

Муниципальное дошкольное автономное учреждение детский сад общеразвивающего вида "Золотой ключик" с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей

**УТВЕРЖАЮ:**  
Директор МДОУ  
ДС "Золотой ключик"  
Л.В. Юркова  
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 – ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» НА ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОДЫ**

Введено в действие приказом  
от 30.08.23 № 250-04

г. Пыль-ях  
2023г.

B-2  
11-80

11 день  
Меню приготавливаемых блюд на весенний, осенний, зимний периоды-1800ккал/сут  
Возрастная категория от 3 до 7 лет  
Длительность пребывания детей в... 00 : 12 часов  
Пример пищи Неделю 3  
С 7.00 до 19.00

Потребность в питательных веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витаминный(В1,В2,рр-вкг; А-мкг рет; Минеральный(Na, Ca, 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
Завтрак	200	7,3	9,3	34	249,1	54-21к-20	0,12	0,17	41,5	0,13	0,57	342,0	211,0	157,0	33,0	222,0	0,86	50	16,8	6,2
	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гв-20	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184,0	111,0	31,0	107,0	1,1	9,0	1,8	20,0
	30	2,3	0,33	14,7	70,3	Пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	149,7	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
Второй завтрак	5	0,05	3,6	0,05	33	54-19г-20	0	0	22,5	0,07	0	0,8	1,5	1,2	0,0	1,5	0,0	0,0	0,1	0,0
	100	0,5	0,1	10,1	46	Пром	0,01	0,01	2	0	2	6	120	7	4	7	1,4	0	0	0
Итого на завтрак 26,7%	535	13,95	16,23	70,15	484,4		0,19	0,325	79,3	0,2	3,09	537,5	544,4	282,2	71,3	354,1	3,66	59,99	20,41	86,4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витаминный(В1,В2,рр-вкг; А-мкг рет; Минеральный(Na, Ca, 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
Обед	710	25,62	25,72	71,18	642,6		0,268	0,316	316,7	0,07	92,06	742,1	905,8	182,2	141	428,3	6,54	75,8	4,15	81,5
	60	2,8	5,70	4,3	79,6	32-2016г	0,02	0,05	23,4	0	4,9	0,35	147,8	97,1	13,8	65,9	0,77	0	0	0
	200	1,42	3,72	8,08	71,2	54-17г-20	0,048	0,036	98,8	0	6,8	315,0	258	18,6	15,2	36,4	0,56	43,2	0,25	20,4
	80	1,2	12,4	2	167,5	54-18г-20	0,03	0,10	85,7	0,01	0,36	98,0	210,0	24,0	16,0	121,0	1,63	15,00	0,15	49,00
	120	5,5	3,1	27,8	161,2	54-22г-20	0,07	0,04	10,8	0,06	0	124	164	17	69	127	1,04	16	1	0,1
	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13гв-20	0,01	0,05	98	0	80,0	1,7	8,5	11,0	3,0	3,0	0,54	0	0	0
	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром	0,09	0,04	0	0	0,0	203,0	117,5	14,5	24,0	75,0	2,00	1,6	2,8	12,0

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витаминный(В1,В2,рр-вкг; А-мкг рет; Минеральный(Na, Ca, 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
Подливка	710	25,62	25,72	71,18	642,6		0,268	0,316	316,7	0,07	92,06	742,1	905,8	182,2	141	428,3	6,54	75,8	4,15	81,5
	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
	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 подливку 14,4%	240	7	20,4	40,4	260		0,1	0,32	41,2	0	2,6	119,6	348	246,4	32	194	0,8	18	3,6	4

Ужин	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витаминный(В1,В2,рр-вкг; А-мкг рет; Минеральный(Na, Ca, 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
	100	16,4	11,1	2,8	175	54-120-20	0,07	0,1338	33,8	0,3	1,7	333,7	337,5	185,0	47,5	262,5	0,97	141,3	13,3	55,0
	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-20	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162,0	625,0	39,0	28,0	84,0	1,0	28,0	0,8	43,0
	200	0,2	0	6,5	28,8	54-21г-20	0,0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	30	2,3	0,33	14,7	70,3	Пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	149,7	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
Итого за ужин: 23,0%	480	21,8	16,63	43,8	411,5		0,22	0,135	57,9	0,39	11,94	636,1	1011,4	234,5	82,6	370,3	3,03	170,3	15,88	620,4
Итого за день: 99,9%	1965	68,37	78,98	231,53	1798,5		0,778	1,096	485,1	0,663	109,7	2035	2809,6	945,3	328,9	1347	14	324,1	44,04	792,3

Духовная ценность меню составляется на основании СанПиН 2.3.12.4.3690-20 (Приложение 7.10)  
Допустимы отклонения: от норм калорийности-1-5% по отдельным приемам пищи

подпункт 8.1.2: таблица 8

12 день  
 Возрастная категория: 3 до 7 лет  
 Мени приготавливаемых блюд на весенний, осенний, зимний периоды - 1800ккал/сут

