



Утверждаю

Директор ООО "СИТИ"

/Котюрова М.Г./

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 452

г.о. Самара

САЛТАНОВА Е.А.



ПРИМЕРНОЕ

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

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

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак 1:								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Каша манная жидкая с маслом	150/5гр.	2,40	3,82	16,10	108		185
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	410	12,73	11,30	55,26	362,83	1,41	

завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Икра кабачковая	50гр.	0,45	2,35	2,96	35	2,76	53
	Рассольник домашний	180/10/3гр.	1,50	3,69	10,71	82,46	8,56	75
	Суфле куриное	70гр.	11,56	12,42	2,14	166,25	0,03	310
	Макаронные изделия отварные	130/5гр.	4,82	7,55	22,99	179,47		317
	Компот из сушеных фруктов	180гр.	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	668	21,62	26,47	80,13	646,69	11,71	
полдник:								
	Булочка домашняя	70гр.	5,09	8,76	37,74	250,6		469
	Кефир	180гр.	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Итого за полдник	250	10,31	13,26	44,94	340,60	1,26	
ужин:								
	Яйца вареные	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150 /20 гр.	4,96	5,26	45,01	247,52	0,35	237
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	460	13,32	10,27	75,92	450,79	3,52	
Итого за первый день:		1888	58,48	61,40	266,35	1844,21	19,40	
День 2								
завтрак 1:								6
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		
	Каша молочная геркулесовая	150/5 гр.	7,04	7,50	23,55	190	5,46	413

	Чай с молоком	200гр.	2,97	2,60	15,90	99	1,33	394
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	400	13,73	14,10	62,72	435,33	6,79	
завтрак 2:								
	Яблоки свежие	100гр.	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
обед:								
	Салат из моркови	50гр.	0,62	0,05	5,81	2,62	0,24	41
	Борщ с капустой и картофелем	180/10/3гр.	1,40	3,56	9,23	74,3	9,08	57
	Тефтели мясные	50/50гр.	6,78	7,54	8,58	129,09	0,37	287
	Пюре картофельное (гарнир)	130/5гр.	2,69	7,79	17,78	151,73	15,74	321
	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,61	0,25	18,66	79,2	90,00	398
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	698	15,00	19,63	76,40	518,75	115,43	
полдник:								
	Пряник	70гр.	4,53	5,74	47,81	261,33		493
	Снежок	180гр.	5,40	1,80	7,20	67,19	1,44	401
	Итого за полдник	250	9,93	7,54	55,01	328,52	1,44	
ужин:								
	Суфле из рыбы	80гр.	12,61	7,32	3,29	129	0,14	268
	Каша пшеничная с маслом	150/5гр.	3,21	3,83	24,41	145		185
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,99	20,92	113	0,38	396
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	475	21,92	13,54	67,93	481,28	0,52	
Итого за второй день:		1923	60,98	55,21	271,86	1807,88	134,18	
День 3								

завтрак 1:								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Каша молочная гречневая	150/5гр.	4,63	1,24	25,76	133		168
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	450	19,55	9,95	89,74	519,16	1,70	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Салат из горошка зеленого(консервированного)	50гр.	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	10
	Суп картофельный с вермишелью	180/3гр.	2,04	2,16	13,03	79,86	6,27	82
	Кнели куриные с соусом	50/50гр.	15,48	12,85	4,81	197,27	0,03	312
	Каша вязкая из крупы перловой	130/5гр.	2,65	7,23	18,58	150		314
	Компот из свежих яблок	180гр.	0,14	0,14	21,49	88,2	1,55	372
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	688	23,64	25,43	78,19	638,09	11,33	
полдник:								
	Булочка Веснушка	70гр.	5,46	4,28	37,70	211,4		473
	Бифидок	180гр.	5,22	4,50	7,38	91,2	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,68	8,78	45,08	302,60	1,44	
ужин:								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200/10гр.	4,91	13,18	26,32	243,87	5,81	151
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	450	8,14	13,60	56,73	382,15	5,84	

