



СОГЛАСОВАНО  
Генеральный директор  
ООО «Компания  
«ПРОФИ-ГРУПП»  
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО  
Инженер-технолог  
ООО «Компания «ПРОФИ-  
ГРУПП»  
С.П.Халиуллина

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ

"Култаевская средняя школа"  
СП детский сад «Йолдыз»  
Е.В. Эйхгорн



## ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ  
КАТЕГОРИИ от 3 до 7 лет  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
В ДОШКОЛЬНОМ СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ  
ОБЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Пермь – 2023

## Библиография

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений» (Пермь, 2013г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России.

2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

3. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь, 2011, 2018, 2021г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России.

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)  
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ

**Типовое примерное меню**

Д.сад 3-7 лет(зимне-весенний), возраст=[3-7 лет (зимне-весенний)], сезон=[Зимне-весенний], категория=[3-7 лет(зимне-весенний)]

1-я неделя		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Прием пищи, раздел	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Сыр (порциями)	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	Бутерброд с сыром (2-й вариант)/2013
	Закуска	40	50	15	30	35
Второе блюдо	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	Омлет натуральный/2018	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая/2018	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Каша манная молочная жидкая
	Хлеб	20	20	40	20	20
Напиток горячий	Напиток горячий	Чай с молоком/2013	Какао с молоком/2018	Чай с лимоном/2018	Кофейный напиток с молоком/2018	Чай каркаде/2018
	Фрукты	100	100	100	100	100
Завтрак	Напиток	Плоды свежие	Сок фруктовый/2018	Плоды свежие	Сок фруктовый/2018	Плоды свежие
	Закуска	50	50	50	50	50
Обед	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	Суп крестьянский с крупой/2013	Борщ с капустой и картофелем/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	Суп с рыбными консервами/2013
	Соус		Сметана/2013	Сметана/2013		
Вторые блюда	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	Рыба, тушенная в томате с овощами/2021	Бытчки из птицы припущенные/2018	Рагу из птицы/2013	Шницель рубленый
	Гарнир	150	150	150		150
Напиток	Напиток	Макаронные отварные с овощами/2018	Пюре картофельное/2018	Каша гречневая рассыпчатая/2018	Чай с сахаром/2018	Компот из яблок и ягод замороженных/2018
	Хлеб	30	30	30	30	30
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Вафли.	Ватрушка с повидлом/2018	Пряники.	Печенье.	Булочка ванильная
	Напиток	200	200	200	250	250
Ужин	Закуска	40	40	50		
	Вторые блюда	160	200	150	150	200
Соус	Соус					
	Напиток горячий	200	200	200	200	200
Хлеб	Хлеб	50	50	50	50	50
	Хлеб					

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	45	30	40	15	40
Завтрак	150	150	150	150	150
Соус				30	
Хлеб	20	40	40	40	50
Напиток горячий	200	200	200	200	200
Фрукты	100		100		100
Напиток		200		200	
Завтрак					
Обед	50	50	50	50	50
Обед	200	200	200	200	200
Соус	5	5	5		5
Вторые блюда	100	70	70	70	160
Гарнир	150	150	150	150	
Напиток	200	200	200	200	200
Хлеб	30	30	30	30	30
Полдник					
Полдник	50	60	50	60	50
Напиток	200	200	200	200	200
Закуска	50		50		70
Вторые блюда	150	150	150	200	150
Соус		50			
Напиток горячий	200	200	200	200	200
Хлеб	50	50	50	50	50

Составил

*Светлана С.А.*

Дата

*11.12.2013*

## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Неделя:1

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весенний)

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весенний)

Категория:3-7 лет(зимне-весенний)



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
226/18	Каша "Дружба"	150	4	5	21	143,7			1	30		98	105	23	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
507/13	Чай с молоком	200	2	1	17	87			1			65			
Итого за Завтрак			9	10	68	401,7			2	30		173	130	29	
<b>2 Завтрак</b>															
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
<b>Обед</b>															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	50	1		2	12			12			7	13	10	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10	11	8	170			1			23	110	15	2
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			21	18	83	584,1			28	25	1	94	300	87	9
<b>Полдник</b>															
588/13	Вафли	50	1	2	39	175						8	18	5	1
470/18	Кисломолочный напиток/кефир	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			7	7	47	276			1	40		249	199	33	1
<b>Ужин</b>															
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
195/13	Рагу из овощей	160	3	9	14	144			12		3	54	84	31	1
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			13	14	68	446,5			12		4	87	194	43	3
Итого за день			50	49	275	1 749,3			53	95	5	681	927	216	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весенний)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весенний)