Длительность пребывания детей в ОО : 12 часов

С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Пример пищи Неделя 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетиче ская ценность	№ рецеп тур	Витаминный(В1,В2,рр-вмг, А -мкг рет, Минералы(На,Са,К,Мг,Р,Fe- в мг),Se-мкг)														
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	
Завтрак	Омлет с овощами	130	8,5	17,2	4,3	206,4	2015r	0,06	0,36	220	0	3,9	102,0	206,8	92,4	18,6	158,0	1,8	0	0	0		
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	20	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220,0	143,0	34,0	130,0	1,1	12,0	2,3	39,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	149,7	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4		
Второй з-к		100	1,5	0,5	21	96	пром	0,04	0,05	0	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0	0	0		
Итого на завтрак: 26,2%		460	16,9	21,63	52,6	473,1		0,17	0,595	237,3	0	14,6	332,7	802,7	249,4	98	332,6	3,79	13	4,09	43,4		
Обед																							
	Салат из помидор луком	60	0,7	3,70	2,09	44,2	14-2016r	0,03	0,03	0	0	14,9	0,0	161,0	19,8	11,1	14,9	0,53	0	0	0		
	Суп картофельный с лорохом	200	6,68	4,6	16,2	133,1	54-8с-20 311-	0,146	0,056	97,2	0	4,8	95,8	382	27	29	80,4	1,48	1,6	2	29		
	Запеканка из печени и рисом	210	22,4	9,1	24,1	271	2015r	0,32	2,30	8946	0,0	10,40	256,7	365,0	31,1	34,6	375,9	7,00	0,0	0	0		
	Суп сметанный	20	0,3	1,7	0,6	19	54-1с-20	0,002	0,008	8,4	0,01	0,0	4,8	10,0	7,8	0,9	5,7	0,02	1,14	0,06	1,5		
	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	20	0,01	0,01	4,1	0	2,5	6,1	85,0	13,0	9,1	10,0	0,2	0,8	0,04	5,2		
	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	75	2	1,6	2,75	1,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,22	9,8	46,9	пром	0,02	0,01	0	0	0,0	99,8	18,6	4,0	2,2	11,1	0,2	0,7	1,2	2,9		
	Итого за обед: 36,3%		760	35,14	20,02	82,89	654,8		0,618	2,454	9056	0,01	32,6	666,2	1139,1	117,2	111	572,98	11,4	20,2	6,05	50,6	
	Полдник																						
		Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	13.2.7	0,04	0,26	44	0	0,3	100,0	292	248	28	184	0,2	0	1,5	30	
Конфеты шок		20	1,5	0,75	8,1	80,0	КОД 10.9.2	0	0,03	0	0,05	0	2,65	10	1,65	2,65	4	0,15	0	0	5		
Итого за полдник: 10,5%		220	7,3	5,75	16,5	181,8		0,04	0,29	44	0,05	0,3	102,7	302	249,7	30,7	188	0,35	0	1,5	35		
Ужин																							
	Салат из моркови и яблока	60	0,6	6,10	4,3	74,2	54-113-	0,03	0,03	733	0	3,63	90,0	123,0	14,0	16,0	22,0	0,67	10	0,09	22		
	Оладьи из творога	150	20,9	17,7	77,4	349,5	2016r	0,1	0,34	78	0	0,45	69,4	215,8	186,6	36,3	269	1,36	0	0	0		
	Суп шоколадный	20	1,08	0,94	8,4	46,4	54-7суп-	0,012	0,03	2,6	0	0,36	9,2	52,8	27	10	28,8	0,4	0,6	0,24	8		
Итого за ужин: 27,3%		430	22,88	24,74	96,8	498		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		
Итого за день: 100,4%		1870	82,2	72,14	248,8	1807,7		1,0	3,7	10151	0,1	53,1	1271	2665	850,8	306,3	1422	18,8	43,8	12,0	159,7		

Детские блюда меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20r (Температура 7,10)  
 Допустимы отклонения от нормы жирности: ±5% по отдельным ингредиентам пищи

подпись в 1.2.3. таблица 8

13 Днев Меню приготавливаемых блюд на весенний, осенний, зимний периоды-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  
 Витаминная(В1,В2,рр-вмг,А-мкг рет Минеральная(На,Са,К,Мг,Р,Fe-в мг,Se-мкг)

