0,7	13,1	0,25	20
	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2	54-10-2020	0,07	0,4	183	2,18	0,3	264,0	180,0	110,0	17,0	203,0	2,1	44	26,1	63,0
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	пром	0,02	0,02	4	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0,0	0,0	0,0
Итого за ужин: 27,8%	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
	Итого за день: 98,3%	2100	75,25	68,69	216,3	1788		0,698	1,381	645,15	2,776	78,86	2111	3205,1	964,5	323,1	1205	15,3	162,3	64,16	442,5

Данное меню составлено на основании СанПиН 2.02.4.3590-20 (Приложение 7.10)  
 Допустимы отклонения от норм калорийности-5% по отдельным приемам пищи, попутит В.12.3. -обед, В.

5.Авель Меню приготовляемых блюд на осенний период-1800ккал/сут

Возрастная категория: 3 до 7 лет

Длительность пребывания детей в ОО: 12 часов С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Прочие блюда №№№№	Наименование каша «Бурбур»	Вес 200	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витаминный (В1, В2, р-вит, А, мг, рел) Минеральный (Na, Ca, K, Mg, K, Fe - в мг, Se - мкг)															
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
<b>Завтрак</b>	«Дружба»	200	5	5,8	23,9	169	2020	0,07	0,12	27,2	0,06	0,53	335,0	156,0	115,0	27,0	123,0	0,5	49,9	4,1	30,6			
	Кофейный напиток с	200	3,8	2,9	11,3	86	2020	0,03	0,13	13,29	0	0,52	39	184,0	111,0	30,0	107,0	1,1	9,0	1,8	20,0			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4			
	Масло сливочное топ	5	0,05	3,6	0,05	33,05	54-199-2020	0	0,0	22,5	0,07	0,0	0,8	1,5	1,2	0,0	1,5	0,0	0,0	0,05	0,00			
<b>Второй з-к</b>																								
	Яблоко	150	0,87	0,87	13	61,3	пром	0	0	3	0	6	29,5	346,5	20,9	12,2	14,9	2,8	2,55	0,45	12,2			
<b>Итого на завтрак: 23,8%</b>		<b>585</b>	<b>12,02</b>	<b>13,5</b>	<b>62,95</b>	<b>419,65</b>		<b>0,13</b>	<b>0,275</b>	<b>65,99</b>	<b>0,13</b>	<b>7,05</b>	<b>554</b>	<b>715,9</b>	<b>254,1</b>	<b>72,5</b>	<b>263</b>	<b>4,71</b>	<b>62,44</b>	<b>8,16</b>	<b>67,2</b>			

**Обед**

№№№№	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витаминный (В1, В2, р-вит, А, мг, рел) Минеральный (Na, Ca, K, Mg, K, Fe - в мг, Se - мкг)															
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
	Перец в нарезке	60	0,8	0,00	3	45,6	54-49-2020	0,04	0,06	150	0	120	1,2	98,0	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2			
	Суп картофельный с макаронными	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-79-2020	0,09	0,05	97,6	0	6,88	93	410	13,8	20,8	54,6	0,86	1,68	0,23	33			
	Голубцы ленивые	150	12,7	11,9	9,6	216,6	2020	0,05	0,10	19,3	0,050	16,60	172,0	406,0	48,0	28,0	138,0	2,00	25,40	1,20	52,50			
	Соус сметанный	40	1,15	6,7	2,6	74,4	2020	0,01	0,03	33,6	0,02	0,06	47,6	40	32	3,4	22,8	0,08	8,4	0,28	6			
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	2020	0,01	0,03	70	0	0,3	2,6	285,0	28,0	18,0	25,0	0,6	0,0	0,0	0,0			
	Хлеб ржано-пшеничн	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	24	75	2	1,6	2,75	12			
<b>Итого за обед: 34,5%</b>		<b>700</b>	<b>24,11</b>	<b>22,08</b>	<b>69,2</b>	<b>620,9</b>		<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>370,5</b>	<b>0,07</b>	<b>144</b>	<b>519,4</b>	<b>1357</b>	<b>141,1</b>	<b>98,4</b>	<b>325</b>	<b>5,82</b>	<b>54</b>	<b>4,52</b>	<b>107,7</b>			