Категория:3-7 лет(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	50	1	2	3	31,9			1	9		9	27	9	
268/18	Омлет натуральный	150	13	15	3	196,2				261	1	119	225	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			19	20	30	369,1			2	289	1	243	356	53	3
<b>2 Завтрак</b>															
501/18	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
Итого за 2 Завтрак			1		20	86			4			14	14	8	3
<b>Обед</b>															
50/13	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	44,5			3		1	16	19	9	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
54,11/21	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	11	6	5	117,7			2	253		35	167	45	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
494/13	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			19	20	55	475,5			20	283	3	139	371	111	5
<b>Полдник</b>															
530/18	Ватрушка с повидлом	60	3	1	35	166				9		11	27	7	1
534/13	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240			
Итого за Полдник			9	6	45	272			3	9		251	27	7	1
<b>Ужин</b>															
164/13	Суп молочный с крупой	200	5	5	17	131,8			1			156	137	23	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			9	5	52	289,3			2		1	174	179	35	2
Итого за день			58	51	207	1 513,4			32	581	6	825	1 131	244	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весенний)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весенний)

Категория:3-7 лет(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
106/13	Сыр (порциями)	15	4	4		51,5						135			
232/18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5	6	19	151,2			1	32		118	141	36	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			12	10	49	336,7			2	32		269	176	47	2
<b>2 Завтрак</b>															
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
<b>Обед</b>															
17/13	Салат из свежих огурцов	50		5	1	51			3		2	9	17	7	
128/13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	9	84,1			8		2	32	45	21	1
372/18	Биточки из птицы припущенные	70	11	7	6	128			1	41		28	69	13	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			21	23	56	572,9			12	65	4	114	331	158	7
<b>Полдник</b>															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
470/18	Кисломолочный напиток /Йогурт/	250	7	6	10	126,3			2	50		301	226	35	
Итого за Полдник			10	8	48	309,3			2	50	1	307	251	40	
<b>Ужин</b>															
7/13	Салат из моркови	50	1	5	5	66			2		2	12	24	16	
295/13	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9	8	26	206,3					1	155	126	15	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			14	13	65	427,8			2		4	182	191	42	3
Итого за день			57	54	233	1 711,7			28	150	9	884	953	293	13



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весенний)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весенний)

Категория:3-7 лет(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
94/13	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147						5	13	2	
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4	5	19	135,8			1	28		91	110	21	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			10	21	51	417,8			2	47		208	213	39	1
<b>2 Завтрак</b>															
501/18	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
Итого за 2 Завтрак			1		20	86			4			14	14	8	3
<b>Обед</b>															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	50	1	3	4	47			9		2	21	16	7	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
407/13	Рагу из птицы	160	13	13	15	226,7			10		3	23	127	36	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			18	18	53	452,9			26		6	72	249	80	5
<b>Полдник</b>															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
534/13	Молоко кипяченое	250	7	6	12	132,5			3			300			
Итого за Полдник			11	11	49	341			3		2	315	45	10	1
<b>Ужин</b>															
319/13	Запеканка из творога	150	24	25	24	425		1	1			297			1
481/13	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164			1			154	110	17	
503/13	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			33	29	106	828,5		1	2		1	462	143	24	2
Итого за день			73	79	284	2 147,7		1	38	47	9	1 075	893	198	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весенний)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весенний)

