



**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) (3-7лет) осень-зима

1 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>						
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200,00	6,39	8,07	26,77	223,06
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.01/5	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
7.354/6	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>422,00</b>	<b>9,13</b>	<b>14,90</b>	<b>56,12</b>	<b>402,01</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	50,00	1,44	0,09	2,91	19,71
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	200,00	1,42	4,05	8,71	78,58
7.142/5	Каша перловая 130 гр	130,00	3,96	4,80	30,22	188,88
7.256	Гуляш из отварного мяса	80,00	7,42	6,74	4,70	119,20
7.078/1	Компот из изюма 180 гр	180,00	0,15	0,00	16,54	67,92
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680,00</b>	<b>17,03</b>	<b>16,16</b>	<b>79,80</b>	<b>546,69</b>
<b>Полдник</b>						
7.н039-3	Запеканка творожная 120 гр	120,00	15,26	19,63	11,46	317,19
7.185	Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40
7.082-3	Снежок 150 гр.	150,00	3,74	4,61	15,71	119,52
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>315,00</b>	<b>20,87</b>	<b>24,44</b>	<b>51,88</b>	<b>544,86</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1517,00</b>	<b>47,53</b>	<b>55,60</b>	<b>197,90</b>	<b>1539,56</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)

**(3-7 лет) осень-зима**

2 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	<b>Завтрак</b>					
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180 гр	180,00	5,27	7,07	25,75	188,60
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.435/3	Сыр 13 гр.	13,00	3,11	3,21	0	42,1
7.14/10/1	Какао с молоком 180 гр.	180,00	2,86	2,97	13,66	100,70
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>408,00</b>	<b>13,94</b>	<b>14,30</b>	<b>58,07</b>	<b>413,65</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	60,00	1,18	3,13	8,05	61,55
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200,00	1,33	2,77	7,82	63,82
7.203	Птица отварная	80,00	13,86	13,11	0,52	195,20
7.64с/1	Картофельное пюре 130 гр	130,00	2,57	3,40	19,04	124,92
7.15/15	Напиток из клюквы	200,00	0,14	0,00	15,12	64,65
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710,00</b>	<b>21,72</b>	<b>22,89</b>	<b>67,27</b>	<b>582,54</b>
	<b>Полдник</b>					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	130,00	6,06	5,27	28,28	198,71
	Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
7.12/10/1	Чай с молоком 180 гр	180,00	2,37	2,53	12,02	87,21
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>360,00</b>	<b>12,82</b>	<b>9,30</b>	<b>70,90</b>	<b>458,17</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1578,00</b>	<b>48,98</b>	<b>46,59</b>	<b>206,34</b>	<b>1500,37</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)

(3-7 лет) осень-зима

3 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>						
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 гр	180,00	5,30	5,05	29,87	199,70
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.01/5	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180,00	2,42	2,48	13,31	94,38
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>402,00</b>	<b>10,46</b>	<b>14,36</b>	<b>61,90</b>	<b>428,69</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 свеклы с соленым огурцом	60,00	0,79	1,81	5,56	40,28
7.161	Суп рыбный	200,00	8,02	2,78	14,36	121,02
7.4/8/1	Плов из мяса говядины 200 гр	200,00	15,02	17,16	30,74	360,36
7.15/10/1	Напиток из шиповника 180 гр	180,00	0,43	0,00	19,63	81,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>680,00</b>	<b>26,90</b>	<b>22,23</b>	<b>87,01</b>	<b>675,06</b>
<b>Полдник</b>						
7.н039-3	Запеканка творожная 120 гр	120,00	15,26	19,63	11,46	317,19
7.351	Сгущенное молоко 20 гр.	20,00	1,47	1,74	11,47	65,54
7.075	Кефир 150 гр	150,00	4,20	4,80	6,14	83,86
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
<b>Итого за полдник:</b>		<b>315,00</b>	<b>22,72</b>	<b>26,37</b>	<b>40,47</b>	<b>524,34</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1497,00</b>	<b>60,58</b>	<b>63,06</b>	<b>199,48</b>	<b>1674,09</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)

