



Согласовано:

*Заведующий  
МБОУ Детский сад  
Т. А. Березова*

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

10.01.2022 А.П.  
УТВЕРЖДЕНО  
№01-2022 ОТ 10.01.2022Г.

**Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 3-7 лет**

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4	1 046
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		435	9,16	9	52,78	337,8	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8	
<b>Обед</b>							
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели из мяса птицы с луком в соусе белом основном	80	12,27	8	8,09	151,9	1 085/824
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	197,9	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		680	24,67	18	96,63	652,7	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5	1 073
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		315	18,21	15	38,85	364,8	
<b>Итого за день</b>		1 505	52,04	42	196,66	1389,1	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		425	11,05	13	88,26	454,4	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек мясной рубленый в соусе томатном	100	9,54	10	11,18	168,7	827/1126
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	5	29,01	173,2	1 000
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>		735	20,23	20	86,86	670,8	
<b>Полдник</b>							
	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		285	14,06	8	38,11	284,1	
<b>Итого за день</b>		1 520	45,34	41	221,63	1443,1	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Бутерброд с сыром	25	5,58	4	15,96	123,7	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>14,37</b>	<b>11</b>	<b>77,81</b>	<b>483,4</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Плов со свининой *	150	17,32	25	36,01	442,4	444,01
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>605</b>	<b>22,55</b>	<b>28</b>	<b>90,03</b>	<b>715,8</b>	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		<b>265</b>	<b>14,5</b>	<b>12</b>	<b>32,97</b>	<b>296,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>51,82</b>	<b>51</b>	<b>210,61</b>	<b>1542,7</b>	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>11,13</b>	<b>14</b>	<b>68,08</b>	<b>447,6</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>		<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной*	200	2,7	5	16,38	118,6	1 018
	Гуляш из индейки	70	12,73	5	2,46	104	1 106
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8	1 032
	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>22,76</b>	<b>17</b>	<b>79,29</b>	<b>567,7</b>	
Полдник	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		<b>280</b>	<b>7,5</b>	<b>11</b>	<b>32,97</b>	<b>259,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>41,39</b>	<b>42</b>	<b>188,74</b>	<b>1308,7</b>	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	158,5	174
	Бутерброд с сыром	25	5,58	4	15,96	123,7	810
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12,7</b>	<b>11</b>	<b>71,76</b>	<b>387,9</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели рыбные в соусе томатном	90	8,96	5	9,99	120,8	1063/1126
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	134,8	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>675</b>	<b>21,36</b>	<b>16</b>	<b>108,24</b>	<b>684</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная	70	6,62	3	41,41	207,4	941
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,84</b>	<b>9</b>	<b>49,87</b>	<b>315,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 425</b>	<b>45,9</b>	<b>36</b>	<b>238,27</b>	<b>1421,1</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
	Бутерброд с сыром	25	5,58	4	15,96	123,7	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12,71</b>	<b>14</b>	<b>60,24</b>	<b>471,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>		
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточек мясной рубленый в томатном соусе	80	7,94	7	9,18	138,6	827/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>19,3</b>	<b>18</b>	<b>81,81</b>	<b>640,3</b>		
<b>Полдник</b>	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>	<b>305</b>	<b>11,06</b>	<b>7</b>	<b>44,06</b>	<b>286,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 510</b>	<b>43,47</b>	<b>39</b>	<b>195,91</b>	<b>1445</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12,76</b>	<b>19</b>	<b>60,3</b>	<b>467,8</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
Обед	Помидоры порционно	20	0,22		0,75	4,8	835
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Тефтели рыбные* в соусе красном основном	90	7,89	5	10,14	109,4	1 063/901
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>18,33</b>	<b>15</b>	<b>97,05</b>	<b>613,8</b>		
Полдник	Омлет натуральный*	70	5,73	7	2,32	93,6	972
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>9,39</b>	<b>8</b>	<b>35,98</b>	<b>257,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 505</b>	<b>40,48</b>	<b>42</b>	<b>201,73</b>	<b>1373</b>		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	5,58	4	15,96	123,7	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>15,76</b>	<b>14</b>	<b>76,79</b>	<b>522,2</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Котлета Детская мясная в соусе белом основном	70	7,91	7	8,73	132,3	1 054/824
	Рис припущенный	130	3,22	4	33,72	183,8	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>16,49</b>	<b>15</b>	<b>98,13</b>	<b>612,5</b>	
Полдник	Пудинг творожно-манный	60	7,83	5	8,72	113,5	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>285</b>	<b>15,43</b>	<b>12</b>	<b>31,98</b>	<b>300,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 435</b>	<b>47,68</b>	<b>41</b>	<b>215,3</b>	<b>1469,2</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		430	13,34	18	60,62	470,6	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная*	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом в томатном соусе	90	12,3	8	8,54	158,2	1 085,01/1126
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	142,8	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29		14,81	62,7	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>		700	26,52	16	85,35	613,9	
<b>Полдник</b>							
	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		285	8,16	11	43,67	310,5	
<b>Итого за день</b>		1 490	48,02	45	198,04	1428,8	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с сыром	25	5,58	4	15,96	123,7	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		425	18,18	16	79,72	541,8	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Суфле из рыбы*	60	9,33	2	4,49	88,6	1 069
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Рис припущенный с овощами	130	3,12	6	29,09	181,8	990
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		665	18,27	17	87,57	594,8	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с творогом*	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190
<b>Итого за Полдник</b>		240	10,92	12	26,95	257,7	
<b>Итого за день</b>		1 405	47,37	45	202,64	1428,1	
<b>Итого за период</b>		14 625	463,51	424	2069,53	14248,8	
<b>Среднее значение за период</b>		1 462,5	46,4	42,4	207	1424,9	