ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7306E1DD7FB52877BA4AEB498B49B5EBBA776582
Владелец: Губанова Светлана Викторовна
Действителен: с 22.12.2021 до 22.03.2023

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
« Детский сад № 4»
_____ С.В. Губанова

Примерное диетическое десятидневное меню для детей дошкольного возраста

С 12- часовым пребыванием в детском саду

(возраст с 3-х до 7-ми лет)

2022 г.

	A	B	C	D	E
1	**Прием пищи**	**Наименование блюда**	**Выход**	**№ Рецептуры**	
2					
3	**День 1**				
4		Каша ячневая вязкая	230	№227,2021 г.	
5	**Завтрак :**	Чай с сахаром	200	№457,2021 г.	
6		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
7		Сыр полутвердый (порциями)	15	№75,2021г.	
8		Масло сливочное (порциями)	7	№79,2021г.	
10	**Суммарный обьем блюд:**		**497**		
11	**2-ой завтрак:**	Фрукты свежие	130	№82,2021 г.	
12		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	№501,2021 г.	
13	**Суммарный обьем блюд:**		**230**		
14		Салат витаминный	70	№2,2021 г.	
15		Суп крестьянский с крупой	250	№118,2021 г.	
16		Пюре картофельное	130	№377,2021г.	
17		Бефстроганов из отварной говядины	120	№326,2021 г.	
18		Компот из свежих плодов или ягод	190	№486,2021 г.	
19		Хлеб ржаной	40	№574,2021 г.	
20	**Суммарный объем блюд:**		**800**		

	A	B	C	D	E
21	**Полдник:**	Напиток морковно-яблочный	210	№500,2021 г.	
22		Печенье овсяное	50	№578,2021 г.	
23	**Суммарный объем блюд:**		**260**		
24	**Ужин:**	Запеканка из творога	150	№279,2021 г.	
25		Чай с сахаром	205	№457,2021 г.	
26		Салат из моркови	80	№21,2021 г.	
27		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
28	**Суммарный объем блюд:**		**480**		
29	**День 2**				
30	**Завтрак:**	Каша гречневая вязкая	210	№213,2021 г.	
31		Чай с сахаром	200	№457,2021 г.	
32		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
33		Сыр полутвердый (порциями)	15	№75,2021г.	
34		Масло сливочное (порциями)	7	№79,2021г.	
35	**Суммарный объем блюд:**		**477**		
36		Фрукты свежие	120	№82,2021 г.	
37		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	№501,2021 г.	
38	**Суммарный объем блюд:**		**220**		
39	**Обед:**	Салат из свеклы отварной	75	№26, 2021 г.	

	A	B	C	D	E
40		Суп картофельный с крупой	250	№114,2021 г.	
41		Пюре картофельное с морковью	160	№378, 2021 г.	
42		Компот из свежих плодов или ягод	200	№486,2021 г.	
43		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
44		Мясо тушеное	70	№321,2021	
45	**Суммарный объем блюд:**		**800**		
46	**Полдник:**	Напиток морковно-яблочный	200	№500,2021 г.	
47		Сухари сливочные	55	№577,2021 г.	
48	**Суммарный объем блюд:**		**255**		
49		Сырники из творога и картофеля	210	№287,2021 г.	
50		Чай с сахаром	210	№457,2021 г.	
51		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
52	**Суммарный объем блюд:**		**465**		
53	**День 3**				
54	**Завтрак :**	Каша пшенная молочная жидкая	230	№235,2021 г.	
55		Чай с сахаром	200	№457,2021 г.	
56		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
57		Сыр полутвердый (порциями)	15	№75,2021г.	

	A	B	C	D	E
58		Масло сливочное (порциями)	7	№79,2021г.	
59	**Суммарный объем блюд:**		**497**		
60	**10 часов**	Фрукты свежие	130	№82,2021 г.	
61		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	№501,2021 г.	
62	**Суммарный объем блюд:**		**230**		
63	**Обед:**	Салат из свеклы с чесноком	80	№ 34,2021 г.	
64		Суп - пюре из картофеля	250	№ 131,2021	
65		Кнели из говядины	80	№ 337,2021	
66		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
67		Картофель, тушенный с луком	165	№ 172, 2021	
68		Компот из свежих плодов или ягод	180	№486,2021 г.	
69	**Суммарный объем блюд:**		**800**		
70	**Полдник:**	Напиток морковно-яблочный	200	№500,2021 г.	
71		Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	№ 63,2021 г.	
72	**Суммарный объем блюд:**		**260**		
73	**Ужин:**	Пудинг из творога паровой	180	№ 283,2021г.	
74		Чай с сахаром	210	№457,2021 г.	
75		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
76		Салат из моркови и яблок	50	№22,2021 г.	