Пример пищи Неделя 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах													
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,2	133,4	54-18с-20	0,05	0,18	23,8	0,26	0,73	114,0	183,0	150,0	24,0	131,0	0,28	20,8	4,6	3,6	
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23тн-20	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184,0	111,0	31,0	107,0	1,1	9,0	1,8	20,0	
	Бутерброд с сыром	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	149,7	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4	
Второй з-к	Гречка	150	3,45	4,5	0	53,7	54-13-20	0	0,1	39	0,15	0,1	122	13	132	5,0	75	0,2	0,0	2,18	0,00	
Итого на завтрак: 22,5%		595	15,44	12,23	58,1	405,4	пром	0,11	0,375	77,9	0,41	4,35	441	600,8	423,9	79,2	350,6	4,8	32,74	10,43	75,4	
Обед	Салат из картофеля с огурцом соевым	60	0,7	3,10	5,1	52,1	№23 стр 113	0,039	0,03	0	0,45	7,2	204,0	193,4	12,7	0,4	25,7	0,43	0	0		
	Ворст с фасолью	200	3	5,21	12,3	107,5	54-19с-20	0,06	0,05	110,4	0	4,28	108	317	37,8	24,6	73,8	1,21	17,8	2,12	26,4	
	Пудинг из говядины	60	13,9	13,9	0,5	183,1	54-13с-20	0,03	0,13	24,3	0,21	0,06	136,0	220,0	24,0	16,0	141,0	1,90	20,00	2,20	52,00	
	Кашка тушеная	150	3,6	5,0	14,5	118,7	54-8с-20	0,0	0,06	133	1,1	31,90	166,0	505,0	82,0	32,0	62,0	1,2	25,5	0,7	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-хн-20	0	0	15	0	0	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	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	75	2	1,6	2,75	12	
Итого за обед: 35,5%		740	25	27,81	72	640,2		0,249	0,31	282,7	1,76	43,44	817,1	1353,1	221	99,13	381,8	6,83	64,9	7,77	93,3	
Полдник																						
	Яблочко	200	5,8	5	8,4	101,8	1,2,2,13	0,036	0,26	44	0	0,3	100	292	248	28	184	0,2	0	2	40	
	Булочка Октябрьская	60	6,8	1,7	33,9	177,9	№453	0,09	0,012	0	0,024	0,06	219,1	139,4	91,2	27,7	100,5	0,8	34,8	3,1	13,2	
Итого за полдник: 15,5%		260	12,6	6,7	42,3	279,7		0,126	0,272	44	0,024	0,36	319,1	431,4	339,2	55,7	284,5	1	34,8	5,1	53,2	
Ужин																						
	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6с-20	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41,0	46,0	19,0	4,2	67,0	0,87	8	10,8	2,2	
	Рыбу из овощной котлетки	150	2,6	9,3	12,9	145,5	54-24с-20	0,06	0,06	310	0,01	11,5	191	418	47	27	64	0,89	28	0,49	3,5	
	Сок	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	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,66	29,4	140	пром	0,06	0,0	0,0	0	0,0	300	55,4	12	6,6	33,2	0,6	1,98	3,6	8,8	
Итого за ужин: 24,2%		450	13	14,16	62,8	434,1		0,16	0,235	376,4	0,89	15,5	544	759,4	92	45,8	178,2	5,16	37,98	14,89	65,8	
Итого за день: 97,7%		2045	66,0	60,9	235,2	1759,4		0,645	1,192	781	3,084	63,65	2121	3144,7	1076,1	279,8	1195	17,8	170,4	38,19	287,7	

Двузначные меню составлено на основании СанПиНа 2.3/2.4.3590-20г (Приложение 7.10)  
 Допустимы отклонения: от норм калорийности-1-5% по отдельным приемам пищи подпункт 8.1.2. абзац 8

14 день Меню приготавливаемых блюд на весенний, осенний, зимний периоды-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

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепта	Витаминный (В1, В2, рр-вмг; А-мкг; Минеральный (Na, Ca, K, Mg, R, Fe- в мг), Se-мкг)														
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Завтрак	Запеченные с яйцом	150	7,7	6,9	23	185	222-	0,06	0,111	63	0	0,33	10,4	61,4	27,1	23,1	77,6	1,4	0	0	0	
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	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	149,7	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4	
	Кукруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	20	0,01	0,02	0,72	0	1,2	182	68	22	6,8	21	0,2	0,0	0,26	11,00	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	пром	0,04	0,05	0	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0	0	0	
Итого на завтрак: 24,0%		540	14,3	9,03	73,5	433,5		0,15	0,266	70,62	0	11,8	393,1	586,3	120,1	85,1	189,2	3,26	5,49	2,94	25,4	
Обед	Салат капуста с помидор и огурц	60	1,3	6,60	2,2	73,4	54-63-	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 птицы	200	7,7	9,81	10	159	2016г	0,04	0,12	45	0	0,53	5,23	159,7	85,8	19,1	122,6	0,68	0	0	0	
	Котлеты из кур	100	19,2	4,3	13,5	169	20	0,07	0,08	6,3	0,00	0,70	210,0	230,0	30,0	64,0	144,0	1,33	17,00	18,40	101,6	
	Пюре картофельное морс	100	1,9	3	12	83,4	2015г	0,08	0,07	16,4	0	10,5	4,3	384,2	24,9	21,6	56,9	0,7	0,0	0,0	0,0	
	Компот из яблок и	200	0,2	0,1	10,2	42,5	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	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,22	9,8	46,9	пром	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,2	11,1	0,2	0,66	1,2	2,9	
	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 за обед: 34,7%		730	35,1	24,63	77,5	672		0,32	0,35	100,7	0,11	31	618,6	1146	190,4	146	443,5	5,85	30,1	24,08	130,7
	Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	12,2,4	0,04	0,17	44	0	4,6	100,0	292	240	28	180	0,2	0	4	40
		Сдоба обжаренная	50	3,9	2,4	26,1	141,0	449-	0,070	0,04	13	0,79	0	173,6	54,8	11	14,6	37	0,69	0	0	0
Итого за полдник: 13,4%		250	9,7	7,4	34,1	241,2		0,11	0,21	57	0,79	4,6	273,6	346,8	251	42,6	217	0,89	0	4	40	
Ужин		Гречка тушеная с овощами	100	16,1	11,30	6,3	191,8	20	0,12	0,1	325,7	0,01	2,84	131,4	345,7	28,5	35,7	168,5	0,66	52,8	31,4	367
		Каша пшеничная	130	5,4	6,5	30,7	200	20	0,16	0,03	26,3	1,9	0	132,0	89,3	13,9	36,4	104,0	1,2	19,6	1,3	0,0
		Квас из скорородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23кв	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 пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,0	0,0	0	0,0	149,7	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
		Итого за ужин: 28,6%		460	24	18,23	64	512,6		0,29	0,14	354,5	1,91	22	269,6	506	52,2	78,6	283,5	2,15	72,6	32,93
Итого за день: 100,7%		1980	83,1	59,29	249,1	1859,3		0,87	0,966	582,8	2,81	69,5	1554,9	2585	613,7	352	1133	12,2	108,2	63,95	567,2	