Категория:3-7 лет(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
91/13	Бутерброд с сыром	35	1	4	7	71,6				30		6	31	8	
262/13	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	23	161,6			1			100			
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			8	10	54	336,2			1	33		111	44	11	
<b>2 Завтрак</b>															
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
<b>Обед</b>															
9/13	Салат из моркови и яблок	50	1		11	48			2			20	28	17	
153/13	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133			6		1	51	133	39	1
282/11	Шницель рубленый	70	11	8	11	160,1						31			1
423/13	Капуста тушеная	150	6	5	6	94,5			26		1	92	83	36	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			26	24	55	546,8			44		4	206	286	106	6
<b>Полдник</b>															
563/13	Булочка ванильная/2013	60	5	5	34	198					1	9	37	6	1
470/18	Кисломолочный напиток/кефир	250	7	6	10	126,3			2	50		301	226	35	
Итого за Полдник			12	11	44	324,3			2	50	1	310	263	41	1
<b>Ужин</b>															
171/13	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146			1			164			
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			10	5	53	301,5			1		1	179	41	11	2
Итого за день			60	54	216	1 607,2			58	53	6	953	850	201	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весенний)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весенний)

Категория:3-7 лет(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
90/13	Бутерброд с сыром	40	6	8	9	136						164	117	12	
233/18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	21	149,9			1	28		90	113	28	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
495/13	Чай с молоком	200	2	1	16	81			1			127	93	15	
Итого за Завтрак			15	14	56	413,9			2	28		385	336	58	1
<b>2 Завтрак</b>															
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
<b>Обед</b>															
115/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	50	1	4	4	59,5			3		2	20	18	7	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	74,5			15		2	31	41	18	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10	11	8	170			1			23	110	15	2
237/18	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501/18	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			19	24	84	641,7			26		6	122	318	93	8
<b>Полдник</b>															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
534/13	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240			
Итого за Полдник			10	10	47	314,5			3		2	255	45	10	1
<b>Ужин</b>															
82/13	Винегрет овощной	50	1	5	3	65			4			12			
307/13	Омлет натуральный	150	13	20	3	244,6						122			2
503/13	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			19	25	60	549,1			4		1	145	33	7	3
Итого за день			64	75	258	1 983,2			45	28	9	944	938	206	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весенний)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весенний)

Категория:3-7 лет(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
94/13	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147						5	13	2	
213/18	Каша гречневая вязкая	150	5	5	15	126,6				28		81	119	53	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			9	18	53	407,6			1	28		102	167	66	3
<b>2 Завтрак</b>															
501/18	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
Итого за 2 Завтрак			1		20	86			4			14	14	8	3
<b>Обед</b>															
175/13	Кукуруза отварная	50	4	3	31	166,5						13	98	32	2
131/13	Свекольник со сметаной	200/5	2	5	10	85,7			7			34	58	25	1
345/13	Биточки рыбные	70	10	1	7	79,1					1	25	112	16	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
486/18	Компот из свежих яблок	200			11	46			1			3	2	2	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			21	15	78	531,5			12	30	1	124	394	114	5
<b>Полдник</b>															
553/13	Шанежка с картофелем	60	6	6	33	214			4	1	1	45	83	18	1
470/18	Кисломолочный напиток /йогурт/	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			12	11	41	315			5	41	1	286	264	46	1
<b>Ужин</b>															
322/13	Запеканка рисовая с творогом	150	9	8	38	261						53			1
440/13	Соус молочный сладкий	50	1	3	8	65,3						45	35	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			14	11	80	481,8					1	113	76	17	3
Итого за день			57	55	277	1 843,4			23	98	3	643	1 052	254	40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весенний)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весенний)

Категория:3-7 лет(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	24	161			1	32		111	114	24	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			11	12	78	467			2	51		233	229	46	
<b>2 Завтрак</b>															
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
<b>Обед</b>															
1/18	Салат из капусты белокочанной	50	1	3	4	48			10		1	23	16	9	
134/13	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2	5	13	105,1			6		2	16	53	21	1
372/18	Котлеты из птицы припущенные	70	11	7	6	128			1	41		28	69	13	1
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			23	16	80	556,2			97	41	5	96	224	68	5
<b>Полдник</b>															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
534/13	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240			
Итого за Полдник			9	7	48	289			3		1	246	25	5	
<b>Ужин</b>															
9/13	Салат из моркови и яблок	50	1		11	48			2			20	28	17	
201/13	Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11			51			1
503/13	Кисель из концентрата фруктового или ягодного	200	1		29	122						1			
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			9	8	78	422,5			13		1	82	61	24	2
Итого за день			51	48	287	1 795,7			126	92	9	668	721	176	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весенний)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весенний)

