



УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ № 545  
 детского сада № 545 в. Макушнина

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябичка" 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

№ дня, неделя первая	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Энергетическая ценность, ккал/сут
				Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	Пищевые вещества	
	<b>Завтрак</b>							
	7.н126с	Каша манная на концентрированном молоке со сливочным маслом	150,00	3,89	5,53	15,94		140,07
	7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99		70,50
	2021/01/3	Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04		37,40
	7.354/1	Чай с сахаром 150 гр	150,00	0,00	0,00	8,85		36,95
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335,00</b>	<b>6,23</b>	<b>10,56</b>	<b>40,82</b>		<b>284,92</b>
		<b>10 часов</b>						
	7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10		46,00
		<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>		<b>46,00</b>
		<b>Обед</b>						
	7.017	Зеленый горошек	30,00	0,86	0,05	1,74		11,78
	7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	150,00	1,10	3,30	6,57		61,85
	7.142/4	Каша перловая 110 гр	110,00	3,35	4,06	25,58		159,85
	7.256	1 улит из отварного мяса	60,00	5,50	5,10	3,54		89,40
	7.078	Компот из яблома	150,00	0,17	0,00	17,47		71,68
	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30,00	1,98	0,36	12,54		54,30
	7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00		0,00
		<b>Итого за обед:</b>	<b>530,00</b>	<b>12,96</b>	<b>12,87</b>	<b>67,44</b>		<b>448,86</b>
		<b>Полдник</b>						
	7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	100,00	12,83	16,83	9,36		268,90
	7.340	Снежок 120 гр	120,00	3,12	3,84	13,08		99,60
	7.185	Повидло	15,00	0,06	0,00	9,98		37,80
	7.050	Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02		46,20
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>255,00</b>	<b>17,53</b>	<b>20,85</b>	<b>42,44</b>		<b>452,50</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1220,00</b>	<b>37,22</b>	<b>44,38</b>	<b>160,80</b>		<b>1232,28</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  
(1-3 года) осень-зима  
(Методические рекомендации и технические документы)

2 день, неделя первая	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
				Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
		<b>Завтрак</b>					
	7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150 гр	150,00	4,39	5,88	21,46	157,17
	7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
	7.435/2	Сыр 10 гр.	10,00	2,39	2,47	0,00	32,38
	7.14/10/2	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>11,91</b>	<b>11,94</b>	<b>55,42</b>	<b>375,40</b>
		<b>10 часов</b>					
	7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
		<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
		<b>Обед</b>					
	7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	40,00	0,78	2,09	5,36	41,04
	7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150,00	1,03	2,74	5,90	54,92
	7.1190-3с	Гуляш из мяса кури.	60,00	12,29	2,39	1,72	84,09
	7.64с/3	Картофельное пюре 110 гр	110,00	2,16	2,74	16,05	104,02
	7.15/15	Напиток из клюквы	150,00	0,11	0,00	11,35	48,49
	2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
	7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого за обед:</b>	<b>530,00</b>	<b>17,69</b>	<b>10,20</b>	<b>48,74</b>	<b>368,76</b>
		<b>Полдник</b>					
	7.43-2/3/4	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
	7.12/10/2	Чай с молоком 150 гр	150,00	0,99	1,06	8,41	50,55
	7.050	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>1270,00</b>	<b>40,07</b>	<b>28,53</b>	<b>173,56</b>	<b>1149,76</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 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 (1-3 года) осень-зима**  
(Методические рекомендации и технические документы)