Двухнедельное меню составлено на основании СанПиН 2.3.12.4.3590-20г (Приложение 7, 10)  
 Допустимы отклонения : от норм калорийности +/-5% по отдельным подпункт 8, объем 8

15.08.2021  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
 Длительность пребывания детей в ОО: 12 часов  
 С 7.00 до 19.00

Меню приготавливаемых блюд на осенний, осенний, зимний периоды: 1800ккал/сут

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах  
 Витамин(В1,В2,др-вита, А -экв рети, Минералы(Na,Са,Мг,Р,Fe- в мг,Se-мкг)

Пример пищи Кодовый номер	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта	Витамин(В1,В2,др-вита, А -экв рети, Минералы(Na,Са,Мг,Р,Fe- в мг,Se-мкг)												
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se
Заутрач	Каша молочная	200	6,8	5,8	32,1	208,3	54-230/20	0,12	0,15	26,7	0,07	0,52	338,0	199,0	124,0	33,0	176,0	1,78	49	26,7	20
	пшеничная жидкая	200	3,8	2,9	11,3	86	54-230/20	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
	Кофейный напиток с 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
Второй з-к	Мясное салочное дог	5	0,05	3,6	0,05	33	54-195-20	0	0	22,5	0,07	0	0,8	1,5	1,2	0,0	1,5	0,0	0,0	0,1	0,0
	Яблоко	100	0,58	0,58	8,7	40,7	пром	0	0	3	0	4	19,7	231	13,9	8,1	9,9	1,9	1,7	0,3	8,1
Итого за завтра: 25,2%		535	13,53	13,21	66,85	438,3		0,18	0,295	65,49	0,14	5,04	547	643,4	256,1	74,4	311	5,08	60,69	30,61	52,5

**Обед**

Пример пищи Кодовый номер	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта	Витамин(В1,В2,др-вита, А -экв рети, Минералы(Na,Са,Мг,Р,Fe- в мг,Se-мкг)												
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se
Подзник	Салат из свежих с чед	60	0,8	3,66	4,5	54,6	34-2016	0,01	0	0	0	3,12	0	0,0	21,0	11,4	22,8	0,77	0	0	0
	Суп жареный протерт с гренками	200	2,4	2,6	11,2	77,8	№ 85- 2016г	0,08	0,09	16	0	6,07	4,11	396,6	63,76	22,4	75,95	0,65	0	0	0
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-114-20	0,1	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43
	Рыблет мясной с луком	80	9,9	8,11	8	145	312-2016г	0,06	0,13	35	0	2,53	240	223	38,6	21,9	120,2	1,14	0	0	0
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-200-20	0,01	0,03	70	0	0,32	2,6	285	28	18	25	0,58	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,22	9,8	46,9	пром	0,02	0,01	0	0	0,0	99,8	18,6	4,0	2,2	11,1	0,2	0,7	1,2	2,9
	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	75	2	1,6	2,75	12
Итого за обед: 34,9%		760	22,14	20,49	88,8	628,4		0,39	0,41	144,8	0,09	22,2	711	1666	208,9	128	414,1	6,37	30,26	4,73	57,9

	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта	Витамин(В1,В2,др-вита, А -экв рети, Минералы(Na,Са,Мг,Р,Fe- в мг,Se-мкг)													
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F
Корфир	200	5,8	5	8	100,2	12-2-4	0,04	0,17	44	0	4,6	100	292	240	28	180	0,2	0	4	40
Печенье	20	3	4	29,8	83,6	613.8.14	0	0,2	4,4	0	13,2	44	11,6	12	33,4	0,6	0	0	0	0
Итого за полдник: 6,2%	220	8,8	9	37,8	183,8		0,04	0,37	48,4	0	4,6	232	336	251,6	40	213,4	0,8	0	4	40