**Полдник**

№№№№	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витаминный (В1, В2, р-вит, А, мг, рел) Минеральный (Na, Ca, K, Mg, K, Fe - в мг, Se - мкг)															
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
	Бифилайф(кефир)	200	5,8	5	8	100,2	1.2.2.4	0,04	0,17	44	0	4,6	100	292	240	28	180	0,2	0	4	40			
	Булочка школьная	60	5,1	1,8	234,0	172,6	54-99-2020	0,07	0,03	4	0,02	0	207	57,5	11	7,6	43	0,58	29	2,6	11			
<b>Итого за полдник: 15,0%</b>		<b>260</b>	<b>10,9</b>	<b>6,8</b>	<b>242</b>	<b>272,8</b>		<b>0,11</b>	<b>0,2</b>	<b>48</b>	<b>0,02</b>	<b>4,6</b>	<b>307</b>	<b>349,5</b>	<b>251</b>	<b>35,6</b>	<b>223</b>	<b>0,78</b>	<b>29</b>	<b>6,6</b>	<b>51</b>			

**Ужин**

№№№№	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витаминный (В1, В2, р-вит, А, мг, рел) Минеральный (Na, Ca, K, Mg, K, Fe - в мг, Se - мкг)															
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
	Салат из капусты, яб	60	0,8	6,00	3,6	72,4	54-99-2020	0,02	0,02	242	0	17,3	88,0	160,0	22,0	11,0	19,0	0,56	9,9	0,15	11			
	Картофельный пуд	150	5,5	7,8	26,3	197,5	2020	0,14	0,14	50	0,45	11,0	154,0	661,0	28,0	31,0	108,0	1,57	28	5,0	54,0			
	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	14,4	59,7	2020	0,0	0,01	2,42	0	12	5,3	83	17	5,7	14	0,15	1	0,2	8,5			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4			
<b>Итого за ужин: 22,4%</b>		<b>440</b>	<b>9</b>	<b>14,23</b>	<b>59</b>	<b>399,9</b>		<b>0,2</b>	<b>0,185</b>	<b>294,42</b>	<b>0,45</b>	<b>40,3</b>	<b>397</b>	<b>931,9</b>	<b>73</b>	<b>51</b>	<b>2,58</b>	<b>39,89</b>	<b>7,13</b>	<b>77,9</b>				
<b>Итого за день: 95,2%</b>		<b>1985</b>	<b>56,03</b>	<b>56,51</b>	<b>433,15</b>	<b>1713,3</b>		<b>0,73</b>	<b>0,97</b>	<b>778,86</b>	<b>0,67</b>	<b>195,8</b>	<b>1777</b>	<b>3353,8</b>	<b>719,2</b>	<b>257,5</b>	<b>811</b>	<b>13,9</b>	<b>185,3</b>	<b>26,41</b>	<b>303,8</b>			

Дневное меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20\* (Приложение 7.10)

Допустимы отклонения: от норм калорийности - 5% по отдельным приемам пищи.

подпись в 1 2 3 табл. в

б/д/д/д  
 Возрастная категория: 3 до 7 лет  
 Меню приготавливаемых блюд на осенний период - 1800ккал/сут

Длительность пребывания детей в ОО: 12 часов С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Примеры блюд	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витаминный (В1, В2, рр-вмг; А - мкг рет; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг), Se-мкг)												
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-276-2020	0,06	0,18	23,8	0,03	0,73	113,0	186,0	151,6	19,4	122,2	0,36	20,8	2,5	31,8
	Кофейный напиток с м	200	3,8	2,9	11,3	86	2020	0,03	0,13	13,29	0	0,52	39	184,0	111,0	30,0	107,0	1,1	9,0	1,8	20,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	проем	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
	Магосоевочное пюре	5	0,05	3,6	0,05	33,05	54-398-2020	0	0,0	22,5	0,07	0,0	0,8	1,5	1,2	0,0	1,5	0,0	0,0	0,05	0,00
Второй з-к	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	проем	0,02	0,02	4	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0,0	0,0	
	Итого за завтрак: 25,7%	635	12,45	12,73	71,55	455,65		0,14	0,355	63,59	0,1	5,25	314,5	639,4	283,8	60,7	261,3	4,57	30,79	6,11	56,2

