



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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		
<u>1 Неделя</u>							
<u>День 1</u>							
Завтрак	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
Итого за завтрак		460	22,36	21,12	90,63	603,52	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,42	1,97	10,49	65,34	204 Здобнов
	Макаронные изделия	130	4,78	3,92	22,91	145,99	688 Здобнов
	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,2	243 Могильский
	Салат из квашеной 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.
Итого за обед		700	21,94	29,32	106,06	700,65	

<i>Полдник</i>	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	
День 2							
<i>Завтрак</i>	Каша «Дружба»	220	2,70	5,41	18,49	128,9	175 Могильн ый
	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 Могильн ый
<i>Итого за завтрак</i>		470	22,22	10,13	113,98	609,59	
<i>Обед</i>	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 Могильн ый
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209 Могильн ый
	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>		640	27,5	23,09	126,97	817,22	
<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	433,78	
<i>Итого за день</i>		1450	54,69	43,99	293,61	1860,59	
День 3							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168 Могил.
	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.

Итого за завтрак		460	17,07	16,71	111,09	619,35	
Обед	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
	Птица тушеная	80/100	20,34	16,41	5,29	248,63	301 Могильный
	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.
Итого за обед		800	28,27	28,46	73,78	627,94	
Полдник	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	
Итого за полдник		340	3,54	5,16	67,26	323,8	
Итого за день		1600	48,88	37,78	252,13	1346,09	
День 4							
Завтрак	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	
Итого за завтрак		450	33,47	24,33	102,35	604,6	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,34	75,42	208 Здобнов
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,79	181,74	304 Могильный
	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608 Здобнов
	Салат из 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.
Итого за обед		700	21,12	20,34	109,31	693,88	
Полдник	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Конфеты	40	1,56	10,77	17,42	194,12	
Итого за полдник		240	1,76	10,77	31,42	222,12	
Итого за день		1390	56,35	55,44	243,08	1520,6	
День 5							
Завтрак	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
Итого за завтрак		455	38,51	33,04	99	826,59	
Обед	Суп крестьянский	180/35	4,31	5,43	11,18	106,76	201 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.
Итого за обед		715	18,71	21,45	91,88	602,07	
Полдник	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	
Итого за полдник		340	5,54	27,37	70,72	346,0	
Итого за день		1510	62,76	81,86	261,6	1774,66	
2 Неделя							
День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая	210	9,04	13,44	40,16	318,00	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с маслом	10/30	2,31	8,92	16,12	151,2	7 Могильный

<i>Итого за завтрак</i>		450	14,87	26,08	81,77	614,4	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,42	1,97	10,49	65,34	204 Здобнов
	Макаронные изделия	130	4,78	3,92	22,91	145,99	688 Здобнов
	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,2	243 Могильский
	Салат из квашеной капусты	60	0,95	2,99	4,59	49,92	81 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.
<i>Итого за обед</i>		700	18,62	25,6	94,57	583,45	
<i>Полдник</i>	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>		1490	37,11	53,0	243,22	1456,85	
День 2							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168 Могильный
	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
<i>Итого за завтрак</i>		460	19,29	5,07	120,98	560,49	
<i>Обед</i>	Суп гороховый	180	3,95	3,80	11,75	97,02	206 Здобнов
	Плов из птицы	80/140	21,48	17,98	37,75	398,75	304 Могильный
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,53	3,07	1,57	35,88	17 Лапшина
	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	28,95	25,57	101,45	740,85	
<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>		1510	53,21	41,41	275,09	1598,46	
День 3							
<i>Завтрак</i>	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	
<i>Итого за завтрак</i>		455	26,26	37,94	66,45	699,6	
<i>Обед</i>	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
	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.
<i>Итого за обед</i>		700	20,32	21,35	81,09	562,85	
<i>Полдник</i>	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	
<i>Итого за полдник</i>		340	2,46	1,56	68,38	293,8	
<i>Итого за день</i>		1495	49,04	60,85	215,92	1556,25	
День 4							
<i>Завтрак</i>	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
Итого за завтрак		450	21,84	20,01	79,43	540,16	
Обед	Рассольник петербургский	180	1,51	3,68	11,80	86,94	197 Здобнов
	Каша рассыпчатая гречневая	130	6,47	4,86	31,05	199,71	679 Здобнов
	Гуляш	80/55	19,72	16,17	4,76	168,2	591 Здобнов
	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.
Итого за обед		695	30,69	25,43	97,99	664,05	
Полдник	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Конфеты	40	1,56	10,77	17,42	194,12	
Итого за полдник		240	1,76	10,77	31,42	222,12	
Итого за день		1385	54,29	56,21	208,84	1426,33	
День 5							
Завтрак	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
Итого за завтрак		470	21,0	22,14	105,27	680,19	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,21	8,51	67,73	170 Здобнов
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,79	181,74	304 Могильный
	Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107,00	255 Могильный
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15 Могильный
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869 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>		700	18,67	16,07	103,33	626,79	
<i>Полдник</i>	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	
<i>Итого за полдник</i>		340	5,54	5,92	70,72	346	
<i>Итого за день</i>		1510	45,21	44,13	279,32	1652,98	