(3-7 лет) осень-зима

4 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	<b>Завтрак</b>					
7.186	Каша из гречи и пшена молочная ("Дружба1") с маслом	200,00	4,96	7,07	22,41	185,93
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.435/3	Сыр 13 гр.	13,00	3,11	3,21	0	42,1
7.14/10/1	Какао с молоком 180 гр.	180,00	2,86	2,97	13,66	100,70
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>428,00</b>	<b>13,63</b>	<b>14,30</b>	<b>54,73</b>	<b>410,98</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	Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	60,00	0,70	4,05	8,01	65,69
7.180-2	Рагу из овощей .	130,00	2,43	4,70	12,85	109,43
7.14/7/4	Суфле из рыбы	80,00	16,56	12,30	3,19	209,93
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200,00	1,81	4,49	11,53	96,80
7.15/15/2	Напиток из брусники 180 гр	180,00	0,09	0,00	14,53	61,15
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690,00</b>	<b>24,23</b>	<b>26,02</b>	<b>66,83</b>	<b>615,40</b>
	<b>Полдник</b>					
7.16/3/2	Свекла тушеная в сметанном соусе 130 гр	130,00	2,19	3,17	15,80	93,43
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34
	Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>360,00</b>	<b>6,58</b>	<b>4,67</b>	<b>57,03</b>	<b>310,02</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1578,00</b>	<b>44,94</b>	<b>45,09</b>	<b>188,69</b>	<b>1382,40</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)

**(3-7 лет) осень-зима**

5 день, неделя первая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
<b>Завтрак</b>						
7.7/4/1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180 гр	180,00	5,56	6,17	33,81	224,43
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.01/5	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180,00	2,42	2,48	13,31	94,38
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>402,00</b>	<b>10,72</b>	<b>15,48</b>	<b>65,84</b>	<b>453,42</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	60,00	1,16	1,93	7,37	54,32
7.20/2/5	Суп-лапша	200,00	1,96	3,40	14,82	104,19
7.н76с	Капуста тушеная	150,00	2,93	4,82	13,93	108,76
7.н191	Тефтели из говядины паровые	80,00	12,17	11,17	5,60	189,15
7.4/10/1	Компот из кураги и изюма 180 гр	180,00	0,28	0,00	17,33	71,13
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710,00</b>	<b>21,14</b>	<b>21,80</b>	<b>75,77</b>	<b>599,96</b>
<b>Полдник</b>						
7.038/6	Омлет натуральный 130 гр	130,00	11,65	14,33	2,82	208,21
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56
	Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>360,00</b>	<b>16,08</b>	<b>15,83</b>	<b>41,79</b>	<b>416,02</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1572,00</b>	<b>48,44</b>	<b>53,21</b>	<b>193,50</b>	<b>1515,40</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)

(3-7 лет) осень-зима

6 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	<b>Завтрак</b>					
7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	200,00	5,43	7,69	22,47	198,82
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.0175	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
7.354/6	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>422,00</b>	<b>8,17</b>	<b>14,52</b>	<b>51,82</b>	<b>377,77</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	Кукуруза консервированная	50,00	1,17	0,22	9,30	48,80
7.55с-2	Суп геркулесовый с мясом	200,00	6,04	5,73	13,00	133,66
7.8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2) 80 гр.	80,00	13,05	13,24	6,32	216,87
7.076-1	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр	150,00	4,72	6,32	28,99	187,90
7.493/1	Компот из ягод замороженных	200,00	0,09	0,02	22,46	94,76
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,4
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720,00</b>	<b>27,71</b>	<b>26,01</b>	<b>96,79</b>	<b>754,39</b>
	<b>Полдник</b>					
7.н039-3	Запеканка творожная 120 гр	120,00	15,26	19,63	11,46	317,19
7.185	Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
7.075	Кефир 150 гр	150,00	4,20	4,80	6,14	83,86
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>315,00</b>	<b>21,33</b>	<b>24,63</b>	<b>42,31</b>	<b>509,20</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1557,00</b>	<b>57,71</b>	<b>65,26</b>	<b>201,02</b>	<b>1687,35</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) (3-7 лет) осень-зима

7 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	<b>Завтрак</b>					
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180 гр	180,00	5,27	7,07	25,75	188,60
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.435/3	Сыр 13 гр.	13,00	3,11	3,21	0	42,10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180,00	2,42	2,48	13,31	94,38
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>408,00</b>	<b>13,50</b>	<b>13,81</b>	<b>57,72</b>	<b>407,33</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</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
	<b>Обед</b>					
7.275	Икра кабачковая	40,00	0,80	3,59	3,75	48,73
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	200,00	1,77	4,10	13,75	100,98
7.н114/1	Котлета из мяса куры	80,00	15,24	3,08	4,20	114,09
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр	130,00	5,01	4,12	34,80	209,27
7.110/2	Компот из кураги 180 гр.	180,00	0,53	0,00	18,47	75,30
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670,00</b>	<b>25,99</b>	<b>15,37</b>	<b>91,69</b>	<b>620,77</b>
	<b>Полдник</b>					
7.103/4	Манник (68 гр.)	68,00	7,55	9,37	44,09	312,11
3.042	Фруктовое пюре	125,00	0,56	0,11	10,13	41,00
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>373,00</b>	<b>8,15</b>	<b>9,48</b>	<b>62,59</b>	<b>388,67</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1551,00</b>	<b>48,14</b>	<b>38,76</b>	<b>222,10</b>	<b>1462,77</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) (3-7 лет) осень-зима