Обед																					
Примеры блюд	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витаминный (В1, В2, рр-вмг; А - мкг рет; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг), Se-мкг)												
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Поддник	Салат из свежих овощей	60	0,8	2,70	4,6	45,6	54-138-20	0,01	0,02	0,7	0	2,28	79,0	136,0	19,0	11,0	22,0	0,7	12	0,4	11
	Щи со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-18-2020	0,022	0,032	105	0	10,7	98,6	184	37,4	13,2	31	0,48	15,2	0,34	14,8
	Пюре из говядины	150	11,5	11,1	29	261,6	2020	0,06	0,09	196,0	0,08	0,59	208,0	202,0	15,0	33,0	146,0	1,60	29,00	5,50	62,00
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-138-2020	0	0	15	0	0,0	0,1	0,2	50,0	2,1	4,3	0,09	0,0	0,0	0,0
Итого за обед: 32,0%	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	проем	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	24	7,5	2	1,6	2,75	12
	Итого за обед: 32,0%	660	20,7	20	78,9	578,2		0,182	0,182	316,7	0,08	13,6	588,7	639,7	135,9	83,3	278,3	4,87	57,8	8,99	99,8

Ужин																					
Примеры блюд	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витаминный (В1, В2, рр-вмг; А - мкг рет; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг), Se-мкг)												
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Ужин	Тертые рыбные соус белый основной	100	15,7	11,50	12,5	215	54-98-20	0,13	0,1	21,5	0,13	0,8	462,0	235,0	27,0	22,5	150,0	0,75	86	29,2	30,1
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-118-20	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	62,5	39	28	84	1,03	28	0,78	4,3
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-398-20	0,0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,022	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	проем	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
Итого за ужин: 26,7%	Итого за ужин: 26,7%	520	22,5	18,71	55,4	477,6		0,28	0,225	60,3	0,22	11	774	888,1	122	55,9	254,9	2,17	115	31,78	348,4
	Итого за день: 98,4%	2055	62,65	71,84	246,25	1771,45		0,702	1,082	481,79	0,396	32,46	1797	2515,2	788,1	231,9	988,5	12,4	221,6	50,48	508,4

Дополнительно меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20\* (Приложение 7.10)  
 Допустимый отклонения: от нормы калорийности +/- 5% по отдельным приемам пищи, по другим 8

Зачем? Меню приготавливаемых блюд на осенний период-1800ккал/сут

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Длительность пребывания детей в лагере: 00 : 12 часов

С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах  
Витамины (В1, В2, рр-вмг, А-мкг, Е, С, К, Mg, R, Fe- в мг, Se-мкг)

Прем пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическ	№ рече	В1 В2 А Д С						Na K Ca Mg P Fe I Se F							
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Завтрак	Каша молочная	200	6,8	5,8	32,1	208,2	54-23к-2020	0,12	0,15	26,7	0,07	0,52	338	199	124	33	176	1,78	49	26,7	20
	пшеничная жидкая	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21к-20	0,0	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
	Какао с молоком	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
Второй з-к	Хлеб пшеничный	30	0,05	0,05	0,05	33,05	54-19к-2020	0,0	0,0	22,5	0,07	0,0	0,8	1,5	1,2	0,0	1,5	0,0	0,0	0,05	0,00
	Масло сливочное топ	5	0,05	3,6	0,05	33,05	пром	0,04	0,05	0	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0	0	0
Итого на завтрак: 29,3%	Банан	100	1,5	0,5	21	96	пром	0,23	0,395	66,5	0,14	11,2	570	796,4	282,2	112	352,1	3,78	61,99	30,84	62,4
	Итого на завтрак: 29,3%	530	15,25	13,83	80,45	507,95															

