

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая детским садом
села



Хлевенского муниципального района
Ф.И.О. Хлевное

Евдокимова Н.А.
Подпись

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню
возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда грамм	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Вита мин мг	№ рецептуры
			грамм					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,8	8,7	21,2	136,3	1,09	390
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	сыр	5	0,9	2,4	0,02	25,4	0	3
	масло сливочное	6	0,012	4,32	0,054	39,6	0	1
	чай с сахаром с лимоном	180	0,18	0	13,5	54,54	3,6	943
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,375	0	7,35	33,75	0	
ОБЕД: 12-00-13-00	салат овощной	60	0,98	2,46	6	49,3	5,7	318
	борщ из свежей капусты со сметаной	200/6	1,424	4,16	10,88	80,96	11,5	170
	макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,88	8,19	37,44	248,3	0	688
	котлета мясная говяжья	70	13,6	9,5	15,6	158	0	608
	компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,54	0	28,26	111,6	13,86	868
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,744	0,233	10,08	48,99	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	вареники ленивые отварные	100	14	7,93	14,75	225	0,24	462
	молочно-кислая продукция	180	5,04	5,76	17,46	138,51	1,08	966
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	ИТОГО за день:		55,04	54,13	211,754	1493,05	37,07	
День 2								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,8	8,7	21,2	136,3	2,4	390
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	сыр	5	0,9	2,4	0,02	25,4	0	3
	масло сливочное	6	0,012	4,32	0,054	39,6	0	1
	яйцо отварное	26	3,51	6,224	0	67,6	0	48
	чай с сахаром с лимоном	180	0,18	0	13,5	54,54	3,6	943

ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10- 30-11-00	сок (фрукты)		75	0,375	0	7,35	33,75	9,375	
ОБЕД: 12- 00-13-00	салат овощной		60	0,44	2,55	1,37	37,4	10,27	315
	суп гороховый		200	6,64	5,1	17,86	146,7	5,8	206
	картофельное пюре с маслом	130/5		3,48	5,61	23,6	258,1	0	679
	котлета говяжья мясная		70	13,6	9,5	15,6	158	0	608
	кисель витаминизированный		180	3,6	0	34,65	132	13,5	883
	хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	хлеб ржано-пшеничный		37,5	1,744	0,233	10,08	48,99	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	котлета рыбная		50	6,74	1,26	6,4	60	2,14	510
	молочно-кислая продукция		180	5,04	5,76	17,46	138,51	1,08	966
	хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	ИТОГО за день:			57,62	52,14	198,304	1479,69	48,17	
День 3									
ЗАВТРАК 8- 30 - 9-00	каша молочная манная с маслом	200/5		6,8	8,7	21,2	136,3	1,09	390
	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	
	сыр		5	0,9	2,4	0,02	25,4	0	3
	масло сливочное		6	0,012	4,32	0,054	39,6	0	1
	яйцо отварное	1шт. (40)		5,1	4,6	0,28	62,8	0	
	кофейный напиток с молоком		180	2,52	2,88	17,64	103,3	1,17	958
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10- 30-11-00	сок (фрукты)		75	0,375	0	7,35	33,75	9,375	
ОБЕД: 12- 00-13-00	салат овощной		60	0,72	3,2	7,32	61,98	5,136	321
	щи из свежей капусты со сметаной	200/6		3,28	4,99	9,28	83,7	1,6	187
	плов с мясом		200	20,6	15,64	34,7	402,35	0	601
	чай витаминизированный		180	0,18	0	13,5	54,54	2,5	943
	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	
	хлеб ржано-пшеничный		37,5	1,744	0,233	10,08	48,99	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	творожная запеканка со сметанной		130	16,8	10,56	14,456	225,39	0,052	469
	молочно-кислая продукция		180	5,04	5,76	17,46	138,51	1,08	966
	кондитерские изделия		30	1,84	2,2	19,11	112,1	0	
	ИТОГО за день:			70,47	65,96	201,61	1671,51	22	
День 4									
ЗАВТРАК 8- 30 - 9-00	каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5		6,8	8,7	21,2	136,3	2,4	390
	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	
	сыр		5	0,9	2,4	0,02	25,4	0	3
	масло сливочное		6	0,012	4,32	0,054	39,6	0	1
	чай с сахаром с лимоном		180	0,18	0	13,5	54,54	3,6	943
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10- 30-11-00	сок (фрукты)		75	0,375	0	7,35	33,75	9,375	
ОБЕД: 12- 00-13-00	салат овощной		60	1,01	3,91	6,28	55,62	22,5	79
	суп картофельный с макаронными изделиями		200	3,52	4,16	14,56	104,8	11,2	216
	картофельное пюре с маслом	130/5		3,6	4,77	22,88	172,2	7,28	299
	рыба тушеная с овощами		100	13,3	10,78	7,47	171,3	4,27	486
	компот из сухофруктов витаминизированный		180	0,54	0	28,26	111,6	13,86	868

