



Утверждаю
Заведующий МКДОУ
«Рыбачок» пгт. Зарубино
Сорокина И.В.

***Основное меню для организации питания детей
в возрасте 3 – 7 лет, МКДОУ «Рыбачок» пгт. Зарубино***

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3./2.4. 3590-20
на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей дошкольных организаций.
«Сборник технических нормативов»
под ред. В.П. Тутельяна – М:Де Ли плюс 2015г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Суп молочный манный	180	4,89	4,54	14,39	118,40	92
	Бутерброд с маслом	40	1,76	13,44	12,00	176,00	1
	Чай с сахаром	180	0,19	0,10	14,55	58,20	430
	Итого за приём пищи:	400	6,84	18,08	40,94	352,60	
Завтрак 2	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	
	Какао с молоком	180	3,37	2,70	21,97	126,90	382
	Итого за приём пищи:	210	5,62	5,64	44,29	252,00	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,68	3,71	4,72	58,80	12
	Рассольник на мясном бульоне	180	10,16	9,67	9,47	167,33	74
	Гуляш из отварной говядины	90	13,78	15,76	3,44	210,76	246
	Макароны отварные	130	4,7	4,03	26,8	162,96	209
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	26,70	87,00	пп
	Компот из смеси с/фруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,90	402
	Итого за прием пищи:	690	34,16	33,86	99,66	804,75	
полдник	оладьи	80	4,42	0,72	27,44	133,70	406.1
	сгущенное молоко	20	1,70	1,10	11,10	65,60	
	Чай с молоком	180	1,37	1,10	15,37	77,02	378
	Итого за прием пищи:	280	7,49	2,92	53,91	276,32	
Итого за день:		1580	54,11	60,50	238,80	1685,67	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	3,74	3,61	13,32	101,42	121
	Бутерброд с сыром	60	7,70	14,88	12,65	224,01	3
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,29	0,10	14,74	60,14	431
	Итого за приём пищи:	420	11,73	18,59	40,71	385,57	
Завтрак 2	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,68	2,73	5,95	59,36	380
	Итого за приём пищи:	180	2,68	2,73	5,95	59,36	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,90	3,06	5,33	53,00	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,39	6,29	25,43	144,09	103
	Жаркое по-домашнему	180	16,70	20,90	17,78	326,23	259
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	26,70	87,00	пп

	Компот из сушеных плодов (изюм)	180	0,27	0,00	29,52	120,60	401
	Итого за прием пищи:	650	27,56	30,85	104,76	730,92	
Полдник	пирожки с повидлом	100	69,39	24,09	49,71	247,94	406.1
	Чай с молоком	180	1,37	1,10	15,37	77,02	378
	Итого за прием пищи:	280	70,76	25,19	65,08	324,96	
	Итого за день:	1530	112,73	77,36	216,50	1500,81	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневая)	180	3,54	3,57	12,27	95,98	121
	Бутерброд с маслом	40	1,76	13,44	12,00	176,00	1
	Чай с сахаром	180	0,19	0,10	14,55	58,20	430
	Итого за приём пищи:	400	5,49	17,11	38,82	330,18	
Завтрак 2	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	пп
	Молоко	180	4,93	4,39	8,16	91,80	419
	Итого за приём пищи:	210	7,18	7,33	30,48	216,90	
Обед	Огурец солёный	60	0,57	0,11	2,42	12,08	
	Борщ с картофелем	180	6,00	8,43	12,14	150,49	83
	Печень по-строгановски	70	9,54	7,71	2,46	132,28	255
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	4,50	34,10	190,00	181
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	26,70	87,00	пп
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,18	0,07	24,83	101,94	350
	Итого за прием пищи:	670	22,79	21,42	102,65	673,79	
Полдник	ватрушка с творогом	100	12,58	6,6	56,74	297,49	695
	Молоко	180	4,93	4,39	8,16	91,80	419
	Итого за прием пищи:	280	17,51	10,99	64,90	389,29	
	Итого за день:	1560	52,97	56,85	236,85	1610,16	
День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовая)	180	3,28	3,44	13,70	99,30	121
	Бутерброд с маслом	40	1,76	13,44	12,00	176,00	1