**Обед**

Прем пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическ	№ рече	В1 В2 А Д С						Na K Ca Mg P Fe I Se F							
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Итого за обед: 35,7%	Салат из помидор, огур	60	0,6	3,10	1,8	37,6	54-53к-20	0,03	0,03	64,4	0,3	11,5	81	132	17	10	18	0,5	9,3	0,2	14
	Свекольник	200	1,8	4,3	10,6	88,3	2020	0,05	0,044	59,8	0	5,84	305	340,0	27,4	21,0	47,8	1,02	44,6	0,43	24,8
	пшенично-строголовски	75	12,6	11,8	5	177,3	54-14к-2020	0,15	1,25	346,0	0,012	9,30	108,0	430,0	29,0	13,7	207,0	4,20	56,70	24,70	165,00
	Картофель отварной	150	2,5	6,1	23,9	160,6	2020	0,12	0,1	1	11	11	224	758	14	27	67	1	26,7	0,3	0
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	2020	0,01	0,01	3,06	0	24,0	7,4	87,0	9,6	8,1	8,6	0,36	0,3	0,29	5,1
	Хлеб ржано-пшенич	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	24	75	2	1,6	2,75	12
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,22	9,8	46,9	пром	0,02	0,0	0,0	0	0,0	99,8	18,6	4	2,2	11,1	0,2	0,66	1,2	2,9
	Итого за обед: 35,7%	755	22,6	26,22	79,3	643,9		0,468	1,484	367,4	1,31	61,6	1028	1883	115,5	106	434,5	9,28	139,9	29,87	223,8

**ПОЛДНИК**

Прем пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическ	№ рече	В1 В2 А Д С						Na K Ca Mg P Fe I Se F							
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Итого за полдник: 14,8%	Йогурт	200	6,4	4,8	9	104,87	13,2,4	0,06	0,3	20	0	1,2	100,0	304	248	28	182	0,2	0	4	10
	Коржик молочный	50	3,3	5,6	16,8	162,3	54-28к-20	0,04	0,04	22,5	0,13	0	176,0	34,3	15	4,1	38,7	0,48	10,3	4,4	10,5
Итого за полдник: 14,8%	250	9,7	10,4	25,8	267,17		0,1	0,34	42,5	0,13	1,2	276	338,3	263	32,1	220,7	0,68	10,3	8,4	20,5	

**УЖИН**

Прем пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическ	№ рече	В1 В2 А Д С						Na K Ca Mg P Fe I Se F							
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Итого за ужин: 22,1%	Яйцо отварное	80	9,6	8	0,6	113,2	54-60к-20	0,04	0,28	124,8	1,76	0	82,0	92,0	38,0	8,4	134,0	1,74	16	21,6	44
	рыбий	200	8,38	2,6	14,6	115,4	54-20к-20	0,12	0,096	116,4	0,13	8,62	107,0	609,0	32,0	43,4	145,2	1,16	81,8	6,3	338,2
	Чай с лимонном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3к-20	0,0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,22	9,8	46,9	пром	0,02	0,0	0,0	0	0,0	99,8	18,6	4	2,2	11,1	0,2	0,66	1,2	2,9
Итого за ужин: 22,1%	530	22,08	11,15	46,4	373,7		0,21	0,411	241,58	1,89	9,78	439,8	777,5	86,9	61,9	315,4	4,17	99,45	30,92	390,2	
Итого за день: 99,8%	2065	69,63	61,6	231,95	1792,72		1,008	2,63	4024,8	3,472	83,82	2314	3795,3	747,6	312,3	1323	17,9	311,6	100	696,9	

Дневное меню составлено на основании Сан-Гигиена 2.3/2.4.3590.20\* (Трипоженье 7,10)

Дополнительное отклонения: от норм калорийности-5%, по отдельным приемам пищи.

подпись: 8.1.2.3

дата: 8



8 дней

Меню приготавливаемых блюд на осенний период - 1800ккал/сут

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Длительность пребывания детей в ... 00 ... 12 часов

С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Пример пищи Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рече тур	Витаминный(В1,В2,др-вкг-А-мкг рет												Минералы(Na,Са,К,Мg,Fe- в мг,(Se-мкг)											
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F										
Завтрак	Запеканка из творога	150	29,5	10,7	22,3	304,2	54-1м-2020	0,06	0,31	51,2	0,16	0,29	189,0	160,0	213,0	32,0	291,0	0,9	30	39,1	50										
	Джем абрикосовый	15	0,1	0	10,7	43,4	пром	0	0,0	0	0	0,4	0,3	22,8	1,8	1,5	2,5	0,4	0,0	0,90	2,10										
	Чай с сахаром	30	0,2	0	6,5	26,8	54-27м-	0	0,0	0,3	0	0,0	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0										
Второй з-к	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4										
	Макарони	150	1,2	0,3	11,2	57	9,1,4,5,	0,09	0,045	0	0	57	18	232,5	52,5	16,5	25,5	0,15	0	0	0										
Итого на завтрак: 27,8%		375	33,3	11,33	65,4	501,7		0,18	0,39	51,5	0,16	57,7	357,7	464,2	277,8	57,1	342,8	2,45	30,99	41,8	56,5										