	A	B	C	D	E
77	**День 4**				
78	**Суммарный объем блюд:**		**485**		
79	**Завтрак:**	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	230	№ 212,2021	
80		Чай с сахаром	200	№457,2021 г.	
81		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
82		Сыр полутвердый (порциями)	15	№75,2021г.	
83	**Суммарный объем блюд:**		**490**		
84	**10 часов**	Фрукты свежие	130	№82,2021 г.	
85		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	№501,2021 г.	
86	**Суммарный объем блюд:**		**230**		
87	**Обед:**	Борщ с капустой и картофелем	250	№156,2012 г.	
88		Рагу из овощей (2-й вариант)	160	№ 177,2021	
89		Хлеб ржаной	40	№574,2021 г.	
90		Салат из моркови	100	№ 21, 2021	
91		Мясо отварное	70	№ 318,2021	
92		Компот из свежих плодов или ягод	180	№486,2021 г.	
93	**Суммарный объем блюд:**		**800**		
94	**Полдник:**	Напиток морковно-яблочный	200	№500,2021 г.	
95		Печенье овсяное	55	№578,2021 г.	

	A	B	C	D	E
96	**Суммарный объем блюд:**		**255**		
97	**Ужин:**	Суфле из творога паровое	210	№284,2021	
98		Салат из моркови и яблок	50	№ 22,2021	
99		Чай с сахаром	210	№457,2021 г.	
100		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
101	**Суммарный объем блюд:**		**515**		
102	**День 5**				
103	**Завтрак:**	Каша рассыпчатая с овощами	220	№211,2021 г.	
104		Чай с сахаром	180	№457,2021 г.	
105		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
106		Масло сливочное (порциями)	7	№79,2021г.	
107	**Суммарный объем блюд:**		**452**		
108	**10 часов**	Фрукты свежие	100	№82,2021 г.	
109		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	№501,2021 г.	
110	**Суммарный объем блюд:**		**200**		
111	**Обед:**	Салат из свеклы с сыром	90	№32,2021 г.	
112		Щи по-уральски (с крупой)	250	№108,2021 г.	
113		Пюре картофельное и овощи отварные	150	№397,2021 г.	

	A	B	C	D	E
114		Компот из свежих плодов или ягод	180	№486,2021 г.	
115		Котлеты из говядины	80	№ 339,2021	
116		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
117	**Суммарный объем блюд:**		**795**		
118	**Полдник:**	Напиток морковно-яблочный	205	№500,2021 г.	
119		Сухари сливочные	50	№577,2021 г.	
120	**Суммарный объем блюд:**		**255**		
121	**Ужин:**	Запеканка из творога с морковью	230	№189,2021 г.	
122		Чай с сахаром	210	№457,2021 г.	
123		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
124	**Суммарный объем блюд:**		**485**		
125	**День 6**				
126	**Завтрак:**	Каша ячневая рассыпчатая	230	№208,2021 г.	
127		Чай с сахаром	210	№457,2021 г.	
128		Сыр полутвердый (порциями)	15	№75,2021г.	
129		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
130	**Суммарный объем блюд:**		**500**		
131	**10 часов**	Фрукты свежие	130	№82,2021 г.	
132		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	№501,2021 г.	

	A	B	C	D	E
133	**Суммарный объем блюд:**		**230**		
134	**Обед:**	Салат из свеклы и моркови	80	№27,2021 г.	
135		Суп картофельный	200	№112,2021 г.	
136		Котлеты "Школьные"	90	№357,2021 г.	
137		Рулет или запеканка картофельная с овощами	210	№183. 2021	
138		Компот из свежих плодов или ягод	180	№486,2021 г.	
139		Хлеб ржаной	40	№574,2021 г.	
140	**Суммарный объем блюд:**		**800**		
141	**Полдник:**	Напиток морковно-яблочный	200	№500,2021 г.	
142		Сухари сливочные	40	№577,2021 г.	
143		Яблоки печеные	90	№574,2021 г.	
144	**Суммарный объем блюд:**		**330**		
145	**Ужин:**	Морковная запеканка	200	№188,2021 г.	
146		Чай с сахаром	210	№457,2021 г.	
147		Шницель натуральный рубленный	60	№319,2021	
148		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
149	**Суммарный объем блюд:**		**515**		
150	**День 7**				

	A	B	C	D	E
151	**Завтрак:**	Рагу из овощей с кашей	230	№180,2021г.	
152		Чай с сахаром	180	№457,2021 г.	
153		Масло сливочное (порциями)	7	№79,2021г.	
154		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
155	**Суммарный объем блюд:**		**462**		
156	**10 часов**	Фрукты свежие	100	№82,2021 г.	
157		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	№501,2021 г.	
158	**Суммарный объем блюд:**		**200**		
159	**Обед:**	Суп - пюре из разных овощей	250	№134,2021 г.	
160		Винегрет овощной	80	№90,2012 г.	
161		Бифштекс рубленый паровой	80	№331,2021 г.	
162		Компот из свежих плодов или ягод	180	№486,2021 г.	
163		Картофель отварной с маслом	150	№152,2021	
164		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
165	**Суммарный объем блюд:**		**785**		
166	**Полдник:**	Напиток морковно-яблочный	210	№500,2021 г.	
167		Бутерброды с сыром (1-й вариант)	55	№ 63,2021 г.	
168	**Суммарный объем блюд:**		**265**		
169	**Ужин:**	Яблоки, фаршированные творогом	250	№291,2021г.	

