УТВЕРЖДАЮ

И.О.заведующего МКДОУ

«Детский сад с.Найфельд»

\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Шульга

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022

|  |
| --- |
|  **Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей от 1 до 7 лет, посещающих с 9 часовым пребыванием дошкольном общеобразовательном учреждении, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**  |
|  |

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД от 3 до 7 лет)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Энерге-** | **Вита-** |
| **пищи** |  | **блюда** |  | **(г)** |  | **тиче-** | **мин С** |
| **(Сад)** |  |  |  |  |  | **ская** |  |
|  |  |  |  |  |  | **цен-** |  |
|  |  |  |  |  |  | **ность** |  |
|  |  |  |  |  |  | **(ккал)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная | 200 | 6,5 | 8,3 | 27,0 |  210,0 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порц.) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,10 | 75,0 | - |
|  | Хлеб  | 30 | 3,0 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II-** | Сок | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 3,58 |
| **Завтрак** | фруктовый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Щи из овощей с фасолью, | 200 | 4,0 | 7,3 | 9,4 | 122,6 | 7,8 |
|  | с курицей |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат с луком и | 60 | 2,8 | 2,3 | 3,5 | 51,0 | 2,7 |
|  | солеными огурцами |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета куриная | 60 | 17,1 | 14,0 | 5,3 | 217,0 | 0,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Рожки отварные | 150 | 5,0 | 2,5 | 17,0 | 110,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус  | 50 | 0,3 | 4,0 | 1,49 | 44,0 | 0,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 60 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов с вит. «С» | 200 | - | - | 20,0 | 80,0 | 21,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Полдник** |  Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка домашняя | 60 | - | - | 44 | 226 | 3,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  | 41,5 | 47,76 | 234,08 | 1423,2 | 40,83 |
| **первый** |  |  |  |  |  |  |  |
| **день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД от 3 до 7 лет)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Энерге-** | **Вита-** |
| **пищи** |  | **блюда** |  | **(г)** |  | **тиче-** | **мин С** |
| **(Сад)** |  |  |  |  |  | **ская** |  |
|  |  |  |  |  |  | **цен-** |  |
|  |  |  |  |  |  | **ность** |  |
|  |  |  |  |  |  | **(ккал)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Омлет | 105 | 11,6 | 18,0 | 2,1 | 195,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порц.) | 10 | 0,1 | 8,30 | 0,10 | 75,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 30 | 3,0 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II-** | Сок | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 3,58 |
| **Завтрак** | фруктовый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп с клецками  | 200 | 3,6 | 1,7 | 15,0 | 95,0 | 5,0 |
|  | и с курицей |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи из печени | 70 | 10,0 | 9,0 | 2,0 | 180,0 | 12,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус  | 50 | 0,3 | 4,0 | 1,49 | 44,0 | 0,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гречка отварная | 150 | 8,0 | 5,7 | 47,0 | 250,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 60 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,05 | 25,0 | 102,0 |  25,36 |
|  | + вит. «С» |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  | 41,6 | 49,21 | 173,72 | 1337,6 | 47,06 |
| **второй** |  |  |  |  |  |  |  |
| **день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД от 3 до 7 лет)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Энерге-** | **Вита-** |
| **пищи** |  | **блюда** |  | **(г)** |  | **тиче-** | **мин С** |
| **(Сад)** |  |  |  |  |  | **ская** |  |
|  |  |  |  |  |  | **цен-** |  |
|  |  |  |  |  |  | **ность** |  |
|  |  |  |  |  |  | **(ккал)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 3** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная | 200 | 6,5 | 8,3 | 27,0 | 210,0 | 0,6 |
|  | молочная |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр | 15 | 3,2 | 3,8 | - | 40,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 30 | 3,0 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II-** | Сок | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 3,58 |
| **Завтрак** | фруктовый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Рассольник с курицей и со сметаной | 200 | 4,6 | 6,6 | 19,0 | 120,0 | 4,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба тушеная | 70 | 8,0 | 3,0 | 6,0 | 81,0 | 0,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис с маслом сливочным | 150 | 4,0 | 3,0 | 44,0 | 251,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус | 50 | 0,3 | 4,0 | 1,40 | 48,0 | 0,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 60 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель с вит. «С» | 200 | - | - | 20,0 | 80,0 | 25,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Оладьи с повидлом | 60 | 10,8 | 10,0 | 65,6 | 367,0 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  | 43,1 |  39,76 | 241,53 | 1484,6 | 35,87 |
| **третий** |  |  |  |  |  |  |  |