Итого на обед: 33,2%	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рече тур	Витаминный(В1,В2,др-вкг-А-мкг рет												Минералы(Na,Са,К,Мg,Fe- в мг,(Se-мкг)											
								В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F										
Обед	Икра казанковая	60	0,8	2,80	4,4	46,8	2020	0,02	0,02	10,1	0	7,38	32	204,0	18,0	10,0	18,0	0,44	4,6	0,22	6,1										
	Суп с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,5	54-6с-2020	0,048	0,036	101	0,05	3,68	58	222	10,4	12,8	3,6	0,54	10,2	0,95	21,2										
	Салат из бур	80	18,2	12,8	1,93	170	20-срус 6	0,04	0,08	43,8	0,33	0,44	202,7	214,0	33,0	58,2	148,2	1,27	29,10	18,80	105,3										
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-20	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	62,5	39	28	84	1,03	28	0,78	4,3										
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23км-20	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,2	71,0	9,8	6,5	11,0	0,3	0,2	0,2	4,1										
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	24	7,5	2	1,6	2,75	12										
	Итого на обед: 33,2%		740	30,3	24,8	69,63	598		0,332	0,297	181,2	0,47	40,9	663,9	1454	124,7	140	372,2	5,57	73,7	23,73	191,7									

Итого за полдник: 13,2%	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рече тур	Витаминный(В1,В2,др-вкг-А-мкг рет												Минералы(Na,Са,К,Мg,Fe- в мг,(Se-мкг)											
								В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F										
Ужин	Пюре	200	6,4	4,8	9	104,87	1,3,2,4	0,06	0,3	20	0	1,2	100,0	304	248	28	182	0,2	0	4	10										
	Зеленый салат	40	0,2	0	32,0	134,8	110,6,3	0	0	0	0	0	222	38	22	5,2	10,8	1,2	0	0	0										
Итого за полдник: 13,2%		240	6,6	4,8	41	239,67		0,06	0,3	20	0	1,2	322	342	270	33,2	192,8	1,4	0	4	10										
Итого за день: 102,5%	Вес	1765	89,7	54,23	250,53	1845,4		0,822	1,097	322,5	0,63	107,1	1797	2851,2	757,7	300,3	1149	14,9	156,9	69,83	281,2										
	Белки	1765	89,7	54,23	250,53	1845,4		0,822	1,097	322,5	0,63	107,1	1797	2851,2	757,7	300,3	1149	14,9	156,9	69,83	281,2										
	Жиры	1765	89,7	54,23	250,53	1845,4		0,822	1,097	322,5	0,63	107,1	1797	2851,2	757,7	300,3	1149	14,9	156,9	69,83	281,2										
	Углеводы	1765	89,7	54,23	250,53	1845,4		0,822	1,097	322,5	0,63	107,1	1797	2851,2	757,7	300,3	1149	14,9	156,9	69,83	281,2										
	Энергетическая ценность	1765	89,7	54,23	250,53	1845,4		0,822	1,097	322,5	0,63	107,1	1797	2851,2	757,7	300,3	1149	14,9	156,9	69,83	281,2										

Допускается отклонение: от нормы калорийности-4-5% по отдельным приемам пищи.