	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,86	0,248	10,75	52,26	0	
<i>ПОЛДНИК</i> 15-30-16-00	сырники с маслом и сахаром	100/5	12,93	8,13	11,13	173,42	0,24	463
	молочно-кислая продукция	180	5,04	5,76	17,46	138,51	1,08	966
	кондитерские изделия	45	2,76	3,3	28,67	168,15	0	
	ИТОГО за день:		57,39	56,96	218,744	1580,25	75,81	
День 5								
<i>ЗАВТРАК</i> 8- 30 - 9-00	каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,8	8,7	13,2	136,26	1,088	390
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	сыр	4	0,72	1,92	0,016	20,32	0	3
	масло сливочное	6	0,012	4,32	0,054	39,6	0	1
	чай с сахаром с лимоном	180	0,18	0	13,5	54,54	3,6	943
	яйцо отварное	1шт. (40)	5,1	4,6	0,28	62,8	0	
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i> 10- 30-11-00	сок (фрукты)	75	0,375	0	7,35	33,75		
<i>ОБЕД:</i> 12- 00-13-00	салат овощной	60	0,56	4,2	6,7	67	5,5	92
	суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200/6	7,12	4,56	22,72	154,4	0,135	209
	макаронные изделия отварные с маслом	130/5	3,6	4,77	22,88	172,2	7,28	299
	биточки мясные	70	13,6	9,5	15,6	158	0	608
	какао с молоком	180	2,52	2,88	17,64	103,3	0	959
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,744	0,233	10,08	48,99	0	
<i>ПОЛДНИК</i> 15-30-16-00	котлета рыбная	50	6,74	1,26	6,4	60	2,14	510
	молочно-кислая продукция	180	5,04	5,76	17,46	138,51	1,08	966
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	ИТОГО за день:		58,67	53,18	183,04	1392,47	20,82	
Неделя 2								
День 6								
<i>ЗАВТРАК</i> 8- 30 - 9-00	каша молочная манная с маслом	200/5	6,8	8,7	21,2	136,3	1,09	390
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	сыр	5	0,9	2,4	0,02	25,4	0	3
	масло сливочное	6	0,012	4,32	0,054	39,6	0	1
	яйцо отварное	1шт. (40)	5,1	4,6	0,28	62,8	0	
	чай с сахаром с лимоном	180	0,18	0	13,5	54,54	3,6	943
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i> 10- 30-11-00	сок (фрукты)	75	0,375	0	7,35	33,75	0	
<i>ОБЕД:</i> 12- 00-13-00	салат овощной	60	0,98	2,46	6	49,3	5,7	318
	щи из свежей капусты со сметаной	200/6	3,28	4,99	9,28	83,7	0,6	187
	каша гречневая со сливочным маслом	130/5	3,48	5,61	23,6	258,1	0	679
	котлета говяжья мясная	70	13,6	9,5	15,6	158	0	608
	кисель витаминизированный	180	3,6	0	34,65	132	13,5	883
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,744	0,233	10,08	48,99	0	

ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	каша молочная манная с маслом	200/5	5,69	6,9	29	162	0	390
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	сыр	5	0,9	2,4	0,02	25,4	0	3
	масло сливочное	6	0,012	4,32	0,054	39,6	0	1
	чай с сахаром с лимоном	180	0,18	0	13,5	54,54	0	943
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,375	0	7,35	33,75	0	
ОБЕД: 12-00-13-00	салат овощной	60	0,44	3,31	1,37	37,4	2,19	77
	суп картофельный с крупой со сметаной	200/6	3,34	3,72	17,61	130,08	19,7	216
	картофельное пюре с маслом	130/5	3,6	4,77	22,88	172,2	7,28	299
	тефтели	70	13,6	9,5	15,6	158	0	608
	какао на молоке	180	2,52	2,88	17,64	103,3	0	959
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,744	0,233	10,08	48,99	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	вареники ленивые отварные	100	14	7,93	14,75	225	0,24	462
	молочно-кислая продукция	180	5,04	5,76	17,46	138,51	1,08	966
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	ИТОГО за день:		56	52,2	196,474	1471,57	30,49	
День 10								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	суп молочный с макаронными изделиями	200	6,08	6,64	19,6	166,8	0	235
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	сыр	4	0,72	1,92	0,016	20,32	0	3
	масло сливочное	6	0,012	4,32	0,054	39,6	0	1
	яйцо отварное	1шт. (40)	5,1	4,6	0,28	62,8	0	
	чай с сахаром с лимоном	180	0,18	0	13,5	54,54	3,6	943
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,375	0	7,35	33,75	0	
ОБЕД: 12-00-13-00	салат овощной	60	0,44	2,55	1,37	37,4	10,27	315
	борщ из свежей капусты со сметаной	200/6	1,424	4,16	10,88	80,96	11,5	170
	картофельное пюре с маслом	130/5	3,6	4,77	22,88	172,2	7,28	299
	котлета говяжья мясная	70	13,6	9,5	15,6	158	0	608
	кисель витаминизированный	180	3,6	0	34,65	132	13,5	883
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	1,744	0,233	10,08	48,99	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	котлета рыбная	50	6,74	1,26	6,4	60	2,14	510
	молочно-кислая продукция	180	5,04	5,76	17,46	138,51	1,08	966
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	ИТОГО за день:		53,22	46,19	189,28	1348,67	49,37	
	среднее значение показателя по меню за 10 дней		57,27	54,62	201,36	1489,7	38,21	

Таблица нормативов по СанПин 2.3/2.4.3590-20

№	наименование		пищевые вещества			энергетическая ценность	Вита мин
			грамм				
			Белк	Жиры	Углево	ккал	мг
1	суточная норма по СанПин		54	60	261	1800	50
2	норма по СанПин - 75% от суточной потребности при 10 часовом прибывании в д/саде		40,5	45	195,75	1350	37,5
3	среднее значение показателя по меню		57,27	54,62	201,36	1489,7	38,21
4	допустимое отклонение по норме (%)	+(-)	10%	10%	10%	10%	15%

* Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.)
Использовать хлебобулочные изделия обогащенные железом, йодом;
молочно-кислую продукцию - витаминами, микроэлементами.

составила методист Кононенко Н.В. 2-10-59