	A	B	C	D	E
170		Чай с сахаром	210	№457,2021 г.	
171		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
172	**Суммарный объем блюд:**		**505**		
173	**День 8**				
174	**Завтрак:**	Каша овсяная жидкая	210	№237,2021 г.	
175		Чай с сахаром	180	№457,2021 г.	
176		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
177	**Суммарный объем блюд:**		**435**		
178	**10 часов:**	Фрукты свежие	80	№82,2021 г.	
179		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	№501,2021 г.	
180	**Суммарный объем блюд:**		**180**		
181	**Обед:**	Салат картофельный	50	№38,2021 г.	
182		Борщ из свежей капусты	230	№93,2021 г.	
183		Оладьи из печени по - кунцевски	70	№357,2021 г.	
184		Капуста отварная	220	№155,2021 г.	
185		Компот из свежих плодов или ягод	180	№486,2021 г.	
186		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
187	**Суммарный объем блюд:**		**795**		
188	**Полдник:**	Напиток морковно-яблочный	200	№500,2021 г.	

	A	B	C	D	E
189		Яблоки печеные	120	№574,2021 г.	
190	**Суммарный объем блюд:**		**320**		
191	**Ужин:**	Котлеты "Пермские"	50	№341,2021	
193		Пюре из овощей	140	№38,2021	
194		Чай с сахаром	220	№457,2021 г.	
195		Хлеб ржаной	40	№574,2021 г.	
196	**Суммарный объем блюд:**		**450**		
197	**День 9**				
198					
199	**Завтрак:**	Каша гречневая рассыпчатая	190	№202,2021 г.	
200		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
201		Чай с сахаром	200	№457,2021 г.	
202	**Суммарный объем блюд:**		**435**		
203	**10 часов**	Фрукты свежие	100	№82,2021 г.	
204		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	№501,2021 г.	
205	**Суммарный объем блюд:**		**200**		
206	**Обед:**	Суп из овощей	250	№116,2021 г.	
207		Икра свекольная	70	№53,2021г.	

	A	B	C	D	E
208		Котлеты мясо-картофельные	120	№364,2021 г.	
209		Картофель отварной с луком	130	№153,2021	
210		Компот из свежих плодов или ягод	180	№486,2021 г.	
211		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
212	**Суммарный объем блюд:**		**795**		
213	**Полдник:**	Напиток морковно-яблочный	200	№500,2021 г.	
214		Бутерброды с сыром (1-й вариант)	55	№ 63,2021 г.	
215	**Суммарный объем блюд:**		**255**		
216	**Ужин:**	Суфле из моркови с творогом (паровое)	250	№161,2021 г.	
217		Чай с сахаром	210	№457,2021 г.	
218		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
219	**Суммарный объем блюд:**		**505**		
220	**День 10**				
221	**Завтрак:**	Каша рассыпчатая с фруктами	210	№210,2021г.	
222		Чай с сахаром	200	№457,2021 г.	
223		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
224	**Суммарный объем блюд:**		**455**		
225	**10 часов**	Фрукты свежие	110	№82,2021 г.	

	A	B	C	D	E
226		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	№501,2021 г.	
227	**Суммарный объем блюд:**		**210**		
228	**Обед:**	Рассольник домашний	250	№101,2021 г.	
229		Пюре картофельное	160	№377,2021 г.	
230		Компот из свежих плодов или ягод	180	№486,2021 г.	
231		Икра морковная	70	№54,2021 г.	
232		Тефтели из говядины (паровые)	100	№348,2021	
233		Хлеб ржаной	40	№574,2021 г.	
234	**Суммарный объем блюд:**		**800**		
235	**Полдник:**	Напиток морковно-яблочный	200	№500,2021 г.	
236		Сухари сливочные	50	№577,2021 г.	
237	**Суммарный объем блюд:**		**250**		
238	**Ужин:**	Капуста, тушенная с яблоками	250	№382,2021 г.	
239		Чай с сахаром	210	№457,2021 г.	
240		Хлеб ржаной	45	№574,2021 г.	
241		Говядина в кисло-сладком соусе	70	№324,2021	
242	**Суммарный объем блюд:**		**575**		

	A	B	C	D	E
243	**Итого среднее значение за период:**				
244	**Белки:**	**70.03**			
245	**Жиры:**	**69.50**			
246	**Углеводы:**	**248.33**			
247	**К/кал.:**	**1821.96**			
248	**Са (мг)**	**666.00**			
249	**Mg (мг)**	**358.81**			
250					
251					
252	Список литературы:				
253	1				
254	2	СанПин 2.3/2.4.3590-20			

Единый 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 учреждений 2021г.

<u>Приложение № 13к СанПиН 2.4.1. 3049-13</u> Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):

Возраст детей	Завтрак
от 1 года до 3 лет	350-450
от 3 до 7 лет	400-550
	Обед
	450-550
	600-800
	Полдник
	200-250

	A	B	C	D	E
270			250-350		
271			**Ужин**		
272			400-500		
273			450-600		