подпункт 8.1.2.3

таблиц 8

Данные Меню приготовления блюд на осенний период-1800ккал/сут

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Длительность пребывания детей в ОО: 12 часов С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Пример пищевого рациона	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витаминный состав (В1, В2, р-вит, А, витамин Е, витамин К, Са, К, Mg, Р, Fe - в мг; Се - мкг)														
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Mg	Р	Fe	Se	F		
<b>Завтрак</b>	Омлет с горошком	150	9,6	10,7	4,8	153,5	54-20-20	0,07	0,29	124	1,39	1,47	281,0	167,0	100,0	19,0	164,0	1,55	33	17,6	45		
	Кофейный напиток с сахаром	200	3,8	2,9	11,3	86	2020	0,03	0,13	13,29	0	0,52	39	184,0	111,0	30,0	107,0	1,1	9,0	1,8	20,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4		
	Масло сливочное топленое	5	0,05	3,6	0,05	33,05	54-190-2020	0	0,0	22,5	0,07	0,0	0,8	1,5	1,2	0,0	1,5	0,0	0,0	0,05	0,00		
	<b>Итого на завтрак 224%</b>		150	0,87	0,87	13	61	пром	0	0	4,5	0	6	29,5	346,5	20,8	12,1	14,8	2,8	2,6	0,45	12,1	
<b>Обед</b>		535	16,62	18,4	43,85	403,85		0,13	0,445	164,3	1,46	7,99	500	726,9	239	64,4	303,9	5,76	45,59	21,66	81,5		
<b>Полдник</b>	Салат из капусты, помидор, огурцов	60	1,3	6,60	2,2	73,4	54-60-2020	0,02	0,03	30,5	0,11	17,3	89,0	145,0	22,0	9,3	27	0,48	10	1,65	10		
	Суп пюре из говядины	200	5,87	4,94	10	108	113-2016	0,04	0,12	25,3	0	0,31	48,4	166,7	82,34	18,3	110	0,52	0	0,0	0,0		
	Шницель мясной	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-74-2020	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186,0	221,0	30,0	20,0	138,0	1,94	15,00	2,95	46,00		
	Рыбу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	54-90-2020	0,07	0,08	310,7	0,01	12,2	169	429	56	29	70	1	27	0,56	41		
	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-40-20	0,02	0,01	0,72	0	0,0	18,0	138,0	14,0	7,3	22,0	0,5	0,2	0,1	47,0		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	24	7,5	2	1,6	2,75	12		
	<b>Итого на обед: 39,4%</b>		735	27,37	32,84	76,4	710,5		0,29	0,4	383,8	0,19	29,9	670	1217	218,8	108	442,1	6,48	53,8	8,02	156	
	<b>Ужин</b>																						
	<b>Ужин</b>	Бифилакф(кефир)	200	5,8	5	8	100,2	1,2,2,4	0,04	0,17	44	0	4,6	100	292	240	28	180	0,2	0	4	40	
		Печенье	40	3	4	29,8	167,2	6,1,3,5,14	0,0	0,2	4,4	0	0	132,0	44	11,6	12	33,4	0,6	0	0	0	
<b>Итого на полдник: 14,8%</b>			240	8,8	9	37,8	267,4		0,04	0,37	48,4	0	4,6	232	336	251,6	40	213,4	0,8	0	4	40	
Кисель морковная		60	1,2	4,20	6	68	54-120-20	0,03	0,03	560	0	3,23	68	184	18	23	37	0,65	11	0,19	28		
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4		
<b>Итого на ужин: 23,9%</b>		420	15,2	14,63	60	434		0,14	0,195	591,05	0	22,54	257	392,1	119,4	57,3	205	2,34	12,19	2,22	36,5		
<b>Итого за день: 100,7%</b>		1930	67,99	74,87	218,05	1815,75		0,6	1,41	1187,6	1,65	65,03	1659	2672,2	828,84	269,6	1164	15,4	111,6	35,9	314		

Дневные рационы меню составлено на основании СанПиН 2.3.2.4.3590-20 (Приложение 7.10)

Доступны отклонения: от норм калорийности-1-5%, по отдельным компонентам пищи.

подпись: В. П. З.

дата: 18.12.20

10 дней Меню приготавливаемых блюд на осенний период 1800ккал/сут

Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
 Длительность пребывания детей в ОО : 12 часов С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах  
 Витамины (В1, В2, ВР, витамин А, витамин С) Минералы (Na, Ca, K, Mg, Fe - в мг, Se - мкг)