	Чай с молоком	180	1,37	1,10	15,37	77,02	378
	Итого за приём пищи:	400	6,41	17,98	41,07	352,32	
Завтрак 2	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	Итого за приём пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	411
Обед	Икра баклажанная	60	0,54	2,82	3,55	42,00	54
	Суп с рыбными консервами	180	6,62	2,42	11,9	96,12	87
	Пельмени	180	16,18	12,46	47,93	368,13	392
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	26,70	87,00	пп
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	24,33	100,00	342.1
	Итого за прием пищи:	650	26,78	18,44	114,41	693,25	
Полдник	батон нарезной с повидлом	55	1,66	5,93	40,36	182,16	2
	Молоко	180	4,93	4,39	8,16	91,80	419
	Итого за прием пищи:	235	6,59	10,32	48,52	273,96	
	Итого за день:	1385	40,18	47,14	213,80	1363,53	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневая)	180	3,59	3,47	12,80	97,34	121
	Бутерброд с маслом	40	1,76	13,44	12,00	176,00	1
	Чай с молоком	180	1,37	1,10	15,37	77,02	378
	Итого за приём пищи:	400	6,72	18,01	40,17	350,36	
Завтрак 2	сок	180	1	0,2	20,2	92,00	130
	Итого за приём пищи:	180	1,00	0,20	20,20	92,00	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,74	3,11	3,65	49,38	10
	Суп с крупой	180	2,3	3,02	10,66	79,20	107
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	4,50	34,10	190,00	181
	Котлеты рыбные	80	7,22	8,48	9,46	142,36	234
	Соус томатный	30	0,44	2,12	3,78	35,97	364
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	26,70	87,00	пп

	Компот из смеси с/фруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,90	402
	Итого за прием пищи:	710	18,74	21,92	116,88	701,81	
Полдник	макаронны с сыром	130	12,58	6,6	46,74	297,49	220
	Какао с молоком	180	3,37	2,70	21,97	126,90	382
	Итого за прием пищи:	310	15,95	9,30	68,71	424,39	
	Итого за день:	1600	42,41	49,43	245,96	1568,56	

День 6

Завтрак	Суп молочный с крупой (Овсяные хлопья)	180	3,38	3,98	12,42	101,43	121
	Бутерброд с маслом	40	1,76	13,44	12,00	176,00	1
	Чай с сахаром	180	0,19	0,10	14,55	58,20	430
	Итого за приём пищи:	400	5,33	17,52	38,97	335,63	
Завтрак 2	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	
	Какао с молоком	180	3,37	2,70	21,97	126,90	382
	Итого за приём пищи:	210	5,62	5,64	44,29	252,00	
Обед	Икра свекольная	60	2,52	4,86	6,06	78,00	56
	Суп картофельный с клецками	180	7,62	8,35	17,53	175,97	108
	Голубцы ленивые	130	9,58	19,58	10,55	263,03	298
	Соус сметанный	30	0,44	2,12	3,78	35,97	330
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	26,70	87,00	пп
	Компот из сушеных плодов (изюм)	180	0,27	0,00	29,52	120,60	401
	Итого за прием пищи:	630	23,73	35,51	94,14	760,57	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	6	33,6	218,00	181
	Чай с молоком	180	1,37	1,10	15,37	77,02	378
	Итого за прием пищи:	310	8,77	7,10	48,97	295,02	
	Итого за день:	1550	43,45	65,77	226,37	1643,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша " Дружба"	180	5,58	9	24,12	201,60	190
	Бутерброд с сыром	60	7,70	14,88	12,65	224,01	3
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,29	0,10	14,74	60,14	431
	Итого за приём пищи:	420	13,57	23,98	51,51	485,75	