Итого за третий день:		1938	62,51	57,86	279,84	1885,30	21,81	
День 4								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	150/5гр.	3,35	4,43	23,93	149		185
	Чай с молоком	180гр.	2,67	2,34	14,31	89,1	1,19	394
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	420	14,81	15,36	61,78	447,42	1,22	
завтрак 2:								
	Груши свежие	100гр.	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
обед:								
	Винегрет овощной	50гр.	0,68	3,09	4,22	47	5,13	45
	Суп с рыбными консервами	25/180/3гр.	6,28	6,13	10,46	122,25	6,65	87
	Жаркое по-домашнему	25/125гр.	18,35	4,70	16,32	181	6,41	276
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180гр.	0,40	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	628	28,61	14,37	72,33	533,76	18,55	
полдник:								
	Печенье	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4		
	Ряженка	180гр.	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
	Итого за полдник	250	9,10	13,52	42,79	329,40	0,45	
ужин:								
	Котлета из минтая с красным соусом	50/50гр.	6,52	5,38	9,03	111	2,25	247
	Рис отварной	150гр.	3,65	5,37	36,68	210		315

	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	500	13,46	11,17	76,35	461,28	5,39	
Итого за четвертый день:		1898	66,38	54,72	263,55	1817,86	30,61	
День 5								
завтрак :								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5гр.	4,35	7,54	14,20	141,75	0,68	93
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	410	14,68	15,02	53,36	396,58	2,09	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Салат из моркови с яблок.	50гр.	0,43	2,61	3,94	41	3,48	40
	Суп картофельный с горохом	180/3гр.	4,17	4,01	12,42	102,68	4,42	81
	Фрикадельки куриные с соусом	50/50гр.	7,61	8,39	8,40	139,75	1,39	308
	Капуста тушеная	130/5гр.	2,75	8,45	12,53	137	21,66	132
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180гр.	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	688	18,25	23,91	78,62	603,94	31,31	
полдник:								
	Сдоба обыкновенная	70гр.	5,43	3,30	36,61	197,4		466
	Кефир	180гр.	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Итого за полдник	250	10,65	7,80	43,81	287,40	1,26	

ужин:								
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Пудинг из творога с яблоками, со сгущ. мол	150/20гр.	20,12	15,77	21,63	308,96	1,97	240
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	450	28,42	20,78	52,31	510,23	2,03	
Итого за пятый день:		1898	72,50	67,61	238,20	1841,45	38,19	
День 6								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Каша молочная рисовая	150/5гр.	2,05	3,77	26,02	146		185
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	400	9,85	11,31	66,87	411,33	1,59	
завтрак 2 :								
	Бананы свежие	100гр.	1,50	0,50	21,00	95	10,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
обед:								
	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	6,61	29
	Суп картофельный с клецками	183гр.	1,62	2,60	9,37	67,55	4,44	85
	Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.	11,77	10,78	2,93	156		301
	Гречневая каша с маслом	130/5гр.	9,24	6,86	22,37	188,13	13,06	414
	Компот из сушеных фруктов	180гр.	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,48	70,71		
	Итого за обед	678	25,94	23,58	76,03	621,04	24,47	
полдник:								
	Крендель сахарный	70гр.	4,96	9,19	39,02	259		460

	Снежок	180гр.	5,40	1,80	7,20	67,19	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,36	10,99	46,22	326,19	1,44	
ужин:								
	Колбаса вареная	30гр.	3,84	6,66	0,45	77		9
	Рагу овощное	170гр.	2,59	12,46	16,37	188,13	9,83	137
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	450	9,72	19,54	47,46	405,41	12,97	
Итого за шестой день:		1878,00	57,37	65,92	257,58	1858,97	50,47	
День 7								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Каша молочная "Дружба"	150/5гр.	4,09	6,85	23,39	169		168
	Чай с молоком	200гр.	2,97	2,60	15,90	99	1,33	394
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	455	17,94	18,25	85,76	568,16	1,44	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Икра кабачковая	50гр.	0,45	2,35	2,96	35	2,76	53
	Щи из свежей капусты	193гр.	1,34	3,77	6,55	65,62	14,25	67
	Макаронник с мясом	125/5гр.	14,19	9,10	26,04	243,36	0,32	292
	Кисель из плодов или свежих ягод	180гр.	0,16	0,07	24,16	98,1	21,96	378
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	593	19,04	15,73	76,05	523,89	39,29	