Категория:3-7 лет(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
279/18	Запеканка из творога	150	32	9	25	310			1	65		275	347	38	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
496/13	Какао с молоком	200	4	3	25	144			1			124	110	27	1
Итого за Завтрак			45	19	87	697,9			2	65		634	638	89	2
<b>2 Завтрак</b>															
501/18	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
Итого за 2 Завтрак			1		20	86			4			14	14	8	3
<b>Обед</b>															
59/13	Салат из свеклы с чесноком	50	1	5	4	65,5			3		2	19	21	11	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
282/11	Шницель рубленый	70	11	8	11	160,1						31			1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			23	22	67	621,8			10	24	2	109	273	147	8
<b>Полдник</b>															
574/13	Булочка школьная	60	5	2	34	171					1	9	36	7	1
470/18	Кисломолочный напиток/кефир	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			11	7	42	272			1	40	1	250	217	35	1
<b>Ужин</b>															
164/13	Суп молочный с крупой	200	5	5	17	131,8			1			156	137	23	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			9	5	52	289,3			2		1	174	179	35	2
Итого за день			89	53	272	1 988,5			20	128	4	1 185	1 325	316	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весенний)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весенний)

Категория:3-7 лет(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1	
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4	5	19	135,8			1	28		91	110	21	1	
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1				
Итого за Завтрак			13	10	58	372,3			1	31	1	124	220	33	3	
<b>2 Завтрак</b>																
112/13	Плоды свежие	100			10	47				10		16	11	9	2	
Итого за 2 Завтрак					10	47				10		16	11	9	2	
<b>Обед</b>																
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	50			1	7				5		11	21	7		
128/13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	9	84,1				8		2	32	45	21	
375/18	Плов из отварной птицы	160	16	18	21	310,9			1	63	4	22	88	28	1	
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4		
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1	
Итого за Обед			19	23	52	499,2				23	63	6	82	205	74	3
<b>Полдник</b>																
590/13	Печенье.	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1	
534/13	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106				3		240				
Итого за Полдник			10	10	47	314,5				3		2	255	45	10	1
<b>Ужин</b>																
343/13	Рыба, запеченная в омлете	70	11	5	2	102,9						28			1	
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1	
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1	
Итого за Ужин			21	6	65	403,3					2	49	77	19	4	
Итого за день			63	49	232	1 636,3				37	94	14	526	880	191	13

Составил

*Смирнов Александр С.П.*

Дата

*11.12.2022*

**Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням**  
**Калорийность. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (30%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	1 749,3	97,2	100,0	47,0	2,6	2,7	395,7	22,0	22,6	584,1	32,4
1	2	1 513,4	84,1	100,0	107,5	6,0	7,1	369,1	20,5	24,4	475,5	26,4
1	3	1 711,5	95,1	100,0	47,0	2,6	2,7	336,7	18,7	19,7	572,8	31,8
1	4	2 147,7	119,3	100,0	107,5	6,0	5,0	417,8	23,2	19,5	452,9	25,2
1	5	1 607,1	89,3	100,0	47,0	2,6	2,9	387,6	21,5	24,1	546,8	30,4
1	среднее	1 745,8	97,0	100,0	71,2	4,0	4,1	381,3	21,2	21,8	526,4	29,2
2	1	1 983,2	110,2	100,0	47,0	2,6	2,4	430,9	23,9	21,7	641,7	35,6
2	2	1 843,3	102,4	100,0	107,5	6,0	5,8	407,6	22,6	22,1	531,5	29,5
2	3	1 795,6	99,8	100,0	47,0	2,6	2,6	467,0	25,9	26,0	556,2	30,9
2	4	1 988,4	110,5	100,0	107,5	6,0	5,4	697,8	38,8	35,1	621,8	34,5
2	5	1 636,2	90,9	100,0	47,0	2,6	2,9	372,3	20,7	22,8	499,2	27,7
2	среднее	1 849,3	102,7	100,0	71,2	4,0	3,9	475,1	26,4	25,7	570,1	31,7
пери	среднее	1 797,6	99,9	100,0	71,2	4,0	4,0	428,2	23,8	23,8	548,3	30,5