3 день, неделя первая	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
				Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	<b>Завтрак</b>						
7.14/4/2		Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150 гр	150,00	4,41	4,21	24,88	166,41
7.189-4		Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
2021/01/3		Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
7.13/10/2		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>8,85</b>	<b>11,35</b>	<b>51,52</b>	<b>352,69</b>
		<b>10 часов</b>					
7.033/2		Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
		<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
		<b>Обед</b>					
7.133		Салат из свежих с соевым соусом	40,00	0,54	0,92	3,74	23,99
7.161		Суп рыбный	150,00	6,03	2,05	10,8	90,44
7.4/8/2		Плов из мяса говядины 180 гр	180,00	13,52	15,44	27,70	324,32
7.15/10/2		Напиток из шиповника 150 гр	150,00	0,36	0,00	16,36	67,50
2021/003/1		Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044		Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого за обед:</b>	<b>540,00</b>	<b>21,77</b>	<b>18,65</b>	<b>66,96</b>	<b>542,46</b>
		<b>Полдник</b>					
7.1039-5		Запеканка творожная 100 гр	100,00	12,83	16,83	9,36	268,90
7.262		Стушенное молоко 10 гр	10,00	0,76	0,90	5,91	33,79
7.050		Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
7.342		Кефир 120 гр	120,00	3,36	3,84	4,92	67,20
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>250,00</b>	<b>18,47</b>	<b>21,75</b>	<b>30,21</b>	<b>416,09</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1225,00</b>	<b>49,59</b>	<b>51,85</b>	<b>158,79</b>	<b>1357,24</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 545 "Рыбка"  
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	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
				Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
		<b>Завтрак</b>					
7.186		Каша из гречи и пшена молочная ("Дружба") с маслом	150,00	3,68	4,05	16,75	126,40
7.189-4		Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
2021/01/3		Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
7.435/2		Сыр 10 гр.	10,00	2,39	2,47	0,00	32,38
7.14/10/2		Какао с молоком 150 гр.	150,00	2,82	2,69	17,97	115,35
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>345,00</b>	<b>11,23</b>	<b>14,24</b>	<b>50,75</b>	<b>382,03</b>
		<b>10 часов</b>					
7.033/2		Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
		<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
		<b>Обед</b>					
7.10/1/2		Салат из моркови с растительным маслом 40 гр	40,00	0,47	2,70	5,35	43,73
7.264		Суп крестьянский со сметаной	150,00	1,39	3,62	8,72	75,68
7.180-2		Рагу из овощей.	110,00	2,06	2,16	11,13	75,19
7.14/7/4		Суфле из Рыбы	60,00	11,67	7,85	1,66	137,13
7.15/15/3		Напиток из брусники 150 гр	150,00	0,08	0,00	11,63	48,92
2021/003/1		Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044		Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого за обед:</b>	<b>530,00</b>	<b>16,99</b>	<b>16,57</b>	<b>46,85</b>	<b>416,85</b>
		<b>Полдник</b>					
7.16/3/3		Свежета тушенная в сметанном соусе 100гр	100,00	1,68	2,43	11,68	71,87
7.050		Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
7.354/1		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>1265,00</b>	<b>34,00</b>	<b>34,56</b>	<b>153,61</b>	<b>1091,50</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	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
				Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	<b>Завтрак</b>						
7.7/4/2		Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150 гр	150,00	4,62	5,15	28,17	187,03
7.189-4		Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
2021/01/3		Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
7.13/10/2		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>9,06</b>	<b>12,29</b>	<b>54,81</b>	<b>373,31</b>
		<b>10 часов</b>					
7.033/2		Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
		<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
		<b>Обед</b>					
7.013		Салат овощной с зеленым горошком	40,00	0,76	0,97	4,95	33,45
7.20/2/5		Суп-лапша	150,00	1,58	2,70	12,16	84,32
7.н76с		Капуста тушеная	120,00	2,39	3,19	11,80	83,10
7.н191		Тфтели из говядины паровые	60,00	9,18	8,38	4,61	144,01
7.4/10/2		Компот из кураги и яблома 150 гр	150,00	0,23	0,00	14,44	59,27
2021/003/1		Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044		Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого за обед:</b>	<b>540,00</b>	<b>15,46</b>	<b>15,48</b>	<b>56,32</b>	<b>440,34</b>
		<b>Полдник</b>					
7.ю038/3		Омлет натуральный 110 гр	110,00	8,64	11,07	2,77	161,98
		Кондитерское изделие	20,00	2,08	1,04	15,36	91,60
7.11/10/2		Чай с лимоном 150 гр	150,00	0,03	0,00	6,79	28,89
7.050		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>1275,00</b>	<b>37,29</b>	<b>40,16</b>	<b>156,17</b>	<b>1188,32</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 норматив для питания детей в дошкольных организациях  
(1-3 года) осень-зима  
(Методические рекомендации и технические документы)