Пример пищевого меню 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах													
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,8	5,9	32,8	207,7	54-1-2020	0,07	1,14	34,6	0,06	0,52	335,0	171,0	116,0	23,0	110,0	1,1	49	7,8	20
	Кофейный напиток с хлебом пшеничный	200	3,8	2,9	11,3	86	2020	0,03	0,13	13,29	0	0,52	39	184,0	111,0	30,0	107,0	1,1	9,0	1,8	20,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
	Сыр российский	15	3,45	4,5	0	53,7	54-13-20	0,00	0,05	39	0,15	0,1	122	13,0	132,0	5,0	75,0	0,15	0,0	2,18	0,0
	<b>Итого за завтрак: 25,4%</b>		150	0,87	0,87	13	61	пром	0	0	4,5	0	6	29,5	346,5	20,8	12,1	14,8	2,8	2,6	0,45
		595	16,22	14,5	71,8	478,7		0,13	1,335	91,39	0,21	7,14	675,2	742,4	385,8	73,4	331,4	5,45	61,59	13,99	56,5

<b>Обед</b>																			
Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
60	0,8	5,30	4	67,1	54-105-2020	0,01	0,007	72,9	0	2,25	201	128,0	12,0	9,8	21,0	0,4	7,9	0,15	12
200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-88-20	0,14	0,056	97,2	4,8	0	95,8	382	27	29	80,4	1,48	1,6	2	29
200	22,1	22	13,2	339,4	54-108-20	0,08	0,19	103,2	0,13	28,90	306,6	741,0	82,0	48,0	232,0	3,70	37,70	0,70	89,30
200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-588-20	0	0	2,53	0	2,0	7,3	91,0	9,2	5,9	6,9	0,5	0,8	0,08	4,2
50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	24	75	2	1,6	2,75	12
<b>Итого за обед: 36,8%</b>	710	33,05	32,6	63,5		0,32	0,293	275,8	4,93	33,2	813,7	1460	144,7	117	415,3	8,08	64	5,68	146,5

<b>Подлник</b>																				
Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
200	6,4	4,8	9	104,87	1,3,2,4	0,06	0,3	20	0	1,2	100,0	304	248	28	182	0,2	0	4	10	
40	0,66	2,92	32,4	160,0	квд 10,9,2,4	0,0	0,014	0	0,20	0	10,6	40	6,6	10,6	16	0,66			20	
<b>Итого за подлник: 18,5%</b>	240	7,06	7,72	41,4		0,06	0,314	20	0,2	1,2	111	344	254,6	38,6	198	0,86			4	30

<b>Ужин</b>																			
Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
150	22,7	10,8	15,4	250,4	54-46-20	0,06	0,28	64,7	0,41	1,59	169,0	209,0	168,0	28,0	234,0	1,56	25,4	32,5	45
20	1	0,94	8,4	46,6	54-708-20	0,012	0,06	5,2	0	0,72	18,4	105,6	5,4	20	57,6	0,8	1,2	0,48	16
200	0,3	0	6,7	27,9	54-38-20	0,0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,022	0,7
30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
<b>Итого за ужин: 20,3%</b>	400	26,3	12,07	45,2		0,072	0,35	70,28		3,47	189	344,6	228,9	52,6	300,1	3,13	26,6	33	
<b>Итого за день: 101%</b>	1945	82,63	66,89	221,9		0,582	2,292	457,5	5,34	44,96	1788	2890,5	1014	281,3	1245	17,5	152,2	56,67	233

Дневная норма меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение 7, 10)  
 Допустимы отклонения от норм калорийности +/- 5% по отдельным приемам пищи.

приложение 7, 10  
 таблица 8

**Итого нормы потребления белков, жиров, углеводов, энерг. ценность  
витаминов и минеральных веществ в среднем за 10 дней  
(от 3 до 7 лет) согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
74,4	62,9	256	1800,0

Витамины		Минеральные вещества											
B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1,05	1,5	1549	1,49	81,2	1877	3007	852,4	288	1149	15,7	194,6	106,8	457,6

**Основное (организованное) меню на период не менее 2-х недель на осенний, зимний, весенний периоды**  
составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 абзац 8. приложение №7, №8, №10  
На основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 допустимы отклонения от норм калорийности +, -5%  
по отдельным приемам пищи абзац 8 подпункт 8.1.2.3  
К данному меню разработаны и прилагаются технологические карты на каждое блюдо.

**Используемая литература:**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск-2020г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов/под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-Москва ДеЛи плюс, 2015-640с.
3. Химический состав российских продуктов питания. Под редакцией И.М.Скүрихина, В.А.Тутельяна.

Меню разработала повар :

*Лопы*

Т.М.Хохлачева