**Белки. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (30%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	50,3	93,1	100,0	0,4	0,7	0,8	8,2	15,1	16,2	21,0	38,9
1	2	57,5	106,4	100,0	1,3	2,3	2,2	19,2	35,5	33,4	18,8	34,8
1	3	57,0	105,5	100,0	0,4	0,7	0,7	12,0	22,3	21,1	20,9	38,8
1	4	72,4	134,1	100,0	1,3	2,3	1,7	9,6	17,8	13,3	17,8	32,9
1	5	59,6	110,3	100,0	0,4	0,7	0,7	11,2	20,7	18,8	26,3	48,8
1	среднее	59,3	109,9	100,0	0,7	1,4	1,2	12,0	22,3	20,3	21,0	38,8
2	1	62,8	116,2	100,0	0,4	0,7	0,6	14,2	26,3	22,7	19,8	36,7
2	2	57,7	106,9	100,0	1,3	2,3	2,2	9,2	17,0	15,9	21,3	39,4
2	3	50,7	93,9	100,0	0,4	0,7	0,8	11,2	20,7	22,1	21,7	40,2
2	4	86,7	160,6	100,0	1,3	2,3	1,4	44,2	81,9	51,0	21,7	40,1
2	5	63,9	118,3	100,0	0,4	0,7	0,6	13,0	24,1	20,3	20,1	37,3
2	среднее	64,4	119,2	100,0	0,7	1,4	1,1	18,4	34,0	28,5	20,9	38,7
пери	среднее	61,9	114,5	100,0	0,7	1,4	1,2	15,2	28,1	24,6	20,9	38,8

**Жиры. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (30%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	49,6	82,7	100,0	0,4	0,7	0,8	10,7	17,8	21,5	18,3	30,6
1	2	51,6	86,0	100,0	0,3	0,4	0,5	19,4	32,3	37,6	19,9	33,1
1	3	55,2	92,0	100,0	0,4	0,7	0,7	10,4	17,4	18,9	22,7	37,9
1	4	80,0	133,4	100,0	0,3	0,4	0,3	19,8	33,0	24,8	19,0	31,6
1	5	55,9	93,2	100,0	0,4	0,7	0,7	13,9	23,1	24,8	24,8	41,4
1	среднее	58,5	97,4	100,0	0,3	0,6	0,6	14,8	24,7	25,4	20,9	34,9
2	1	76,9	128,1	100,0	0,4	0,7	0,5	16,1	26,8	21,0	24,6	41,0
2	2	56,6	94,4	100,0	0,3	0,4	0,4	18,1	30,1	31,9	15,0	25,1
2	3	49,5	82,5	100,0	0,4	0,7	0,8	12,2	20,3	24,6	16,0	26,7
2	4	54,9	91,6	100,0	0,3	0,4	0,5	19,3	32,1	35,1	22,8	37,9
2	5	50,0	83,3	100,0	0,4	0,7	0,8	9,7	16,1	19,3	23,4	39,0
2	среднее	57,6	96,0	100,0	0,3	0,6	0,6	15,1	25,1	26,1	20,4	33,9
пери	среднее	58,0	96,7	100,0	0,3	0,6	0,6	14,9	24,9	25,8	20,7	34,4

**Углеводы. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (30%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	274,1	105,0	100,0	9,8	3,8	3,6	66,9	25,6	24,4	83,3	31,9
1	2	205,1	78,6	100,0	25,3	9,7	12,3	29,4	11,3	14,3	55,4	21,2
1	3	230,2	88,2	100,0	9,8	3,8	4,3	48,4	18,5	21,0	55,8	21,4
1	4	283,1	108,5	100,0	25,3	9,7	8,9	50,3	19,3	17,8	53,1	20,3
1	5	215,2	82,4	100,0	9,8	3,8	4,6	54,4	20,8	25,3	54,2	20,8
1	среднее	241,5	92,5	100,0	16,0	6,1	6,6	49,9	19,1	20,6	60,4	23,1
2	1	259,0	99,2	100,0	9,8	3,8	3,8	57,0	21,9	22,0	84,9	32,5
2	2	275,6	105,6	100,0	25,3	9,7	9,2	52,1	20,0	18,9	77,6	29,7
2	3	286,1	109,6	100,0	9,8	3,8	3,4	78,1	29,9	27,3	81,1	31,1
2	4	271,3	103,9	100,0	25,3	9,7	9,3	86,6	33,2	31,9	67,3	25,8
2	5	231,7	88,8	100,0	9,8	3,8	4,2	58,3	22,3	25,1	51,7	19,8
2	среднее	264,8	101,4	100,0	16,0	6,1	6,0	66,4	25,5	25,1	72,5	27,8
пери	среднее	253,1	97,0	100,0	16,0	6,1	6,3	58,2	22,3	23,0	66,4	25,5