	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта	Витамин(В1,В2,др-вита, А -экв рети, Минералы(Na,Са,Мг,Р,Fe- в мг,Se-мкг)													
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F
Сырники с ягодками	150	21	17,2	31,6	367,5	247-2015г	0,1	0,33	75	0	1,0	57,6	221,8	175,5	41,1	268,9	1,26	0	0,0	0,0
Молоко ступенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	13-4-2	0,0	0,11	12,6	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,2	0,8	10,8
Чай с лимоник	200	0,3	0	6,7	27,9	54-300-20	0	0,0	0,4	0	1,2	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
Итого за ужин: 27,8%	380	23,46	19,75	54,95	493,8		0,118	0,45	87,98	0	2,46	97,9	361,3	274,5	56,9	96,2	2,09	2,2	0,82	12,2
Итого за день: 96,9%	1895	67,93	62,45	246,4	1744,3		0,728	1,525	346,67	0,23	34,34	1588	3006,4	991,06	298,2	1035	14,3	93,15	40,16	162,6

Дневное меню составлено на основании СанПиН 2.1.2.4.3590-20г (Приложение 7.10)  
 Достигая отклонений от нормы калорийности +/- 5% по отдельным приемам пищи

Бюджет Меню приготавливаемых блюд на осенний, осенний-зимний периоды -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  
 Витамин(В1,В2,РР-экт. А-мкг рет Минералы(Na,Са,К,Мг,Р,Fe- в мг,Se-мкг)

Продукты №блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рече групп	Минералы(Na,Са,К,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	Каши молочные	200	7,1	5,7	26,5	187,4	54-20г-20	В1	В2	А	Д	С	0	4,9	332,0	237,0	112,0	78,0	175,0	2,3	49,9	3,6	28
	Каша гречневая	200	3,8	2,9	11,3	86	54-20г-20	0,15	0,18	23,8	0,05	0,49	332,0	237,0	112,0	78,0	175,0	2,3	49,9	3,6	28		
	Кофейный напиток с сахаром	200	2,3	0,33	14,7	70,3	54-20г-20	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	0,05	3,6	0,05	33	54-20г-20	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 завтрак	Сок фруктовый	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 на завтрак 20%	635	14,25	12,73	72,75	468,7		0,23	0,355	63,59	0,12	5,01	533,5	690,4	244,2	119,3	314,1	6,51	59,89	7,21	52,4		

Продукты №блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рече групп	Минералы(Na,Са,К,Мг,Р,Fe- в мг,Se-мкг)															
								В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
Обед	Салат из свежих овощей	60	1,0	2,50	4,92	46,2	35-2016г	0,03	0,02	0	0	5,88	0,3	136,5	16,7	11,1	25,1	0,78	0	0	0		
	Горошки	200	4,5	5,7	11,5	116	54-16-20	0,07	0,056	10,42	0	8,4	198,0	37,1	27,6	20,2	50,4	0,76	17	0,26	27,8		
	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,5	6,7	193,7	54-16г-20	0,05	0,08	11,7	5,00	0,00	240,0	207,0	10,0	15,0	127,0	1,83	25,70	0,80	0,00		
	Макаронные изделия	110	3,45	5,06	19,4	137,6	54-2г-20	0,05	0,02	223,1	0,9	1	128,0	97,5	13,2	13,2	36,7	0,7	15,8	0,22	0,0		
	Кондитерские изделия	200	0,5	0	19,8	81	54-хл-20	0	0	15	0	0	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0		
	Сухари	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	0,09	0,0	0,0	0,0	0,0	203	117,5	14,5	24	7,5	2	1,6	2,75	12		
	Хлеб ржаной	720	26,45	26,36	82,12	672,3		0,29	0,216	35,4	5,9	15,75	769,4	929,7	132	85,6	318,5	6,12	60,1	4,034	39,8		
	Итого за обед 37,3%																						

Продукты №блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рече групп	Минералы(Na,Са,К,Мг,Р,Fe- в мг,Se-мкг)															
								В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	1,3-1,1	В1	В2	А	Д	С	0	2,6	100,0	292	240	28	180	0,2	18	3,6	4
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-16г-20	0,04	0,02	12,4	0,1	0,1	15,1	77,5	15	7,5	37	0,53	21	2,4	8,4		
	Итого за ужин: 15,9%	260	9,5	8,1	48,3	305,4		0,12	0,32	52,4	0,1	2,7	251	369,5	255	35,5	217	0,73	39	6	12,4		
	Итого за день: 98,8%	2045	61,75	62,92	240,87	1777,9		0,705	0,926	814,89	7,02	28,68	2018	2318,1	668,9	273,7	929	15,5	187,9	17,71	124,6		

Дополнительное меню составлено на основании СанПиНа 2.02.4.3880-20 (Приложение 7.10)  
 Допустимо отклонения: от нормы калорийности +/-5% по отдельным продуктам пищи

17 День Меню приготавливаемых блюд на весенний, осенний, зимний периоды: 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  
 Витаминный (B1, B2, PP-мкг; А - мкг; Ре- Минеральный (Na, Са, К, Mg, Fe- в мг; Se-мкг)