6 день, неделя вторая	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
				Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	<b>Завтрак</b>						
7.433/1/3		Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	150,00	3,29	4,10	16,34	126,18
7.189-4		Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
2021/01/3		Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
7.354/1		Чай с сахаром 150 гр	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335,00</b>	<b>5,63</b>	<b>9,13</b>	<b>41,22</b>	<b>271,03</b>
		<b>10 часов</b>					
7.033/2		Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
		<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
		<b>Обед</b>					
7.375		Кужуэза консервированная	30,00	0,71	0,13	5,60	29,40
7.55с-2		Суп геркулесовый с мясом	150,00	4,41	4,20	9,84	99,05
7.8/8/2		Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2) 60 гр.	60,00	9,78	9,93	4,73	162,66
7.4076/2		Каша гречневая рассыпчатая 120 гр	120,00	3,67	3,62	22,60	133,13
7.493		Компот из ягод замороженных	150,00	0,28	0,05	18,34	79,62
2021/003/1		Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044		Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого за обед:</b>	<b>530,00</b>	<b>20,17</b>	<b>18,17</b>	<b>69,47</b>	<b>540,06</b>
		<b>Полдник</b>					
7.4039-5		Запеканка творожная 100 гр	100,00	12,83	16,83	9,36	268,90
7.185		Повидло	15,00	0,06	0,00	9,98	37,80
7.050		Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
7.342		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>1220,00</b>	<b>44,07</b>	<b>48,25</b>	<b>155,07</b>	<b>1277,19</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

7 день, неделя вторая Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>						
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150 гр.	150,00	4,39	5,88	21,46	157,17
7.189-4	Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
7.435/2	Сыр 10 гр.	10,00	2,39	2,47	0,00	32,38
7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150,00	2,10	2,11	10,61	78,38
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340,00</b>	<b>11,19</b>	<b>11,36</b>	<b>48,06</b>	<b>338,43</b>
<b>10 часов</b>						
7.033/2	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.275	Икра кабачковая	20,00	0,40	1,80	1,88	24,34
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	150,00	1,36	3,33	10,34	78,67
7.н114/1	Котлета из мяса курды	60,00	11,38	2,36	3,13	85,84
7.н151-6	Макаронные изделия отварные 110 гр	110,00	4,31	2,56	30,01	170,27
7.110	Компот из кураги	150,00	0,44	0,00	15,39	62,75
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>510,00</b>	<b>19,21</b>	<b>10,29</b>	<b>69,11</b>	<b>458,08</b>
<b>Подник</b>						
7.103/5	Манник (50 гр)	50,00	5,55	6,88	32,43	229,53
3.042	Фруктовое пюре	125,00	0,56	0,11	10,13	41,00
7.11/10/2	Чай с лимоном 150 гр	150,00	0,03	0,00	6,79	28,89
	<b>Итого за подник:</b>	<b>325,00</b>	<b>6,14</b>	<b>6,99</b>	<b>49,35</b>	<b>299,41</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1275,00</b>	<b>37,04</b>	<b>28,74</b>	<b>176,62</b>	<b>1141,93</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  
(1-3 года) осень-зима  
(Методические рекомендации и технические документы)

8 день, неделя вторая	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут.
				Белки, г/сут.	Жиры, г/сут.	Углеводы, г/сут.	
	<b>Завтрак</b>		150,00	3,70	4,83	18,15	142,34
7.16/4/2		Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150 г	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
7.189-4		Батон 30 гр.	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
2021/01/3		Масло сливочное 5 гр	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95
7.354/1		Чай с сахаром 150 гр	335,00	6,04	9,86	43,03	287,19
	<b>Итого за завтрак:</b>						
	<b>10 часов</b>		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
7.033/2		Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	<b>Итого за прием:</b>						
	<b>Обед</b>		40,00	0,69	2,70	4,89	42,76
7.5/1/2		Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	150,00	2,99	2,07	11,75	81,62
7.4086-1		Суп гороховый со сметаной	180,00	11,95	11,59	18,82	246,35
7.152		Азу	150,00	0,01	0,01	11,78	45,94
7.15/1/4/1		Напиток из смородины	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
2021/003/1		Хлеб ржаной 20 гр.	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.044		Соль	540,00	16,96	16,61	55,60	452,86
	<b>Итого за обед:</b>						
	<b>Полдник</b>		100,00	12,01	18,49	13,63	300,60
7.19/5		Суфле творожное 100 гр	10,00	0,76	0,90	5,91	33,79
7.262		Сгушенное молоко 10 гр.	120,00	3,12	3,84	13,08	99,60
7.340		Снежок 120 гр.	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
7.050		Хлеб пшеничный 20 г	250,00	17,41	23,41	42,64	480,19
	<b>Итого за полдник:</b>		1225,00	40,91	49,98	151,37	1266,23
	<b>Итого за день:</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 (1-3 года) осень-зима  
(Методические рекомендации и технические документы)