8 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	<b>Завтрак</b>					
7.16/4/1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180 г	180,00	4,46	5,80	21,79	170,80
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.01/5	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
7.354/6	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>402,00</b>	<b>7,20</b>	<b>12,63</b>	<b>51,14</b>	<b>349,75</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>					
7.5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	1,03	4,06	7,32	64,23
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	200,00	4,02	3,06	15,82	112,70
7.152	Азу	200,00	16,61	8,97	29,85	285,64
7.15/14/1	Напиток из смородины	200,00	0,01	0,01	15,70	61,25
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700,00</b>	<b>24,31</b>	<b>16,58</b>	<b>85,41</b>	<b>596,22</b>
	<b>Полдник</b>					
7.19/5/2	Суфле творожное 120 гр	120,00	14,41	22,21	16,35	360,71
7.351	Сгущенное молоко 20 гр.	20,00	1,47	1,74	11,47	65,54
7.082	Снежок 150 гр.	150,00	3,89	4,79	16,32	124,30
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>315,00</b>	<b>21,56</b>	<b>28,94</b>	<b>55,54</b>	<b>608,30</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1517,00</b>	<b>53,57</b>	<b>58,25</b>	<b>202,19</b>	<b>1600,27</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) **(3-7 лет) осень-зима**

9 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	<b>Завтрак</b>					
7.2/4/1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 180 гр.	180,00	5,57	5,65	28,95	189,25
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.435/3	Сыр 13 гр.	13,00	3,11	3,21	0,00	42,1
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180,00	2,42	2,48	13,31	94,38
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>408,00</b>	<b>13,80</b>	<b>12,39</b>	<b>60,92</b>	<b>407,98</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>					
7.22/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом 60 гр	60,00	0,77	5,32	5,79	77,31
7.8/2	Щи из свежей капусты(вегетарианский) со сметаной 200 гр	200,00	1,58	2,76	8,09	64,21
7.179	Рис припущенный с овощами	130,00	2,95	6,06	23,34	166,27
7.9/7/1	Биточки (котлеты) рыбные 70 гр	70,00	9,46	1,31	5,42	93,59
7.15/13	Напиток из вишни	200,00	0,10	0,00	16,07	62,05
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700,00</b>	<b>17,50</b>	<b>15,93</b>	<b>75,43</b>	<b>535,83</b>
	<b>Полдник</b>					
7.27/2/2	Суп-пюре из разных овощей 180 гр	180,00	2,16	3,51	9,27	82,57
7.12/10/1	Чай с молоком 180 гр	180,00	2,37	2,53	12,02	87,21
	Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
7.34/2/1	Гренки 30 гр	30,00	2,57	0,29	16,41	83,16
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>415,00</b>	<b>9,70</b>	<b>7,63</b>	<b>56,90</b>	<b>367,44</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1623,00</b>	<b>41,50</b>	<b>36,05</b>	<b>203,35</b>	<b>1357,25</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) **(3-7 лет) осень-зима**

10 день, неделя вторая		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
	<b>Завтрак</b>					
7.н119с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180,00	5,38	6,57	20,77	182,19
7.189-9	Батон 35 гр.	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25
7.01/5	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
4.1/6	Яйцо отварное	40,00	4,79	4,05	0,27	62,80
7.14/10/1	Какао с молоком 180 гр.	180,00	2,86	2,97	13,66	100,70
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>442,00</b>	<b>15,77</b>	<b>20,42</b>	<b>53,42</b>	<b>480,30</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	Салат из отв. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом, раст маслом 60гр	60,00	0,85	5,38	6,58	83,90
7.061	Бигус с мясом	230,00	47,17	11,11	16,72	218,10
7.165-1	Рассольник"Ленинградский" со сметаной	200,00	1,94	2,99	14,02	95,75
7.5/10/1	Компот из чернослива и изюма 180 гр	180,00	0,29	0,00	21,08	86,73
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
7.044	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710,00</b>	<b>52,89</b>	<b>19,96</b>	<b>75,12</b>	<b>556,88</b>
	<b>Полдник</b>					
7.н125/2	Сельдь 30 гр	30,00	2,13	2,57	0,00	43,78
7.63с-1	Картофель отварной	100,00	1,91	2,54	16,66	103,24
7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34
4.9/13	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>360,00</b>	<b>8,43</b>	<b>6,61</b>	<b>57,89</b>	<b>363,61</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1612,00</b>	<b>77,59</b>	<b>47,09</b>	<b>196,53</b>	<b>1446,78</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1560,20</b>	<b>52,90</b>	<b>50,90</b>	<b>201,11</b>	<b>1516,62</b>