| **день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД от 3 до 7 лет)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Энерге-** | **Вита-** |
| **пищи** |  | **блюда** |  | **(г)** |  | **тиче-** | **мин С** |
| **(Сад)** |  |  |  |  |  | **ская** |  |
|  |  |  |  |  |  | **цен-** |  |
|  |  |  |  |  |  | **ность** |  |
|  |  |  |  |  |  | **(ккал)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша гречневая | 200 | 6,7 | 8,4 | 24,0 | 198,0 | 0,8 |
|  | молочная |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порц.) | 10 | 0,1 | 8,30 | 0,10 | 75,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 30 | 3,0 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II-** | Сок | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 3,58 |
| **Завтрак** | фруктовый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп Уральский с яйцом и курицей | 200 | 3,6 | 1,7 | 15,0 | 95,0 | 5,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  | Капуста тушеная с мясом | 150 | 1,55 | 5,02 | 5,17 | 92,94 | 0,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 60 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов с вит. «С» | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,0 | 90,0 | 9,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   **Полдник** | Кондитерское изделие | 30 | 1,5 | 2,0 | 15,0 | 83,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  | 19,35 | 26,68 | 139,8 | 921,54 | 20,98 |
| **четверт** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ый день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД от 3 до 7 лет)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Энерге-** | **Вита-** |
| **пищи** |  | **блюда** |  | **(г)** |  | **тиче-** | **мин С** |
| **(Сад)** |  |  |  |  |  | **ская** |  |
|  |  |  |  |  |  | **цен-** |  |
|  |  |  |  |  |  | **ность** |  |
|  |  |  |  |  |  | **(ккал)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изд. | 200 | 4,47 | 4,66 | 16,74 | 127,58 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порц.) | 10 | 0,1 | 8,30 | 0,10 | 75,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 30 | 3,0 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II-** | Сок | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 3,58 |
| **Завтрак** | фруктовый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Борщ с курицей со | 200 | 4,0 | 3,85 | 16 | 115 | - |
|  | сметаной |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жаркое по-домашнему | 150 | 14,0 | 10,0 | 15,0 | 244,0 | 7,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 60 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 22,0 | 90,0 | 21,36 |
|  |  + вит. «С» |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Булочка «Плюшка» | 60 | 5,0 | 3,0 | 42,0 | 224,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  | 33,77 | 31,07 | 172,67 | 1177,68 | 49,24 |
| **пятый** |  |  |  |  |  |  |  |
| **день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД от 3 до 7 лет)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Энерге-** | **Вита-** |
| **пищи** |  | **блюда** |  | **(г)** |  | **тиче-** | **мин С** |
| **(Сад)** |  |  |  |  |  | **ская** |  |
|  |  |  |  |  |  | **цен-** |  |
|  |  |  |  |  |  | **ность** |  |
|  |  |  |  |  |  | **(ккал)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная | 200 | 7,3 | 7,5 | 36,0 | 240,0 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порц.) | 10 | 0,1 | 8,30 | 0,10 | 75,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 30 | 3,0 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II-** | Сок | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 3,58 |
| **Завтрак** | фруктовый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный с курицей | 200 | 1,85 | 1,73 | 17,1 | 8,36 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пюре гороховое с колбасой | 150 | 6,1 | 0,1 | 12,9 | 80,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус  | 50 | 0,3 | 4,0 | 1,49 | 44,0 | 0,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 60 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,0 | 100,0 | 21,7 |
|  |  + вит. «С» |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Полдник** | Бутерброд с повидлом | 30 | 3,8 | 6,28 | 25,26 | 192,91 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  | 25,25 | 29,07 | 177,38 | 1027,97 | 28,0 |
| **шестой** |  |  |  |  |  |  |  |
| **день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД от 3 до 7 лет)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Энерге-** | **Вита-** |
| **пищи** |  | **блюда** |  | **(г)** |  | **тиче-** | **мин С** |
| **(Сад)** |  |  |  |  |  | **ская** |  |
|  |  |  |  |  |  | **цен-** |  |
|  |  |  |  |  |  | **ность** |  |
|  |  |  |  |  |  | **(ккал)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порц.) | 10 | 0,1 | 8,30 | 0,10 | 75,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 30 | 3,0 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 11,7 | 48,1 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II-** | Сок | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 3,58 |
