



### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) осень-зима

1 день, неделя первая	Вес блюда,	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая
		Пищевые вещества			
Наименование блюда		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>					
Каша манная на концентрированном молоке со сливочным маслом	150,00	3,89	5,53	15,94	140,07
Хлеб пшеничный 30 гр	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30
Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
Кофейный напиток с молоком 150 гр	150,00	2,10	2,11	10,61	78,38
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335,00</b>	<b>8,30</b>	<b>12,04</b>	<b>41,62</b>	<b>325,15</b>
<b>10 часов</b>					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,68</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая	20,00	0,4	1,8	1,88	24,34
Суп-пюре из разных овощей 200 гр*1	150,00	1,80	2,93	7,71	68,81
Плов из филе индейки 180 гр	180,00	17,75	9,66	30,20	294,14
Компот из изюма	150,00	0,17	0,00	17,47	71,68
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гренки из ржаного хлеба	10,00	1,24	0,21	7,61	36,20
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>	<b>545,00</b>	<b>21,36</b>	<b>14,60</b>	<b>64,87</b>	<b>495,17</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожная 100 гр	100,00	12,83	16,83	9,36	268,90
Сгущенное молоко 10 гр	10,00	0,76	0,90	5,91	33,79
Снежок 120 гр	120,00	3,12	3,84	13,08	99,60
Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250,00</b>	<b>18,23</b>	<b>21,75</b>	<b>38,37</b>	<b>448,49</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1230,00</b>	<b>48,29</b>	<b>48,79</b>	<b>154,66</b>	<b>1311,49</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) осень-зима

2 день, неделя первая	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
			Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>						
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150 гр	150,00	4,39	5,88	21,46	157,17
	Хлеб пшеничный 30 гр	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30
	Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
	Какао с молоком 150 гр.	150,00	2,82	2,69	17,97	115,35
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335,00</b>	<b>9,52</b>	<b>12,97</b>	<b>54,50</b>	<b>379,22</b>
<b>10 часов</b>						
	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,68</b>
<b>Обед</b>						
	Салат из капусты со сладкой кукурузой	40,00	0,78	2,09	5,36	41,04
	Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,200*1	150,00	1,25	3,52	8,22	73,00
	Птица отварная	60,00	10,39	9,84	0,39	146,38
	Картофельное пюре.	120,00	2,35	2,99	17,50	113,47
	Напиток из клюквы	150,00	0,11	0,00	11,35	48,49
	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540,00</b>	<b>16,20</b>	<b>18,68</b>	<b>51,18</b>	<b>458,58</b>
<b>Полдник</b>						
	Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр	110,00	5,38	4,01	25,51	171,25
	Кондитерское изделие	20,00	2,08	1,04	15,36	91,60
	Чай с молоком 150 гр	150,00	0,99	1,06	8,41	50,55
	Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300,00</b>	<b>9,97</b>	<b>6,29</b>	<b>59,30</b>	<b>359,60</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1275,00</b>	<b>36,09</b>	<b>38,34</b>	<b>174,78</b>	<b>1240,08</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) осень-зима

3 день, неделя первая Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
		Пищевые вещества			
		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>					
Каша из гречи и пшена молочная ("Дружба1") с маслом	150,00	3,68	4,05	16,75	126,40
Хлеб пшеничный 30 гр	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30
Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
Кофейный напиток с молоком 150 гр	150,00	2,10	2,11	10,61	78,38
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335,00</b>	<b>8,09</b>	<b>10,56</b>	<b>42,43</b>	<b>311,48</b>
<b>10 часов</b>					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,68</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40 гр	40,00	0,55	2,97	4,22	46,55
Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150,00	1,03	2,74	5,90	54,92
Рагу из овощей 130 гр	130,00	2,04	3,27	14,13	96,13
Суфле из рыбы	60,00	11,67	7,85	1,66	137,13
Напиток из шиповника 150 гр	150,00	0,36	0,00	16,36	67,50
Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>	<b>550,00</b>	<b>16,97</b>	<b>17,07</b>	<b>50,63</b>	<b>438,43</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожная 100 гр	100,00	12,83	16,83	9,36	268,90
Повидло	15,00	0,06	0,00	9,98	37,80
Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
Кефир 120 гр	120,00	3,36	3,84	4,92	67,20
<b>Итого за полдник:</b>	<b>255,00</b>	<b>17,77</b>	<b>20,85</b>	<b>34,28</b>	<b>420,10</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1240,00</b>	<b>43,23</b>	<b>48,88</b>	<b>137,14</b>	<b>1212,68</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных

групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях

(Методические рекомендации и технические документы)

(1-3 года) осень-зима

4 день, неделя первая Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
		Пищевые вещества			
		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150 гр	150,00	4,62	5,15	28,17	187,03
Хлеб пшеничный 30 гр	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30
Сыр 10 гр.	10,00	2,39	2,47	0,00	32,38
Какао с молоком 150 гр.	150,00	2,82	2,69	17,97	115,35
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340,00</b>	<b>12,11</b>	<b>10,58</b>	<b>61,17</b>	<b>404,06</b>
<b>10 часов</b>					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,68</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с растительным маслом 40 гр	40,00	0,47	2,70	5,35	43,73
Уха рыбацкая 0,150 гр	150,00	6,46	3,23	8,27	94,54
Каша перловая	120,00	3,65	3,01	27,89	159,86
Гуляш из мяса говядины	60,00	8,82	8,97	2,78	140,70
Напиток из брусники 150 гр	150,00	0,08	0,00	11,63	48,92
Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>	<b>540,00</b>	<b>20,80</b>	<b>18,15</b>	<b>64,28</b>	<b>523,95</b>
<b>Полдник</b>					
Свекла тушеная в сметанном соусе 100гр	100,00	1,68	2,43	11,68	71,87
Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
Чай с сахаром 150 гр	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95
Кондитерское изделие	20,00	2,08	1,04	15,36	91,60
<b>Итого за полдник:</b>	<b>290,00</b>	<b>5,28</b>	<b>3,65</b>	<b>45,91</b>	<b>246,62</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1270,00</b>	<b>38,59</b>	<b>32,78</b>	<b>181,16</b>	<b>1217,32</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы) **(1-3 года) осень-зима**

5 день, неделя первая	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
			Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>						
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150 гр	150,00	4,41	4,21	24,88	166,41
	Хлеб пшеничный 30 гр	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30
	Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150,00	2,10	2,11	10,61	78,38
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335,00</b>	<b>8,82</b>	<b>10,72</b>	<b>50,56</b>	<b>351,49</b>
<b>10 часов</b>						
	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,68</b>
<b>Обед</b>						
	Салат овощной с зеленым горошком	40,00	0,76	0,97	4,95	33,45
	Суп геркулесовый с мясом	150,00	4,41	4,20	9,84	99,05
	Капуста тушеная	120,00	2,39	3,19	11,80	83,10
	Тефтели из говядины паровые	60,00	9,18	8,38	4,61	144,01
	Компот из кураги и изюма 150 гр	150,00	0,23	0,00	14,44	59,27
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>575,00</b>	<b>18,29</b>	<b>16,98</b>	<b>54,00</b>	<b>455,08</b>
<b>Полдник</b>						
	Сельдь	30,00	5,10	2,55	0,00	43,50
	Картофель отварной	60,00	1,12	0,94	9,79	55,00
	Чай с лимоном 150 гр	150,00	0,03	0,00	6,79	28,89
	Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260,00</b>	<b>7,77</b>	<b>3,67</b>	<b>26,60</b>	<b>173,59</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270,00</b>	<b>35,28</b>	<b>31,77</b>	<b>140,96</b>	<b>1022,83</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы)