Почем или Некуда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Энергетическая и витаминно-минеральная ценность														
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	А	Д	С	Na	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Завтрак	Каша молочная пшеница с маслом	200	7	8,8	47,5	298,1	54-нр-20	0,086	0,16	49,3	0,12	0,49	329	248	121	29,5	139	1,7	46,8	9,9	41,3	
	Каша с маслом	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21нр-20	0,0	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	
	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>Второй з-к</b>																						
Итого по завтраку: 28,0%		530	14,48	13,31	83,5	509,5		0	0	3	0	4	517	548	726,9	283,9	74,9	295,5	4,99	61,49	14,29	91,8

Обед	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Энергетическая и витаминно-минеральная ценность														
								B1	B2	А	Д	С	Na	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Обед	Салат из огурцов свежих	60	0,5	3,66	1,4	40,3	13-2016г	0,02	0,03	0	0	5,7	0	80,3	13,1	7,9	24	0,35	0	0	0	
	Борщ вегетарианский	200	1,3	3,6	8,7	73	54-14к-20	0,03	0,03	1,29	0	6,8	104	229,0	27,0	17,0	35	0,75	16,4	0,32	24	
	Запеканка картофельная	160	18,3	9,6	25,7	261,9	54-18нр-20	0	2	45,55	0	24,32	325	858	31	45	32,4	7	45	33	287	
	Суп с мясным фаршем	30	0,87	5	1,95	55,8	54-10нр-20	0,009	0,027	25,1	0,02	0,05	35,7	31	24	2,58	17,1	0,06	6,33	0,21	4,5	
	Компот из яблок	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-квн-20	0,01	0,01	4,1	0	2,5	6,1	85,0	13,0	9,1	10,0	0,2	0,8	0,04	5,2	
	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	
	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 по обеду: 35,6%		730	26,82	22,89	82,58	641,9		0,499	1,812	47,13	0,21	39,4	824	1429	128,6	109	501,3	10,3	71,12	38,12	336,9

Ужин	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Энергетическая и витаминно-минеральная ценность													
								B1	B2	А	Д	С	Na	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
Ужин	Рисутт	200	6,4	4,8	9	104,8	13-2,4	0,06	0,3	20	0	1,2	100,0	30,4	248	28	182	0,2	0	0	40
	Крендель сахарный	50	3,5	6,5	27,8	185,0	443-2015г	0,06	0,05	9	0,79	0	61,4	53	9,7	12,2	37,5	0,64	0	0	0
	Итого по ужину: 16,0%		250	9,9	11,3	36,8	289,8		0,12	0,35	29	0,79	1,2	161,4	357	257,7	40,21	219,5	0,84	0	4
<b>Итого за день: 99,6%</b>		1950	62,9	63,23	243,18	1792,3		0,885	2,802	508,6	2,115	77,79	1886	3243,3	796,1	271,5	1201	19,5	155,7	58,83	473,8

Дневное количество введено составлено на основании СанПиНа 2.32.4.3590-20 (Приложение 7, 10)  
 Допустимы отклонения от норм жирности +5%, по остальным правилам пищи



18 день  
 Меню приготавливаемых блюд на весенний, осенний, зимний периоды-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  
 Витамин(В1,В2,др-вкг; А - мкг рет; Минералы(Na,Са,Мг,Р,Fe- в мг;Se-мкг)

Пример пищи Неделя 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическ ая ценность	№ рецеп тур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах													
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ ая ценность			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F
Завтрак	Творог из творога рисом	150	22	14,8	28,3	336	250-2015	В1	В2	А	Д	С	Na <td>К</td> <td>Са <td>Мг</td> <td>Р</td> <td>Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td></td></td>	К	Са <td>Мг</td> <td>Р</td> <td>Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td></td>	Мг	Р	Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td>	I <td>Se <td>F</td> </td>	Se <td>F</td>	F	
	Джем	15	0,075	0	106,9	43,3	пром	0,06	0,33	99	0	0,38	61,2	159,4	180,0	33,6	282,0	0,93	0	0	0	
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-6м-20	0	0	0	0	0,5	0,3	22,7	1,8	1,5	2,55	0,0	0	0,5	1,0	
Второй з-к	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	
	Макарони	100	0,8	0,2	7,5	38	914,5	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 завтрак 29,9%	495	26,775	16,43	166,1	538,5		0,06	0,03	0	0	38	12	155,0	35,0	11,0	17,0	0,10	0	0	0	
Обед	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-12-20	В1	В2	А	Д	С	Na <td>К <td>Са <td>Мг <td>Р <td>Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td></td></td></td></td></td>	К <td>Са <td>Мг <td>Р <td>Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td></td></td></td></td>	Са <td>Мг <td>Р <td>Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td></td></td></td>	Мг <td>Р <td>Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td></td></td>	Р <td>Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td></td>	Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td>	I <td>Se <td>F</td> </td>	Se <td>F</td>	F	
	Суп пюре из печени	200	5,08	7,31	5,7	109	138-2021+	0,03	0,03	560,2	0	3,23	68	104,0	18,0	23,0	37,0	0,65	11	0,19	0,28	
	Рыбу из суп	200	20,8	7	17,4	217,2	54-278-22	0,05	0	156,7	0	4,2	0	0	45,8	11,6	98,6	1,6	0	0	0	
	Компот на яблока	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4м-20	0,13	0,12	260,0	0,00	11,30	281,3	738,0	32,0	93,3	192,0	2,10	42,70	17,00	156,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	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	
Итого за обед 35,4%	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	24	75	2	1,6	2,75	12	
	Итого за обед 35,4%	740	33,08	19,54	82	638,1		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 35,4%	740	33,08	19,54	82	638,1		0,35	0,215	2388	0	18,7	720,0	1205	130,3	163	441,2	7,19	56,49	21,85	219,7	
Ужин	Салат из свеклы с курагой, изюмом	60	1,0	3,20	10	73,4	54-14- 2020	В1	В2	А	Д	С	Na <td>К <td>Са <td>Мг <td>Р <td>Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td></td></td></td></td></td>	К <td>Са <td>Мг <td>Р <td>Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td></td></td></td></td>	Са <td>Мг <td>Р <td>Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td></td></td></td>	Мг <td>Р <td>Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td></td></td>	Р <td>Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td></td>	Fe <td>I <td>Se <td>F</td> </td></td>	I <td>Se <td>F</td> </td>	Se <td>F</td>	F	
	Котлета рыбная любиме	100	12,9	4	6,1	112,2	54-16-20	0,06	0,3	20	0	1,2	100,0	304	248	28	182	0,2	0	4	10	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	пром	0	0	0	0	0	222	38	22	5,2	10,8	1,2	0	0	0	
Итого за полдник:13,3%	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,06	0,3	20	0	1,2	32,2	34,2	27,0	33,2	192,8	1,4	0	4	10	
	Итого за ужин: 20,4%	390	17,2	7,73	51	347,9		0,12	0,17	320,8	0,46	6,84	282	790	93	68	234	4,74	133,2	13,9	51,7	
	Итого за день: 88%	1865	83,655	48,5	340,1	1784,1		0,69	1,14	2834,6	0,46	66,9	1567	2783,4	773,1	323	1232	15,5	195,2	42,88	762,08	

