

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая детским садом
села Хлевное

Хлевенского муниципального района

Плотникова Н.Н.

печать подпись

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

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге тическ ая	Вита мин	№ рецеп туры
		грамм	грамм			ценнос ккал	мг	
			Белк и	Жиры	Углево ды		С	
Неделя 1								
День 1								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	каша Дружба на молоке	200/3	6,124	7,799	22,962	184,93	2,145	228
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	сыр	4,5	1,035	1,305	0	16,2	0,072	2
	масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	1
	чай с сахаром с лимоном	180/6/5	0,135	0,028	7,025	24,39	2,045	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)							
		75	0,3	0	6,825	26,25	3	
	салат из белокачанной капусты	60	1,238	1,57	5,37	37,055	28,75	24
	суп картофельный с крупой (греча)	200/2	3,093	2,086	21,13	117,39	16,925	204
	гороховое пюре	130/2	10,37	2,17	23,381	154,52		243
ОБЕД 12-00-13-00	котлета мясная	70	14,9	2,242	0,812	82,36	0,92	310
	компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,182	0	10,806	46,17	0,165	868
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	3,19	1,24	15,94	97,125	0	
	пирожок с повидлом	60	5,067	2,329	84,3	228,06	0,256	467
ПОЛДНИК 15-30-16-00	молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,08	966
	ИТОГО за день:		57,14	33,58	233,189	1322,91	55,36	
День 2								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	каша геркулесовая вязкая на молоке	200/3	6,734	8,633	21,52	188,64	2,145	221
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	сыр	4,5	1,035	1,305	0	16,2	0,072	2
	масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	1
	чай с сахаром с лимоном	180/6/5	0,135	0,028	7,025	24,39	2,045	430

ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10- 30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12- 00-13-00	морковь с сахаром и маслом	60	0,975	2,073	6,615	47,27	3,75	27
	суп картофельный с крупой (рис)	200/2	2,21	1,844	17,582	117,04	20,3	204
	рагу овощное с мясом	170/2	17,08	5,547	16,083	180,54	42,35	331
	компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,182	0	10,806	46,17	0,165	868
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	3,19	1,24	15,94	97,125	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	творожная запеканка со сметанным соусом	100/20	15,89	22,87	12,493	327,625	5,19	206
	какао с молоком	180	3,201	3,608	7,812	75,175	1,43	509
	ИТОГО за день:		57,4	54,2	148,879	1350,49	80,45	
День 3								
ЗАВТРАК 8- 30 - 9-00	суп молочный с макаронными изделиями	200/3	5,996	7,598	27,354	173,59	1,378	32
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	сыр	4,5	1,035	1,305	0	16,2	0,048	2
	масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	1
	чай с сахаром с лимоном	180/6/5	0,135	0,028	7,025	24,39	2,045	958
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10- 30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12- 00-13-00	салат из свеклы	60	1,065	2,07	7,1	31,71	5,68	31
	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/2/8	2,999	2,989	16,124	115,94	37,688	187
	шоре картофельное с соусом	130/2/20	4,375	3,346	27,667	162,795	31,6	362
	тефтели мясная	70	14,66	2,22	8,419	112,13	1,17	619
								868
	компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,182	0	10,806	46,17	0,165	
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	3,19	1,24	15,94	97,125	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	булочка творожная	60	8,011	6,185	72,176	228,7	1,26	483
	молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34	512
	ИТОГО за день:		53,46	39,79	234,074	1343,46	86,37	
День 4								
ЗАВТРАК 8- 30 - 9-00	каша манная на молоке	200/3	6,601	7,645	24,655	193,01	2,145	221
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	сыр	4,5	1,035	1,305	0	16,2	0,072	2
	масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	1
	чай с сахаром с лимоном	180/6/5	0,135	0,028	7,025	24,39	2,045	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10- 30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12- 00-13-00	морковь с сахаром и маслом	60	0,975	2,073	6,615	47,27	3,75	27
	рассольник Ленинградский со сметаной	200/2/8	3,006	2,171	23,081	146,29	21,41	139

	макароны отварные с соусом	130/2/20	3,687	1,829	44,237	158,195	1,075	359
	котлета рыбная	80	15,91	1,004	6,43	98,01	2,532	510
	компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,182	0	10,806	46,17	0,165	868
	хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	82,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	3,19	1,24	15,94	97,125	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	пирожок с мясом	60	11,19	3,103	71,828	211,72	0,756	467
	кисель	180	0,065	0	22,518	87,618	0,21	883
	ИТОГО за день:		52,08	27,09	265,838	1356,31	37,16	
День 5								
ЗАВТРАК 8- 30 - 9-00	каша пшеничная на молоке	200/3	6,829	8,082	24,731	196,81	2,145	221
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	сыр	4,5	1,035	1,305	0	16,2	0,072	2
	масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	1
	чай с сахаром с лимоном	180/6/5	0,135	0,028	7,025	24,39	2,045	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10- 30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12- 00-13-00	салат из свеклы	60	1,065	2,07	7,1	31,71	5,68	31
	суп гороховый	200/2	5,661	2,095	24,491	141,04	20,3	41
	жаркое по-домашнему	170/2	17,91	5,92	28,184	239,21	34,05	294
	компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,182	0	10,806	46,17	0,165	868
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	3,19	1,24	15,94	97,125	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	омлет натуральный	65	9,02	9,078	8,391	151,425	2,06	215
	какао с молоком	180	3,201	3,608	7,812	75,175	1,43	509
	ИТОГО за день:		55	40,48	167,483	1249,57	70,95	
Неделя 2								
День 6								
ЗАВТРАК 8- 30 - 9-00	каша рисовая молочная	200/3	5,974	7,645	25,396	193,39	2,145	228
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	сыр	4,5	1,035	1,305	0	16,2	0,072	2
	масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	1
	чай с сахаром с лимоном	180/6/5	0,135	0,028	7,025	34,39	2,045	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10- 30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12- 00-13-00	салат из свеклы	60	1,065	2,07	7,1	31,71	5,68	31
	суп крестьянский	200/2	4,54	3,466	21,571	137,14	20,66	197
	макароны отварные с соусом	130/2/20	3,687	1,829	44,237	158,195	1,075	359