(1-3 года) осень-зима

6 день, неделя вторая Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
		Пищевые вещества			
		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная на концентрате, молоке со сливочным маслом	150,00	4,79	5,40	17,25	149,52
Хлеб пшеничный 30 гр	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30
Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
Какао с молоком 150 гр.	150,00	2,82	2,69	17,97	115,35
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335,00</b>	<b>9,92</b>	<b>12,49</b>	<b>50,29</b>	<b>371,57</b>
<b>10 часов</b>					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68
<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,68</b>
<b>Обед</b>					
Зеленый горошек	30,00	0,86	0,05	1,74	11,78
Суп-лапша	150,00	1,58	2,70	12,16	84,32
Гуляш из курицы	60,00	5,42	5,81	1,79	89,73
Каша гречневая рассыпчатая 120 гр	120,00	3,67	3,62	22,60	133,13
Компот из ягод замороженных	150,00	0,28	0,05	18,34	79,62
Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>	<b>530,00</b>	<b>13,13</b>	<b>12,47</b>	<b>64,99</b>	<b>434,78</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога с рисом 100	100,00	12,12	19,02	16,25	282,70
Сгущенное молоко 10 гр.	10,00	0,76	0,90	5,91	33,79
Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
Кефир 120 гр	120,00	3,36	3,84	4,92	67,20
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250,00</b>	<b>17,76</b>	<b>23,94</b>	<b>37,10</b>	<b>429,89</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1215,00</b>	<b>41,21</b>	<b>49,30</b>	<b>162,18</b>	<b>1278,92</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) осень-зима

7 день, неделя вторая Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
		Пищевые вещества			
		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150 гр.	150,00	4,39	5,88	21,46	157,17
Хлеб пшеничный 30 гр	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30
Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
Сыр 10 гр.	10,00	2,39	2,47	0,00	32,38
Кофейный напиток с молоком 150 гр.	150,00	2,10	2,11	10,61	78,38
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>345,00</b>	<b>11,19</b>	<b>14,86</b>	<b>47,14</b>	<b>374,63</b>
<b>10 часов</b>					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,68</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с растительным маслом	30,00	0,39	1,03	3,39	21,46
Свекольник вегетарианский со сметаной	150,00	1,36	3,33	10,34	78,67
Бигус из филе индейки	180,00	16,05	7,32	11,01	180,68
Компот из кураги	150,00	0,44	0,00	15,39	62,75
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>	<b>565,00</b>	<b>19,56</b>	<b>11,92</b>	<b>48,49</b>	<b>379,77</b>
<b>Полдник</b>					
Омлет	110,00	8,64	11,07	2,77	161,98
Чай с лимоном 150 гр	150,00	0,03	0,00	6,79	28,89
Кондитерское изделие	20,00	2,08	1,04	15,36	91,60
Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300,00</b>	<b>12,27</b>	<b>12,29</b>	<b>34,94</b>	<b>328,66</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1310,00</b>	<b>43,42</b>	<b>39,47</b>	<b>140,37</b>	<b>1125,74</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) осень-зима

8 день, неделя вторая Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
		Пищевые вещества			
		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150 гр.	150,00	4,64	4,71	24,12	157,71
Хлеб пшеничный 30 гр	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30
Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
Какао с молоком 150 гр.	150,00	2,82	2,69	17,97	115,35
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335,00</b>	<b>9,77</b>	<b>11,80</b>	<b>57,16</b>	<b>379,76</b>
<b>10 часов</b>					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,68</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отв. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом, раст маслом 40 гр	40,00	0,58	3,59	4,39	55,93
Щи из свежей капусты(вегетарианский) со сметаной 150 гр	150,00	1,17	2,07	6,06	48,16
Рис припущенный с овощами	100,00	2,27	4,41	17,99	125,59
Биточки (котлеты) рыбные 50 гр	50,00	6,77	0,96	3,87	67,13
Напиток из клюквы	150,00	0,11	0,00	11,35	48,49
Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>	<b>510,00</b>	<b>12,22</b>	<b>11,27</b>	<b>52,02</b>	<b>381,49</b>
<b>Полдник</b>					
Суфле творожное 100 гр	100,00	12,01	18,49	13,63	300,60
Повидло	15,00	0,06	0,00	9,98	37,80
Снежок 120 гр.	120,00	3,12	3,84	13,08	99,60
Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
<b>Итого за полдник:</b>	<b>255,00</b>	<b>16,71</b>	<b>22,51</b>	<b>46,71</b>	<b>484,20</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1200,00</b>	<b>39,10</b>	<b>45,98</b>	<b>165,69</b>	<b>1288,12</b>