Длительность меню составлено на основании СанПиНа 2.3.62.4.3590-20 (Приложение 7,10)  
 Допустимые отклонения : от нормы калорийности-1-5% по отдельным приемам пищи

подпишит 8.1.2.3. отцил 8

19 день  
 Меню приготовляемых блюд на весенний, осенний, зимний периоды-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, рр-вкг; А - мкг реч) Минералы (Na, Ca, K, Mg, R, Fe - в мг; Se - мкг)

Продукт	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины (В1, В2, рр-вкг; А - мкг реч) Минералы (Na, Ca, K, Mg, R, Fe - в мг; Se - мкг)													
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Завтрак	Дрожжевая	130	12,8	17,5	7,9	240	242-2015	0,1	0,5	288	0	0,42	149,0	207,4	102,4	20,2	129,4	2,64	0	0	0
	Кофейный напиток с медом	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23м-20	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	прям	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	Маслом	5	0,05	3,6	0,05	33	54-19г-20	0	0	22,5	0,07	0	0,8	1,5	1,2	0	1,5	0	0	0,05	0
	Яблоко	100	0,58	0,58	8,7	40,7		0	0	3	0	4	19,7	231	139	8,1	9,9	1,9	1,7	0,3	8,1
Итого на завтрак 26,1%		465	19,53	24,91	42,65	470		0,16	0,655	326,8	0,07	4,94	358,2	651,8	234,5	61,6	264,4	5,95	11,69	3,91	32,5

**Обед**

Продукт	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины (В1, В2, рр-вкг; А - мкг реч) Минералы (Na, Ca, K, Mg, R, Fe - в мг; Se - мкг)													
								В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Подник	Салат из картофеля с огурцом свежим	60	1,0	2,60	7,6	57,8	24-2016	0,06	0,05	0	0	11,2	0,0	277,3	11,3	12,3	30,8	0,5	0,5	0	0
	Свекольник	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18г-20	0,048	0,044	59,8	0	5,84	305	340	27,4	21	47,8	1,02	44,6	0,4	24,8
	Выпечка из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-18г-20	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	46,0
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-20	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162,0	625,0	39,0	28,0	84,0	1,0	28,0	0,8	43,0
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23м-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
Итого на обед: 36,4%		735	23,22	25,88	82,58	655,1		0,378	0,374	102,7	0,16	46,53	862,2	1652	132	111,8	386,6	6,78	89,9	7,14	129,9

Продукт	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины (В1, В2, рр-вкг; А - мкг реч) Минералы (Na, Ca, K, Mg, R, Fe - в мг; Se - мкг)													
								В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Ужин	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	0	40
	Печенье	40	3	4	29,8	167,2	6,1,3,5,14	0,0	0,2	4,4	0	132,0	44	11,6	12	33,4	0,6	0	0	0	0
Итого на подник: 14,8%		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	0	40

Продукт	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины (В1, В2, рр-вкг; А - мкг реч) Минералы (Na, Ca, K, Mg, R, Fe - в мг; Se - мкг)													
								В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Итого за день: 89,2%	Икра кабачковая	60	0,8	2,80	4,4	46,8	54-24г-20	0,02	0,02	10,1	0	7,3	32,0	204,0	18,0	10,0	18	0,44	4,6	0,22	6,1
	Картофельные оладьи с сыром	150	8	12,9	24,6	247	162-2016г	0,15	0,19	107	0	4,47	212	601,9	125,0	34,6	159,9	1,3	0	0	0
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3тн-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: 21,9%		440	11,4	16,03	50,4	392		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: 89,2%		1880	62,95	75,82	213,43	1784,5		0,778	1,634	595,32	0,23	69	1847	3503,4	774	285,9	1067	16,3	107,2	17,09	213,6

Дополнительное меню составлено на основании СанПиН 2.3.12.4.3890.20\* (Приложение 7.10)  
 Допустим отклонение: от нормы калорийности-1,5% по отдельным приемам пищи.