9. день, неделя вторая	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
				Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
		<b>Завтрак</b>					
7.2/4/2		Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150 гр.	150,00	4,64	4,71	24,12	157,71
7.189-4		Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
7.435/2		Сыр 10 гр.	10,00	2,39	2,47	0,00	32,38
7.13/10/2		Кофейный напиток с молоком 150 гр	150,00	2,10	2,11	10,61	78,38
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340,00</b>	<b>11,44</b>	<b>10,19</b>	<b>50,72</b>	<b>338,97</b>
		<b>Итого за завтрак:</b>					
		<b>10 часов</b>					
7.033/2		Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
		<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
		<b>Обед</b>					
		Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом 40 гр	40,00	0,51	3,56	3,86	51,59
7.22/1/2		Маслом 40 гр	150,00	1,17	2,07	6,06	48,16
7.8/2/3		Щи из свежей капусты(ветеринарский) со сметаной 150 гр	100,00	2,27	4,41	17,99	125,59
7.179		Рис припущенный с овощами	50,00	6,77	0,96	3,87	67,13
7.9/7/3		Биточки (котлеты) рыбные 50 гр	150,00	0,08	0,00	12,06	46,54
7.15/13		Напиток из вишни	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
2021/003/1		Хлеб ржаной 20 гр.	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.044		Соль	<b>510,00</b>	<b>12,12</b>	<b>11,24</b>	<b>52,20</b>	<b>375,20</b>
		<b>Итого за обед:</b>					
		<b>Полдник</b>					
7.27/2/3		Суп-пюре из разных овощей 150 гр	150,00	1,80	2,93	7,71	68,81
7.12/10/2		Чай с молоком 150 гр	150,00	0,99	1,06	8,41	50,55
		Кондитерское изделие	20,00	2,08	1,04	15,36	91,60
7.34/2/2		Гренки 20 гр	20,00	1,71	0,19	10,94	55,44
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>340,00</b>	<b>6,58</b>	<b>5,22</b>	<b>42,42</b>	<b>266,40</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1290,00</b>	<b>30,64</b>	<b>26,75</b>	<b>155,44</b>	<b>1026,57</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

10 день, неделя вторая	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
				Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	<b>Завтрак</b>						
7.д119с-1		Каша пшениная молочная со сливочным маслом	150,00	4,48	5,48	17,30	151,82
7.189-4		Батон 30 гр.	30,00	2,31	0,90	15,99	70,50
2021/01/3		Масло сливочное 5 гр	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
4.1/6		Яйцо отварное	20,00	2,40	2,03	0,14	31,40
7.14/10/2		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>12,04</b>	<b>15,23</b>	<b>51,44</b>	<b>406,47</b>
		<b>10 часов</b>					
7.033/2		Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
		<b>Итого за прием:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
		<b>Обед</b>					
7.29/1/2		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
7.165-1		Расолюник "Ленинградский" со сметаной	150,00	1,48	3,56	10,52	85,49
7.061		Витус с мясом	180,00	9,14	8,69	13,08	170,66
7.5/10/2		Компот из чернослива и вязама 150гр	150,00	0,24	0,00	17,56	72,28
2021/003/1		Хлеб ржаной 20 гр.	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20
7.044		Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого за обед:</b>	<b>540,00</b>	<b>12,76</b>	<b>16,08</b>	<b>53,91</b>	<b>420,55</b>
		<b>Подник</b>					
7.д125/9		Сельдь 20 гр	20,00	3,46	1,73	0,00	29,48
7.63с-1		Картофель отварной	70,00	1,34	1,38	11,65	68,23
7.354/1		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
7.050		Хлеб пшеничный 20 г	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		<b>Итого за подник:</b>	<b>280,00</b>	<b>8,40</b>	<b>4,33</b>	<b>45,88</b>	<b>272,46</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1275,00</b>	<b>33,70</b>	<b>35,74</b>	<b>161,33</b>	<b>1145,48</b>
		<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1254,00</b>	<b>38,74</b>	<b>39,16</b>	<b>161,19</b>	<b>1195,49</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060030

Владелец Макушина Елена Владимировна

Действителен с 19.12.2024 по 19.12.2025