Завтрак 2	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,68	2,73	5,95	59,36	380
	Итого за приём пищи:	180	2,68	2,73	5,95	59,36	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	36,98	21
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,61	3,24	13,39	101,52	99
	Котлета домашние	90	10,59	23,64	7,81	286,15	271
	Соус томатный	30	0,44	2,12	3,78	35,97	364
	Макароны отварные	130	4,7	4,03	26,8	162,96	209
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	26,70	87,00	пп
	Компот из смеси с/фруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,90	402
	Итого за прием пищи:	720	24,70	36,79	108,58	828,48	
Полдник	Булочка " Веснушка "	100	8,14	6,33	77,75	320,35	429
	Молоко	180	4,93	4,39	8,16	91,80	419
	Итого за прием пищи:	280	13,07	10,72	85,91	412,15	
	Итого за день:	1600	54,02	74,22	251,95	1785,74	

День 8

Завтрак	Суп молочный с крупой (Кукурузной)	180	3,24	3,34	14,56	102,26	121
	Бутерброд с маслом	40	1,76	13,44	12,00	176,00	1
	Чай с сахаром	180	0,19	0,10	14,55	58,20	430
	Итого за приём пищи:	400	5,19	16,88	41,11	336,46	
Завтрак 2	сок	180	1	0,2	20,2	92,00	130
	Итого за приём пищи:	180	1,00	0,20	20,20	92,00	
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,8	31,37	41
	Борщ с капустой и картофелем	180	6,45	8,96	10,15	149,32	82
	Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171,00	219
	Плов из птицы	150	17,9	13,7	27,7	306,00	311
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	26,70	87,00	пп
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	24,33	100,00	342.1
	Итого за прием пищи:	620	28,53	23,46	95,68	673,69	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,46	14,42	1,42	165,46	210
	Хлеб в ассортименте	50	3,30	0,60	16,70	87,00	пп
	Чай с молоком	180	1,37	1,10	15,37	77,02	378

	Итого за прием пищи:	310	12,13	16,12	33,49	329,48	
	Итого за день:	310	46,85	56,66	190,48	1431,63	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,10	3,55	14,80	108,28	120
	Бутерброд с маслом	40	1,76	13,44	12,00	176,00	1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,29	0,10	14,74	60,14	431
	Итого за приём пищи:	400	6,15	17,09	41,54	344,42	
Завтрак 2	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	Итого за приём пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,90	3,06	5,33	53,00	45
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,11	6,73	12,86	140,66	104
	Печень по-строгановски	70	9,54	7,71	2,46	132,28	255
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	6	33,6	218,00	181
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	26,70	87,00	пп
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,18	0,07	24,83	101,94	350
	Итого за прием пищи:	670	28,43	24,17	105,78	732,88	
Полдник	биточки пшениные со сгущенным молоком	100	4,97	6,48	23,95	174,08	191
	Какао с молоком	180	3,37	2,70	21,97	126,90	382
	Итого за прием пищи:	280	8,34	9,18	45,92	300,98	
	Итого за день:	1450	43,32	50,84	203,04	1422,28	
День 10							
Завтрак	Суп молочный с крупой (Пшеничная)	180	3,24	3,34	15,42	102,26	121
	Бутерброд с маслом	40	1,76	13,44	12,00	176,00	1
	Чай с сахаром	180	0,19	0,10	14,55	58,20	430
	Итого за приём пищи:	400	5,19	16,88	41,97	336,46	
Завтрак 2	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	
	Чай с молоком	180	1,37	1,10	15,37	77,02	378
Итого за приём пищи:	210	3,62	4,04	37,69	202,12		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	36,98	21
	Борщ с морской капустой со сметаной	180	1,53	3,96	7,20	77,50	30

	Рыба припущенная с овощами	90	5,67	1,56	3,11	48,89	244
	Соус белый основной	30	0,44	2,12	3,78	35,97	360
	картофельное пюре	130	2,68	14,8	18,17	216,91	128
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	26,70	87,00	пп
	Компот из смеси с/фруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,90	402
	Итого за прием пищи:	690	14,24	24,08	85,28	585,18	
Полдник	сырники с творогом	100	9,28	7,65	30,6	189,75	219
	Молоко	180	4,93	4,39	8,16	91,80	419
		Итого за прием пищи:	280,00	14,21	12,04	38,76	281,55
	Итого за день:	1580,00	37,26	57,04	203,70	1405,31	
	Среднее за 10 дней:	1414,50	52,73	59,58	222,75	1541,69	
	Рекомендуется		45,90	51,00	221,85	1530,00	