полдник:								
	Печенье	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4		
	Бифидок	180гр.	5,22	4,50	7,38	91,2	1,44	401
	Итого за полдник	250	9,97	14,27	43,87	344,60	1,44	
ужин:								
	Филе птицы тушеное с соусом	50/50гр.	12,43	3,38	3,51	94	0,34	301
	Каша пшеничная с маслом	150/5гр.	3,21	3,83	24,41	145		185
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	495	18,87	7,63	58,33	377,28	0,37	
Итого за седьмой день:		1893	66,32	55,98	274,11	1857,23	44,04	
День 8								
завтрак:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Суп молочный с вермишелью	150/5гр.	4,35	7,54	14,20	142,5	68,00	93
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,90	20,92	113	0,38	396
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	440	14,69	13,81	81,59	515,16	68,38	
завтрак 2:								
	Яблоки свежие	100гр.	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
обед:								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50гр.	0,70	2,54	4,51	44	16,23	20
	Суп картофельный с консерв.фасолью	183гр.	1,80	2,18	12,84	78,167	9,26	77
	Плов из филе птицы	50/100гр.	15,00	13,86	25,09	285	0,38	304
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180гр.	0,40	0,01	24,99	101,7	0,36	376

	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	603	20,80	19,03	83,77	590,68	26,23	
полдник:								
	Булочка домашняя	70гр.	5,09	8,76	37,74	250,6		469
	Ряженка	180гр.	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
	Итого за полдник	250	9,44	12,51	44,04	326,60	0,45	
ужин:								
	Фрикадельки рыбные отварные	80гр.	10,66	3,00	5,85	93		263
	Картофель отварной с маслом	150/5гр.	3,05	4,17	24,08	146	21,98	125
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	485	17,00	7,59	60,57	379,28	25,12	
Итого за восьмой день:		1878	62,33	53,34	279,77	1855,72	130,18	
День 9								
завтрак 1:								
	Зеленый горошек консервированный	30гр.	0,90	0,02	6,82	31,2	1,94	6
	Омлет натуральный с маслом	125/5гр.	11,50	20,59	2,30	239,91	0,22	215
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	400	20,16	24,52	49,90	503,44	3,75	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Салат из свеклы	50гр.	0,71	3,04	4,18	47	4,75	33
	Суп-лапша домашняя	180гр.	1,59	3,65	8,59	73,8	0,36	86
	Котлета из говядины с соусом	50/50гр.	7,82	6,10	8,43	117	0,19	282

	Пюре картофельное (гарнир)	130гр.	2,65	4,16	17,71	118,73	15,74	321
	Компот из свежих яблок	180гр.	0,14	0,14	21,49	88,2	1,55	372
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	680	15,81	17,53	76,74	526,54	22,59	
полдник:								
	Пряник	70гр.	4,53	5,74	47,81	261,33		493
	Кефир	180гр.	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Итого за полдник	250	9,75	10,24	55,01	351,33	1,26	
ужин:								
	Сосиска отварная	50гр	5,50	11,95	0,20	130		275
	Капуста тушеная	160гр.	3,34	5,93	15,34	128	26,66	132
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	450	12,07	18,30	45,95	396,28	26,69	
Итого за девятый день:		1880	58,29	70,69	237,70	1820,89	55,79	
День 10								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Каша молочная кукурузная	150/5гр.	12,49	5,43	106,57	162	0,70	168
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	400	19,38	12,11	145,80	409,33	2,00	
завтрак 2:								
	Груши свежие	100гр.	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
обед:								
	Винегрет овощной	50гр.	0,68	3,09	4,22	47	5,13	45

	Суп картофельный с рисовой крупой	200/3гр.	1,58	2,19	11,66	73	6,60	80
	Птица по- домашнему	150гр.	16,20	18,09	16,58	295	6,76	302
	Компот из свежих ягод	180гр.	0,27	0,11	19,34	81,9	23,22	375
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,48	70,71		
	Итого за обед	613	21,10	23,78	66,28	567,61	41,71	
полдник:								
	Булочка Выборгская	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4		470
	Снежок	180гр.	5,40	1,80	7,20	67,19	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,15	11,57	43,69	320,59	1,44	
ужин:								
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Пудинг из творога с рисом	150/15 гр.	21,38	14,43	27,48	324,72	0,27	236
	Чай с лимоном и сахаром	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	455	29,74	19,44	58,39	527,99	3,44	
Итого за десятый день:		1818	80,77	67,20	324,46	1871,52	53,59	
Итого за весь период		18892,00	645,93	609,93	2693,42	18461,03	578,27	
Среднее значение за период		1889,2	64,5925	60,9926	269,3417	1846,103	57,827	