%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
33,4	276,0	15,3	15,8	446,5	24,8	25,5
31,4	272,0	15,1	18,0	289,3	16,1	19,1
33,5	309,3	17,2	18,1	445,8	24,8	26,0
21,1	341,0	18,9	15,9	828,5	46,0	38,6
34,0	324,3	18,0	20,2	301,5	16,8	18,8
30,2	304,5	16,9	17,4	462,3	25,7	26,5
32,4	314,5	17,5	15,9	549,1	30,5	27,7
28,8	315,0	17,5	17,1	481,8	26,8	26,1
31,0	289,0	16,1	16,1	436,5	24,3	24,3
31,3	272,0	15,1	13,7	289,3	16,1	14,5
30,5	314,5	17,5	19,2	403,3	22,4	24,6
30,8	301,0	16,7	16,3	432,0	24,0	23,4
30,5	302,8	16,8	16,8	447,2	24,8	24,9

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
41,8	7,2	13,3	14,3	13,5	25,0	26,9
32,7	9,3	17,2	16,2	9,0	16,6	15,6
36,7	10,2	18,9	17,9	13,4	24,9	23,6
24,5	11,0	20,4	15,2	32,8	60,7	45,3
44,2	12,0	22,1	20,1	9,7	18,0	16,3
35,3	9,9	18,4	16,7	15,7	29,0	26,4
31,6	9,6	17,7	15,2	18,8	34,8	29,9
36,9	12,1	22,4	21,0	13,9	25,7	24,1
42,8	8,8	16,2	17,3	8,7	16,0	17,1
25,0	10,6	19,6	12,2	9,0	16,6	10,4
31,5	9,6	17,7	15,0	20,8	38,5	32,5
32,5	10,1	18,7	15,7	14,2	26,3	22,1
33,9	10,0	18,6	16,2	14,9	27,7	24,2

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
37,0	6,7	11,1	13,4	13,6	22,6	27,3
38,5	6,4	10,7	12,4	5,7	9,4	11,0
41,2	8,6	14,3	15,6	13,0	21,7	23,6
23,7	11,2	18,6	13,9	29,9	49,8	37,3
44,4	11,1	18,4	19,8	5,8	9,6	10,3
35,8	8,8	14,6	15,0	13,6	22,6	23,2
32,0	9,9	16,5	12,9	25,9	43,1	33,7
26,6	11,2	18,7	19,8	12,1	20,1	21,3
32,4	7,4	12,3	14,9	13,5	22,5	27,3
41,4	7,0	11,7	12,7	5,7	9,4	10,3
46,8	9,9	16,5	19,8	6,6	11,1	13,3
35,4	9,1	15,1	15,7	12,8	21,3	22,1
35,6	8,9	14,9	15,4	13,2	21,9	22,7

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
30,4	46,7	17,9	17,0	67,5	25,9	24,6
27,0	44,4	17,0	21,6	50,6	19,4	24,7
24,3	47,5	18,2	20,6	68,7	26,3	29,8
18,7	49,2	18,9	17,4	105,3	40,3	37,2
25,2	43,9	16,8	20,4	52,9	20,3	24,6
25,0	46,3	17,8	19,2	69,0	26,4	28,6
32,8	46,8	17,9	18,1	60,5	23,2	23,3
28,2	41,2	15,8	14,9	79,5	30,4	28,8
28,3	47,1	18,0	16,5	70,0	26,8	24,5
24,8	41,5	15,9	15,3	50,6	19,4	18,7
22,3	46,8	17,9	20,2	65,2	25,0	28,1
27,4	44,7	17,1	16,9	65,1	25,0	24,6
26,2	45,5	17,4	18,0	67,1	25,7	26,5