| **Завтрак** | фруктовый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Бульон куриный- с гренками | 200 | 7,69 | 3,97 | 15,73 | 254,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Св. помидор | 60 | 0,7 | 0,1 |  2,3 | 14,5 | 15,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плов с курицей | 150 | 20,2 | 22,1 | 34,4 | 384,0 | 2,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 60 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель + вит. «С» | 200 | - | - | 20,0 | 80,0 | 25,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Блины со сгущ.молоком | 15/20 | 10,8 | 10,0 | 65,6 | 367,0 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  | 50,37 | 50,13 | 208,64 | 1517,13 | 47,58 |
| **седьмой** |  |  |  |  |  |  |  |
| **день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД от 3 до 7 лет)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Энерге-** | **Вита-** |
| **пищи** |  | **блюда** |  | **(г)** |  | **тиче-** | **мин С** |
| **(Сад)** |  |  |  |  |  | **ская** |  |
|  |  |  |  |  |  | **цен-** |  |
|  |  |  |  |  |  | **ность** |  |
|  |  |  |  |  |  | **(ккал)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 8** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша мол. с рисом | 200 | 4,98 | 7,93 | 5,96 | 253,48 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порц.) | 10 | 0,1 | 8,30 | 0,10 | 75,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 30 | 3,0 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II-** | Сок | 150 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 3,58 |
| **Завтрак** | фруктовый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп – лапша домашняя | 200 | 7,35 | 4,07 | 14,25 | 119,39 |  |
|  | с курицей |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | 60 | 0,72 | 0,12 | 6,0 | 54,0 | 15,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу из овощей с колбасой | 150 | 3,0 | 7,0 | 21,0 | 243,0 | 8,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 50 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 22,0 | 90,0 | 19,36 |
|  |  + вит. «С» |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Булочка «Домашняя» | 60 | 6,8 |  10,6 | 38,2 | 281,0 | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  | 29,15 | 39,18 | 166,04 | 1579,51 | 49,34 |
| **восьмой** |  |  |  |  |  |  |  |
| **день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД от 3 до 7 лет)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Энерге-** | **Вита-** |
| **пищи** |  | **блюда** |  | **(г)** |  | **тиче-** | **мин С** |
| **(Сад)** |  |  |  |  |  | **ская** |  |
|  |  |  |  |  |  | **цен-** |  |
|  |  |  |  |  |  | **ность** |  |
|  |  |  |  |  |  | **(ккал)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Макароны с сыром | 200 | 10,7 | 1,3 | 68,4 | 335,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порц.) | 10 | 0,1 | 8,30 | 0,10 | 75,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 30 | 3,0 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II-** | Сок | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 3,58 |
| **Завтрак** | фруктовый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп гороховый с курицей | 200 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218,0 | 4,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Св. огурец | 60 |  0,72 | 12,0 | 0,6 | 54,0 | 15,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,0 | 5,0 | 20,1 | 130,0 | 8,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус с курицей | 60 | 8,3 | 5,7 | 5,3 | 108,0 | 1,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 60 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель с вит. «С» | 200 | - | - | 20,0 | 80,0 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Булочка домашняя | 60 | - | - | 44,0 | 226,0 | 3,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  | 35,82 | 38,56 | 247,03 | 1513,6 | 38,88 |
| **девятый** |  |  |  |  |  |  |  |
| **день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД от 3 до 7 лет)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Энерге-** | **Вита-** |
| **пищи** |  | **блюда** |  | **(г)** |  | **тиче-** | **мин С** |
| **(Сад)** |  |  |  |  |  | **ская** |  |
|  |  |  |  |  |  | **цен-** |  |
|  |  |  |  |  |  | **ность** |  |
|  |  |  |  |  |  | **(ккал)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная | 200 | 6,2 | 8,1 | 27,0 | 204,0 | 0,8 |
|  | «Дружба» |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порц.) | 10 | 0,1 | 8,30 | 0,10 | 75,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 30 | 3,0 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II-** | Сок | 100 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 3,58 |
| **Завтрак** | фруктовый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный с | 200 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218,0 | 4,6 |
|  | фрикадельками |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтеля мясная | 50 | 11,2 | 7,74 | 9,84 | 154,25 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель отварная | 150 | 4,37 | 10,45 | 28,65 | 219,4 | - |
|  | Соус | 50 | 0,3 | 4,0 | 1,4 | 48,0 | 0,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб  | 60 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель + вит. «С» | 200 | 0,3 | - | 3,8 | 147,0 | 22,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Полдник** | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 56,1 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 2,0 | 15,0 | 83,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  | 36,97 | 46,85 | 174,32 | 1232,25 | 32,41 |
| **десятый** |  |  |  |  |  |  |  |
| **день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |