

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Ромашка» с.Вышково

ПРИКАЗ

№ 8

от 01.02.2022г.

«Об утверждении ежедневного цикличного  
четырнадцати дневного меню»

В целях исполнения требований СанПиН 2.3./2.4.3590-20 к организации питания детей в  
возрасте от 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет с 01.02.2022года.

Приказываю:

1. Утвердить основное (реализуемое) четырнадцати дневное меню для детей в возрасте от 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет.
2. Воспитателям размещать ежедневное меню на информационном стенде для родителей.

Заведующая МДОУ:

Смирнова Н.М.



## день первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	80	7,8	12,3	1,4	148,2	
	Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7	62	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,8	23,2	145,4	66
<b>Итого за завтрак</b>		<b>310</b>	<b>15,54</b>	<b>20,2</b>	<b>31,6</b>	<b>355,6</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,5	0,1	11,85	44,5	
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2,27</b>	<b>1,51</b>	<b>34,35</b>	<b>154,3</b>	
Обед	Бульон куриный с гречками и яйцом	250	2,55	0,86	8,45	425,2	
	Запеканка картофельная с мясом	200	8,4	12	13,3	269	291
	Салат свекольный	25	0,67	3,03	4,1	45,82	
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0	0	11,6	46,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	1,7	2	10,6	51	16
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>13,32</b>	<b>17,89</b>	<b>48,05</b>	<b>837,52</b>	
Ужин	Пудинг творожный запеченный с изюмом	90	13,76	5,98	22,2	201,3	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,9	392
	Батон обогащенный	40	2,3	0,9	15,4	78,6	4
<b>Итого за ужин</b>		<b>310</b>	<b>16,12</b>	<b>6,9</b>	<b>47,06</b>	<b>317,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>46,59</b>	<b>44,14</b>	<b>173,73</b>	<b>1590,92</b>	

## день второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	7,5	35,7	240	
	Бутерброд с сыром	30	1,7	2,9	7,3	69	
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140,46	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,5</b>	<b>14,88</b>	<b>63,5</b>	<b>449,46</b>	<b>10019</b>
Второй завтрак	яблоко свежее	75	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Борщ	200	5,49	3,45	4,725	86,86	
	Пюре картофельное	120	3,1	5,4	20,3	141	
	Рыба запеченная с овощами	100	12,85	6,02	7,14	135,84	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	57
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	527
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>21,96</b>	<b>15,07</b>	<b>69,77</b>	<b>524,7</b>	<b>16</b>
Ужин	Овощное рагу с птицей	150	1,5	5,1	9,8	92,6	
	Чай с лимоном	150	0,1	0	19,9	82,3	
	Булочка "домашняя" молочная	50	4,12	3,2	24,6	145,4	
<b>Итого за ужин</b>		<b>350</b>	<b>5,72</b>	<b>8,3</b>	<b>54,3</b>	<b>320,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1546</b>	<b>43,7</b>	<b>38,99</b>	<b>203,53</b>	<b>1341,46</b>	

день третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	плов рисовый с сухофруктами	100	2,2	6,8	33	203	183
	Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68	2
	чай с лимоном	150	0,1	0	19,9	82,3	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>280</b>	<b>3,7</b>	<b>8,9</b>	<b>68,7</b>	<b>353,3</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,5	0,1	11,85	44,5	
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	<b>690</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>210</b>	<b>5</b>	<b>5,98</b>	<b>56,49</b>	<b>294,7</b>	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	250	1,98	2,745	14,58	90,75	
	Капуста тушеная	120	3	5	14,1	115,7	
	Котлеты рубленые из мяса птицы	50	9,43	9,645	9,98	164	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	528
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	2,34	0,54	19,93	96	16
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>17,05</b>	<b>18,13</b>	<b>83,69</b>	<b>569,45</b>	
Ужин	блины с маслом и сахаром	150/10	11,3	17,65	62,8	428	<b>267</b>
	сгущеное молоко	10	0,7	0,8	0,95	13,5	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	20,1	81	<b>531</b>
	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>385</b>	<b>13,43</b>	<b>18,95</b>	<b>91,55</b>	<b>561,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>48,49</b>	<b>44,58</b>	<b>168,3</b>	<b>1779,25</b>	

**день четвертый**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша манная молочная жидкая	200	5,9	6,7	29,7	202,9	
	Бутерброд с маслом	40/10	3,24	4,1	7	62	
	какао с молоком	200	5,4	4,5	19,2	138,9	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,54</b>	<b>15,3</b>	<b>55,9</b>	<b>403,8</b>	
Второй завтрак	напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	<b>539</b>
	вафли	24	0,7	0,79	18,6	85	<b>152</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>224</b>	<b>0,8</b>	<b>0,79</b>	<b>39,3</b>	<b>168</b>	
Обед	суп харчо с курицей и сметаной	250	2,55	0,86	8,45	425,2	
	Азу с картофелем	200	37,4	35,3	53,1	687	2 201
	Компот из изюма	150	0,3	0	12,1	47	376
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	2,34	0,54	19,93	96	16
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>42,59</b>	<b>36,7</b>	<b>93,58</b>	<b>1255,2</b>	
Ужин	пудинг манный	150	11,17	10,28	31,78	264	<b>206</b>
	Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	
	Батон обогащенный	40	2,3	0,9	15,4	78,6	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>15,67</b>	<b>12,98</b>	<b>60,38</b>	<b>421</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1664</b>	<b>73,6</b>	<b>65,77</b>	<b>249,16</b>	<b>2248</b>	

**день пятый**

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества на	Энергетическая	№
-------	--------------	-----	---------------------	----------------	---

пищи	блюда	блюда	порцию			ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша гречневая молочная жидкая с сахаром	200	6,7	8,4	23,9	197,7	
	Бутерброд с маслом	40/10	3,24	4,1	7	62	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	66
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12,84</b>	<b>14,9</b>	<b>45,2</b>	<b>330,8</b>	
Второй завтрак	Фруктовый напиток	180	3,88	3,88	8,93	34,69	
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>210</b>	<b>6,18</b>	<b>6,78</b>	<b>31,23</b>	<b>159,8</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	<b>11</b>
	ежики мясные	80	25,35	0,89	6,47	125,91	3
	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	123
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	50	2,34	0,54	19,93	96	0,16
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>32,11</b>	<b>8,01</b>	<b>57,59</b>	<b>436,35</b>	
Ужин	рыба запеченная под омлетом	100	19,3	6,1	5	150	<b>544,03</b>
	салат из картофеля с зеленым горошком	120	1,1	0,5	7,7	39,3	<b>4</b>
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	<b>16</b>
	Ватрушка с творожным, фруктовым сладким фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	<b>289</b>
	компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	
<b>Итого за ужин</b>		<b>305</b>	<b>29,18</b>	<b>9,48</b>	<b>92,74</b>	<b>574,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>49,27</b>	<b>44,63</b>	<b>195,93</b>	<b>1501,12</b>	

день шестой

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества на	Энергетическая	№ рецептуры
-------	--------------	-----	---------------------	----------------	-------------

пищи	блюда	блюда	порцию			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	200	6	8,7	23,35	200	
	Бутерброд с маслом	40/10	3,24	4,1	7	62	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,3	71,1	66
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>12,14</b>	<b>15,2</b>	<b>44,65</b>	<b>333,1</b>	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	<b>97</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	суп овощной со сметаной и яйцом	250	4,2	7,3	11,1	129,5	
	Рис отварной	90	3,2	4,7	32,3	184,5	
	Подлива из мяса птицы	60	7,7	6,1	2	93,75	
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,3	0	23,84	94,3	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	2,34	0,54	19,93	96	16
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>17,74</b>	<b>18,64</b>	<b>89,17</b>	<b>598,05</b>	
Ужин	Вермишель с маслом	90	3,9	4,7	32,3	184,5	
	колбаса отварная	20	7,74	7,02	0,09	94,05	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	39,9	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	<b>16</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>315</b>	<b>13,44</b>	<b>11,92</b>	<b>52,89</b>	<b>369,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>48,49</b>	<b>44,58</b>	<b>168,3</b>	<b>1347,6</b>	

**день седьмой**

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества на	Энергетическая	№ рецептуры
-------	--------------	-----	---------------------	----------------	-------------

пищи	блюда	блюда	порцию			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша пшенная молочная жидкая	200	7,3	7,5	35,7	240	
	Бутерброд с сыром	40	2,3	3,9	9,7	92	3
	Какао с молоком	200	5,4	4,5	19,2	138,9	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>15</b>	<b>15,9</b>	<b>64,6</b>	<b>470,9</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,5	0,1	11,85	44,5	
	гренки	25	3,17	3,2	11,98	89,5	<b>117</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>175</b>	<b>3,67</b>	<b>3,3</b>	<b>23,83</b>	<b>134</b>	
Обед	суп с клецками на курином бульоне	200	2,55	0,86	8,45	425,2	
	пюре картофельное	120	3,1	5,4	20,3	141	
	котлеты рыбные любительские	50	17,88	2,488	4,768	109,304	
	Компот вишневый	150	0	0	11,6	46,5	
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	50	2,34	0,54	19,93	96	13
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>25,87</b>	<b>9,288</b>	<b>65,048</b>	<b>818,004</b>	
Ужин	творожно-рисовая запеканка	150	4,19	6,75	26,63	185,13	
	Чай с вареньем	180	0,06	0,02	9,46	37,89	<b>392</b>
	Батон обогащенный	40	2,3	0,9	15,4	78,6	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>6,55</b>	<b>7,67</b>	<b>51,49</b>	<b>301,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>48,49</b>	<b>44,58</b>	<b>168,3</b>	<b>1724,524</b>	

**день восьмой**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	----------------------------	-------------------------	-------------

			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,6	6,3	26,4	185	
	Бутерброд с джемом	40/15	1,9	2,8	21,1	91	2
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140,46	10019
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>12</b>	<b>13,58</b>	<b>68</b>	<b>416,46</b>	
Второй завтрак	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,9	<b>392</b>
	вафля	24	0,7	0,79	18,6	85	<b>152</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>204</b>	<b>0,76</b>	<b>0,81</b>	<b>28,06</b>	<b>122,9</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	6,2	6,1	10,31	120,42	
	каша гречневая рассыпчатая	120	7,28	4,524	30,108	193,44	
	печень по строгановски	60	18,6	12	3,3	222	
	кисель из яблок	150	0,12	0,12	22,7	105,4	0
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	50	2,34	0,54	19,93	96	16
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>34,54</b>	<b>23,28</b> <b>4</b>	<b>86,348</b>	<b>737,26</b>	
Ужин	одадьи с маслом и сахаром	100	7	2,18	37,09	195,9	<b>448</b>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,9	<b>392</b>
	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>295</b>	<b>9,06</b>	<b>2,7</b>	<b>54,25</b>	<b>273,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1584</b>	<b>48,49</b>	<b>44,58</b>	<b>168,3</b>	<b>1595,26</b>	

**день девятый**

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества на	Энергетическая	№
-------	--------------	-----	---------------------	----------------	---

пищи	блюда	блюда	порцию			ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	макароны с тертым сыром	200	7,8	12,3	1,4	148,2	55
	Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7	62	1
	чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>13,24</b>	<b>18,2</b>	<b>21,6</b>	<b>288,6</b>	
Второй завтрак	фруктовый напиток	180	3,88	3,88	8,93	34,69	77
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>210</b>	<b>5,65</b>	<b>5,29</b>	<b>31,43</b>	<b>144,49</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	160	4,6	6,7	4,3	98,6	
	Плов из птицы	200	20	18,5	33,5	204	304
	напиток лимонный	150	0,1	0	20,3	84,1	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>26,4</b>	<b>25,4</b>	<b>68,7</b>	<b>437,7</b>	
Ужин	винегрет овощной	60	1,62	7,392	9,228	109,92	
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	
	булочка домашняя	50	4,12	3,2	24,6	145,4	
	компот из шиповника	150	0,1	0	9,9	39,9	
	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	4
<b>Итого за ужин</b>		<b>315</b>	<b>12,02</b>	<b>15,69</b> <b>2</b>	<b>51,708</b>	<b>397,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>48,49</b>	<b>44,58</b>	<b>168,3</b>	<b>1268,31</b>	55

**день десятый**

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества на	Энергетическая	№ рецептуры
-------	--------------	-----	---------------------	----------------	-------------

пищи	блюда	блюда	порцию			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша молочная "Дружба" из пшена и риса (жидкая)	200	6,2	8,1	26,8	204,5	
	Бутерброд с сыром	30	1,7	2,9	7,3	69	3
	чай с лимоном	150	0,1	0	19,9	82,3	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>54</b>	<b>355,8</b>	
Второй завтрак	компот из свежемороженых ягод	150	0,1	0,04	8,71	34,72	<b>123</b>
	печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	<b>95</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2,4</b>	<b>2,94</b>	<b>31,01</b>	<b>159,82</b>	
Обед	суп картофельный с горохом и гречками	200	6,8	0	0	425,2	
	макаронные изделия с маслом	135	4,69	8,69	29,5	213,09	44
	котлеты рубленые из птицы	75	11,64	13,14	13,46	223	87
	фруктовый напиток с лимоном	180	3,88	3,88	8,93	34	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	16
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>28,71</b>	<b>25,91</b>	<b>62,49</b>	<b>946,29</b>	
Ужин	овощное рагу с птицей	150	13,76	5,98	22,2	201,3	
	Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,62	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	<b>16</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>355</b>	<b>21,46</b>	<b>7,71</b>	<b>39,3</b>	<b>276,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1175</b>	<b>48,49</b>	<b>44,58</b>	<b>168,3</b>	<b>1738,83</b>	

**день одиннадцатый**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	----------------------------	-------------------------	-------------

			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша молочная ячневая (жидкая)	200	4	4,4	17,2	122	168
	Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7	62	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,8	23,2	145,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,74</b>	<b>12,3</b>	<b>47,4</b>	<b>329,4</b>	
Второй завтрак	банан	69	0,9	0,3	4,8	57	<b>98</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>69</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>4,8</b>	<b>57</b>	
Обед	суп вермишелевый с птицей и сметаной	200	3,7	6,3	7	103,6	
	картофель тушеный с птицей	200	3,1	5,4	20,3	141	
	напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	539
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>8,6</b>	<b>11,9</b>	<b>58,6</b>	<b>378,6</b>	
Ужин	ленивые голубцы с курой	200	16,082	16,10 4	20,548	319,43	<b>71</b>
	кисель из яблок	150	0,12	0,12	22,7	105,4	<b>32</b>
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	<b>16</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>375</b>	<b>17,902</b>	<b>16,42 4</b>	<b>53,848</b>	<b>475,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1499</b>	<b>48,49</b>	<b>44,58</b>	<b>168,3</b>	<b>1240,83</b>	

**день двенадцатый**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию	Энергетическая ценность	№ рецептуры
---------------	-----------------------	--------------	-------------------------------	----------------------------	-------------

			Белки	Жиры			
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	вермишель молочная	200	3,33	5,5	11,32	108,22	44
	Бутерброд с джемом	40	1,9	2,8	21,1	91	2
	какао с молоком	200	4,4	3,7	16,3	116,7	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>9,63</b>	<b>12</b>	<b>48,72</b>	<b>315,92</b>	
Второй завтрак	фруктовый напиток	180	3,88	3,88	8,93	34,69	77
	печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>210</b>	<b>6,18</b>	<b>6,78</b>	<b>31,23</b>	<b>159,79</b>	
Обед	рассольник с курицей и сметаной	200	4,6	7,4	14,7	147,1	
	картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,04	6,1	19,36	147	33
	тефтели рыбные	50	12,9	3,7	8,2	117	
	сок фруктовый	150	0,5	0,1	11,85	44,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>22,74</b>	<b>17,5</b>	<b>64,71</b>	<b>506,6</b>	
Ужин	творожно-морковная запеканка	110	15,499	12,705	23,232	269,5	
	кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,8	23,2	145,4	
	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	4
<b>Итого за ужин</b>		<b>335</b>	<b>21,099</b>	<b>17,005</b>	<b>54,132</b>	<b>454,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>48,49</b>	<b>44,58</b>	<b>168,3</b>	<b>1436,51</b>	

**день тринадцатый**

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества на	Энергетическая	№
-------	--------------	-----	---------------------	----------------	---

пищи	блюда	блюда	порцию			ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	6,7	29,9	200,7	
	Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7	62	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,8	23,2	145,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12,64</b>	<b>14,6</b>	<b>60,1</b>	<b>408,1</b>	
Второй завтрак	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0	0	11,6	46,5	
	вафля	24	2,92	3,33	77,5	354,17	<b>152</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>174</b>	<b>2,92</b>	<b>3,33</b>	<b>89,1</b>	<b>400,67</b>	
Обед	суп фасолевый на бульоне из птицы	200	10,4	5,09	25,03	190,4	
	жаркое по- домашнему	200	17,5	16,5	16,9	216,3	276
	салат свекольный	25	0,67	3,03	4,1	45,82	77
	фруктовый напиток	180	3,88	3,88	8,93	34,69	
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>34,15</b>	<b>28,7</b>	<b>65,56</b>	<b>538,21</b>	
Ужин	капуста тушеная	140	3	5	14,1	115,7	
	курица отварная	80	15,582	9,947	0	162,729	
	булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	
	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>495</b>	<b>24,482</b>	<b>20,24</b> <b>7</b>	<b>65,6</b>	<b>555,629</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1729</b>	<b>48,49</b>	<b>44,58</b>	<b>168,3</b>	<b>1902,609</b>	

**день четырнадцатый**

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества на	Энергетическая	№
-------	--------------	-----	---------------------	----------------	---

пищи	блюда	блюда	порцию			ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша молочная кукурузная (жидкая)	200	2,5	2	12,1	76	185
	Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7	62	
	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>31,9</b>	<b>189,5</b>	
Второй завтрак	сок апельсиновый	150	0,1	0	2,6	11	<b>399</b>
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	<b>94</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>1,87</b>	<b>1,41</b>	<b>25,1</b>	<b>120,8</b>	
Обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,5	2,4	12,5	90	
	овощи тушеные	150	1,5	5,1	9,8	92,6	
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0	0	11,6	46,5	
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>7,7</b>	<b>7,7</b>	<b>44,5</b>	<b>280,1</b>	
Ужин	сырники из творога	90	24,7	15,6	28,4	357,8	
	молоко сгущеное	5	0,7	0,79	0,95	13,5	
	какао с молоком	150	4,4	3,7	16,3	116,7	
	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>260</b>	<b>30,9</b>	<b>20,59</b>	<b>53,35</b>	<b>527,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>48,49</b>	<b>44,58</b>	<b>168,3</b>	<b>1117,7</b>	

## Накопительная ведомость объемов блюд по приемам пищи

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Сре дне е за пер иод	%
<b>Завтрак</b>	310	430	280	450	430	450	440	455	380	380	430	440	430	430	409,64	102,4
<b>2 завтрак</b>	180	75	210	224	210	100	175	204	210	180	69	210	174	180	171,5	171,5
<b>обед</b>	675	645	670	650	580	650	570	630	535	615	625	575	630	545	613,92	102,3
<b>Упл. ужин</b>	310	350	385	340	505	315	370	295	315	355	375	335	495	260	357,5	79,4
<b>Всего</b>	1475	1546	1545	1664	1525	1515	1555	1584	1440	1175	1499	1560	1729	1415	1516,21	97,82

Приложение N 9 к [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#)

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

## Накопительная ведомость пищевых веществах, энергии (суточная)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Средне за период	%
Белки	46,59	43,7	48,49	73,6	49,27	48,49	48,49	48,49	48,49	48,49	48,49	48,49	48,49	48,49	49,86	92,3
жиры	44,14	38,49	44,58	65,77	44,63	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	45,66	76,1
углеводы	173,73	203,53	168,3	249,16	195,43	168,3	168,3	168,3	168,3	168,3	168,3	168,3	168,3	168,3	178,95	68,6
Эн.ценн.	1590,92	1341,40	1779,25	2248	1501,12	1347,6	1724,52	1595,26	1208,31	1738,83	1240,83	1436,51	1502,61	1117,7	1555,45	86,4

### Приложение N 10к [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	1-3 лет		3-7 лет	
белки (г/сут)	42		54	
жиры (г/сут)	47		60	
углеводы (г/сут)	203		261	
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400		1800	