20день Меню приготавливаемых блюд на весенний, осенний, зимний периоды-1800ккал/сут  
 Возрастная категория:от 3 до 7лет  
 Длительность пребывания детей в 00 : 12 часов

С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах  
 Витамины(B1, B2, рр-вмг, А -мкг рет, Минералы(На, Са, Mg, R, Fe - в мг, Se-мкг)

Пример пищевого режима	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах																
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
Завтрак	Капша молочная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-66-22	0,18	0,15	53,8	2,5	0,54	338,0	368,0	215,0	126,0	49,0	185	1,3	51,6	3,1				
	пшеничная	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23-20	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				
	Кофейный напиток с мя	30	2,3	0,33	14,7	70,3	прям	0,026	0,03	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4				
	Хлеб пшеничный	15	0,05	3,6	0,05	33	54-19-20	0	0	22,5	0,07	0	0,8	1,5	1,2	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,1	0,0			
Второй з-к	Маело сливочное порши	100	0,8	0,26	7,5	34,4	91,4,5	0,026	4,8	4,8	0	24	9,9	163,4	29,3	11,2	20,0	0,26	2,1	0,45	17				
	Апельсин	535	15,25	18,79	71,05	511,7	0,262	5,106	94,39	2,57	25,06	537,4	744,8	362,5	170,5	194,1	187	13,39	55,66	44,5					
Итого на завтрак: 26,1%																									

**Обед**

Пример пищевого режима	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах																	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
Обед	Винегрет	60	0,8	5,30	4	67,1	54-16-20	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					
	Уха Ростовская	200	6,24	2,9	9,96	91,3	54-32-22	0,11	0,08	33,8	0,02	7,71	4,22	39,4	90,4	22,8	82,8	0,76	28	50,1	68,6					
	Перец фарши мясом, соус сметанный	160	12,4	7,5	12,4	167	316-2015*	0,08	0,68	16,0	2,54	95,10	136,8	293,2	20,0	26,3	111,1	1,30	0,00	0,00	0,00					
	Соус сметанный	20	0,58	3,4	1,3	74,4	54-4-20	0,006	0,016	16,8	0,01	0,0	23,8	20,0	16,0	1,7	11,4	0,04	4,2	0,14	3					
	Напиток из шиповни	200	0,6	0,2	13,2	65,3	54-13-20	0,01	0,05	98	0	80,0	1,7	8,5	11,0	3,0	3,0	0,54	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	прям	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 ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	прям	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	24	7,5	2	1,6	2,75	12					
	Итого за обед: 35,2%																									

**Полдник**

Пример пищевого режима	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах															
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
Полдник	Кефир	200	6,4	4,8	9	104,8	1,3,2,4	0,06	0,3	20	0	1,2	100,0	30,4	248	28	182	0,2	0	4	10			
	Конфеты шоколадн	20	0,66	2,92	32,4	80,0	ккал 10,9,2,4	0,0	0,014	0	0,20	0	10,6	40	6,6	10,6	16	0,66	0	0	0			
	Итого за полдник: 10,3%																							

**Ужин**

Пример пищевого режима	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах																
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	200	22,7	10,8	15,4	407	54-4-20	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				
	Соус молочный	40	1,4	3,4	3,8	47,6	54-5-оус-20	0,016	0,052	17,8	0,04	0,2	50,8	52	44	5,3	34,4	0,08	8,44	0,92	8,8				
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3-л-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	прям	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: 30,8%																								
Итого за день: 104,5%																									

Диетическое меню составлено на основании СанПиН 2.3.2.4.3500-20\* (применение 7, 10)

Дополнительно откорректировано: от нормы калорийности+4,5%; по отдельным приемам пищи

подпись: 8.1.2.3. об/зд. В

подпись: 8.1.2.3. об/зд. В

**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										
<b>Витамины</b>		<b>Минеральные вещества</b>											
B1	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1,05	1,5	1549	1,49	81,2	1582	3007	852,4	288	1149	15,7	194,6	106,8	457,6

Основное (организованное) меню на период не менее 2-х недель на весенний, осенний, зимний 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск-2020г, 2021г 2022г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов/под редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-Москва ДеЛи плюс, 2016-640с. 2015г
3. Химический состав российских продуктов питания. Под редакцией И.М.Скүрихина, В.А.Тутельяна.

Меню разработала повар  Т.М.Хохлачева