



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Приложение N 8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	N рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
<b>1 Неделя</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	120 Могильный
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Бутерброд с колбасой	20/30	17,64	17,05	41,17	378,52	6 Могильный
<b>Итого за завтрак</b>		460	22,36	21,12	90,63	603,52	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,42	1,97	10,49	65,34	204 Здобнов
	Макароны с сыром	130/10	4,78	7,02	30,55	217,00	688 Здобнов
	Салат из капусты	60	0,95	2,99	4,59	49,92	81 Здобнов
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		700	21,94	32,42	113,62	771,66	
<b>Полдник</b>	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	136,0	



	Бананы	100	1,5	0,2	21,8	95	
<i>Итого за полдник</i>		340	3,62	1,32	66,88	259	
<i>Итого за день</i>		1500	47,92	51,76	263,57	1563,17	
<b>День 2</b>							
<i>Завтрак</i>	Запеканка	130/15	14,82	10,57	13,1	211,47	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильный
<i>Итого за завтрак</i>		395	34,34	15,29	108,68	692,16	
<i>Обед</i>	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,21	8,51	67,73	170 Здобнов
	Плов из птицы	80/140	21,48	17,98	37,75	398,75	304 Могильный
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15 Могильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>Итого за обед</i>		710	26,62	25,6	98,88	703,52	
<i>Полдник</i>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Вафли	40	2,27	9,57	22,66	184,12	
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
<i>Итого за полдник</i>		340	4,97	10,77	52,66	297,12	
<i>Итого за день</i>		1445	65,9	51,22	260,22	1692,8	
<b>День 3</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша «Дружба»	220	2,70	5,41	18,49	128,9	175 Могильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3 Могильн.
<i>Итого за завтрак</i>		470	16,68	18,05	92,6	551,25	
<i>Обед</i>	Рассольник петербургский	180	1,51	3,68	11,80	86,94	197 Здобнов



	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,74	118,95	312 Могильный
	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608 Здобнов
	Салат свекольный	60	0,87	3,65	5,02	56,34	33 Могильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		700	24,44	22,15	100,05	668,99	
<b>Полдник</b>	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869 Здобнов
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,8	
<b>Итого за полдник</b>		340	3,54	5,16	67,26	324,6	
<b>Итого за день</b>		1510	44,66	45,36	259,91	1544,84	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки манные со сгущенкой	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	469 Здобнов
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869 Здобнов
	Пряники	50	2,4	1,4	38,85	170,0	
<b>Итого за завтрак</b>		450	33,47	24,33	102,35	591,46	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	180	3,95	3,80	11,75	97,02	206 Здобнов
	Пельмени со сметаной	160	26,88	25,5	12,29	383,0	1235 Могильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		650	34,78	30,98	78,44	717,06	
<b>Полдник</b>	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Конфеты	40	1,56	10,77	17,42	194,12	
<b>Итого за полдник</b>		240	1,76	10,77	31,42	222,12	
<b>Итого за день</b>		1340	70,01	66,08	212,21	1530,64	
<b>День 5</b>							



<b>Завтрак</b>	Омлет с маслом	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438 Здобнов
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильный
<b>Итого за завтрак</b>		455	38,51	33,04	99	826,59	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,52	6,11	61,02	88 Могильный
	Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107,00	255 Могильный
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,79	181,74	304 Могильный
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45 Могильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		700	18,52	15,87	76,2	486,85	
<b>Полдник</b>	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,8	
<b>Итого за полдник</b>		340	5,54	5,92	70,72	346,0	
<b>Итого за день</b>		1495	62,57	54,83	245,92	1662,44	
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая	210	9,04	13,44	40,16	318,00	
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869 Здобнов
	Бутерброд с маслом	10/30	2,31	8,92	16,12	151,2	7 Могильный
<b>Итого за завтрак</b>		450	11,49	22,4	83,78	580	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,42	1,97	10,49	65,34	204 Здобнов
	Пельмени со сметаной	160	26,88	25,5	12,29	383,0	1235 Могильный
	Салат из капусты	60	0,95	2,99	4,59	49,92	81 Здобнов



	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		650	35,72	34,9	78,48	758,46	
<b>Полдник</b>	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	136,0	
	Бананы	100	1,5	0,2	21,8	95	
<b>Итого за полдник</b>		340	3,62	1,32	66,88	259	
<b>Итого за день</b>		1440	50,83	58,62	229,14	1597,46	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка	150/15	17,1	12,2	15,2	244	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильный
<b>Итого за завтрак</b>		460	29,3	20,92	123,87	688,68	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,21	8,51	67,73	170 Здобнов
	Птица тушеная	80	8,32	16,00	16,96	179,2	243 Могильский
	Каша гречневая	130	4,68	2,86	22,23	128,31	312 Могильный
	Салат свекольный	60	0,87	3,65	5,02	56,34	33 Могильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		700	18,05	26,44	103,1	640,78	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Вафли	40	2,27	9,57	22,66	184,12	
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
<b>Итого за полдник</b>		340	4,97	10,77	52,66	297,12	
<b>Итого за день</b>		1500	52,32	58,13	279,63	1626,58	

<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет с маслом	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438 Здобнов
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	
<b>Итого за завтрак</b>		455	26,26	37,94	66,45	699,6	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	180	3,95	3,80	11,75	97,02	206 Здобнов
	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	15,46	13,97	64,55	448	400,404 Могильный
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209 Могильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		700	28,62	24,05	120,24	778,86	
<b>Полдник</b>	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869 Здобнов
	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	136,0	
<b>Итого за полдник</b>		340	2,46	1,56	68,38	293,8	
<b>Итого за день</b>		1495	57,34	63,55	255,07	1772,26	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп вермишелевый	200	4,00	2,96	24,26	133,64	120 Могильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Бутерброд с колбасой	20/30	17,64	17,05	41,17	378,52	6 Могильный
<b>Итого за завтрак</b>		450	21,84	20,01	79,43	540,16	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,52	6,11	61,02	88 Могильный
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,74	118,95	312 Могильный
	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608 Здобнов



	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45 Могильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		700	20,16	21,35	91,85	629,05	
<b>Полдник</b>	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Конфеты	40	1,56	10,77	17,42	194,12	
<b>Итого за полдник</b>		240	1,76	10,77	31,42	222,12	
<b>Итого за день</b>		1390	43,76	52,13	202,7	1391,33	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая	220	3,7	5,78	19,67	140,64	183 Могильный
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3 Могильный
<b>Итого за завтрак</b>		470	21,0	22,14	105,27	680,19	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,42	1,97	10,49	65,34	204 Здобнов
	Капуста тушеная	130	2,41	5,62	29,9	185,06	336 Могильный
	Тефтели мясные	60/60	8,84	9,68	11,18	167,25	201 Здобнов
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		680	15,82	17,99	91,19	560,65	
<b>Полдник</b>	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,8	
<b>Итого за полдник</b>		340	5,54	5,92	70,72	346	
<b>Итого за день</b>		1490	42,36	46,05	267,18	1586,84	