	биточек мясной	70	14,9	2,242	0,812	82,36	0,92	310
	компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,182	0	10,806	46,17	0,165	868
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	3,19	1,24	15,94	97,125	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	булочка молочная	50	4,976	2,85	68,636	171,8	0,39	497
	молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34	512
	ИТОГО за день:		51,49	35,49	242,986	1303,19	38,49	
День 7								
ЗАВТРАК 8- 30 - 9-00	каша ячневая на молоке	200/3	6,544	7,702	24,617	192,25	2,145	390
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	сыр	4,5	1,035	1,305	0	16,2	0,072	2
	масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	1
	чай с сахаром с лимоном	180/6/5	0,135	0,028	7,025	24,39	2,045	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10- 30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12- 00-13-00	салат из белокочанной капусты	60	1,238	1,57	5,37	37,055	28,75	24
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/2/8	2,623	2,925	14,908	103,83	27,474	170
	картофельное пюре с соусом	130/2/20	4,375	3,346	27,667	162,795	34,05	362
	котлета мясная	70	14,9	2,242	0,812	82,36	0,92	310
	компот из сухофруктов витаминизированный	180/2	0,182	0	10,806	46,17	0	943
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	3,19	1,24	15,94	97,125	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	сырники творожные со сметанным соусом	100/20	16,22	22,63	16,251	372,345	5,06	263
	какао с молоком	180	3,201	3,608	7,812	75,175	1,43	509
	ИТОГО за день:		60,41	53,65	164,211	1440,01	104,9	
День 8								
ЗАВТРАК 8- 30 - 9-00	каша геркулесовая на молоке	200/3	6,734	8,633	21,52	188,64	2,145	221
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	2
	чай с сахаром с лимоном	180/5/6	2,045	0,135	0,028	7,025	2,045	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10- 30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	430
ОБЕД: 12- 00-13-00	морковь с сахаром и маслом	60	0,975	2,073	6,615	47,27	3,75	
	суп картофельный рыбный с крупой	200/2	7,836	2,06	20,081	131,84	20,84	27
	плов с мясом	170/2	16,66	5,57	21,684	201,71	4,05	206
	компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,182	0	10,806	46,17	0,165	132
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	868

	хлеб ржано-пшеничный	37,5	3,19	1,24	15,94	97,125	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	пицца детская	60	9,384	3,971	72,866	216,48	3,252	465
	кисель	180	0,065	0	22,518	87,618	0,21	883
	ИТОГО за день:		53,84	30,73	225,061	1254,19	39,46	
День 9								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	суп рисовый молочный	200/3	5,484	7,575	20,37	170,29	2,145	35
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	сыр	4,5	1,035	1,305	0	16,2	0,072	2
	масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	1
	чай с сахаром с лимоном	180/6/5	0,135	0,028	7,025	24,39	2,045	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12-00-13-00	салат из белокачанной капусты	60	1,238	1,57	5,37	37,055	28,75	24
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/2	17,09	3,727	21,421	189,47	25,9	113
	каша гречневая рассыпчатая с соусом	130/2/20	4,035	2,456	20,297	117,095	1,075	353
	биточек рыбный	80	15,91	1,004	6,43	98,01	2,532	510
	компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,182	0	10,806	46,17	0,165	868
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	3,19	1,24	15,94	97,125	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	булочка домашняя	50	0,56	0,64	0,94	11,6	0,26	469
	какао с молоком	180	5,067	2,329	7,812	75,175	1,43	509
	ИТОГО за день:		60,69	28,92	149,414	1112,89	67,37	
День 10								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	суп пшеничный молочный	200/3	6,254	7,917	21,316	179,41	2,145	36
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	сыр	4,5	1,035	1,305	0	16,2	0,072	2
	масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	1
	чай с сахаром с лимоном	180	0,135	0,028	7,025	24,39	2,045	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12-00-13-00	морковь с сахаром и маслом	60	0,975	2,073	6,615	47,27	3,75	27
	суп с макаронными изделиями	200/2	3,771	2,02	34,706	156,94	20,3	208
	ленивые голубцы	170/2	15,4	5,345	8,787	144,715	3,75	601
	компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,182	0	10,806	46,17	0,165	868
	хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	37,5	3,19	1,24	15,94	97,125	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	яйцо	40	5,1	4,6	0,28	62,8	1,2	501
	молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34	883

	вафли	20	0,64	0,56	13,6	70		
	ИТОГО за день:		48,49	37,9	160,538	1179,73	38,77	
	среднее значение показателя по меню за 10 дней		55	38,18	199,167	1291,27	61,93	

Таблица нормативов по СанПин 2.3/2.4.3590-20

№	наименование		пищевые вещества			энергетическая ценность	Вита мин
			грамм				С
						Белк	Жиры
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		55	38,18	199,167	1291,27	61,93
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.

составил шеф-повар



Афони́на Е.В.