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) осень-зима

9 день, неделя вторая Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
		Пищевые вещества			
		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150 г	150,00	3,70	4,83	18,15	142,34
Хлеб пшеничный 30 гр	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30
Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
Сыр 10 гр.	10,00	2,39	2,47	0,00	32,38
Кофейный напиток с молоком 150 гр.	150,00	2,10	2,11	10,61	78,38
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>345,00</b>	<b>10,50</b>	<b>13,81</b>	<b>43,83</b>	<b>359,79</b>
<b>10 часов</b>					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,68</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40 гр	40,00	0,55	2,97	4,22	46,55
Суп гороховый со сметаной	150,00	2,99	2,07	11,75	81,62
Котлета из мяса кур 50 гр	50,00	9,52	1,99	2,63	72,09
Макаронные изделия отварные	120,00	4,71	2,78	32,74	185,70
Напиток из брусники 150 гр	150,00	0,08	0,00	11,63	48,92
Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>	<b>530,00</b>	<b>19,17</b>	<b>10,05</b>	<b>71,33</b>	<b>471,07</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка морковная 100 гр	100,00	2,47	3,72	19,91	111,07
Чай с лимоном 150 гр	150,00	0,03	0,00	6,79	28,89
Кондитерское изделие	20,00	2,08	1,04	15,36	91,60
Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
<b>Итого за полдник:</b>	<b>290,00</b>	<b>6,10</b>	<b>4,94</b>	<b>52,08</b>	<b>277,76</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1265,00</b>	<b>36,17</b>	<b>29,20</b>	<b>177,04</b>	<b>1151,30</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях  
(Методические рекомендации и технические документы) (1-3 года) осень-зима

10 день, неделя вторая	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
			Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,00	4,48	5,48	17,30	151,82
	Хлеб пшеничный 30 гр	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30
	Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,03	0,14	31,40
	Какао с молоком 150 гр.	150,00	2,82	2,69	17,97	115,35
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355,00</b>	<b>12,01</b>	<b>14,60</b>	<b>50,48</b>	<b>405,27</b>
<b>10 часов</b>						
	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,68</b>
<b>Обед</b>						
	Кукуруза консервированная	30,00	0,71	0,13	5,60	29,40
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150,00	1,48	3,56	10,52	85,49
	Запеканка капустная с говядиной	180,00	13,98	12,74	13,17	237,21
	Компот из чернослива и изюма 150гр	150,00	0,24	0,00	17,56	72,28
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>565,00</b>	<b>17,73</b>	<b>16,67</b>	<b>55,21</b>	<b>460,57</b>
<b>Полдник</b>						
	Манник (50 гр)	50,00	5,55	6,88	32,43	229,53
	Чай с молоком	150,00	2,00	2,14	10,52	75,16
	Фруктовое пюре	125,00	0,56	0,11	10,13	41,00
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>325,00</b>	<b>8,11</b>	<b>9,13</b>	<b>53,08</b>	<b>345,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1345,00</b>	<b>38,25</b>	<b>40,80</b>	<b>168,57</b>	<b>1254,21</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1262,00</b>	<b>39,96</b>	<b>40,53</b>	<b>160,25</b>	<b>1210,27</b>