

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №8 «Солнышко» города
Новоалтайска Алтайского края

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ детского сада № 8
_____ М.Ю. Гилёва
«» _____ 2024 год

Приказ №50 от 19.01.2024г.

**Примерное
десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
(3-7 лет)**

Составила: Ращупкина Н.В.
помощник заведующего
по организации питания

г. Новоалтайск

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1. Неделя первая.						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	4,08	4,2	0,44	62,0	71
Салат из зеленого горошка	60	2,0	2,9	4,2	54,0	5
Сыр	15	3,0	4,5	0,0	57,0	142
Батон нарезной с маслом	35/5	3,4	5,1	20,76	110,0	
Какао с молоком	200	3,8	3,06	11,2	115,8	126
Фрукт свежий	100	0,0	0,0	10,0	41,0	151
<i>Итого за завтрак</i>	455	16,0	19,76	50,08	439,8	
2 Завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,1	5,0	9,0	113,3	128
<i>Итого за 2 завтрак</i>	200	5,1	5,0	9,0	113,3	
Обед						
Морковь отварная порционно	70	1,0	0,0	7,0	17,0	2
Борщ со сметаной	180	1,9	4,7	11,3	112,7	23
Биточки из мяса припущенные	70/10	8,0	9,0	14,1	205,2	43
Перловкаотварная	130	3,2	3,6	20,2	141,2	55
Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,7	0,5	20,0	107,0	138/139
Компот из сушеных фруктов с вит. С	200	0,4	0,0	30,5	59,39	125
<i>Итого за обед</i>	690	19,0	17,8	103,1	642,49	
Уплотненный полдник						
Калач на сметане	70	5,0	8,04	38,5	263,70	111
Суп молочный с макаронными изделиями	160	5,0	6,6	19,4	148,5	29
Хлеб пшеничный, ржаной	20/25	3,0	0,4	17,0	84,0	138/139
Чай с молоком	200	1,16	1,28	12,1	109,10	123
<i>Итого за уплотненный полдник</i>	475	14,16	16,32	94,8	605,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	54,26	60,0	256,98	1800,89	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2. Неделя первая.						
Завтрак						
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	130/20	12,2	7,0	23,3	213,5	75/153
Батон нарезной с маслом	35/5	3,4	5,1	17,6	110,0	140
Какао с молоком	180	3,8	3,06	11,2	115,8	126
<i>Итого за завтрак</i>	370	19,4	15,1	52,1	443,3	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	180	1,0	0,2	11,2	92,0	129
Фрукт свежий	100	0,0	0,0	10,0	41,0	151
<i>Итого за 2 завтрак</i>	280	1,0	0,2	21,2	133,0	
Обед						
Икра морковная	60	0,82	1,6	5,3	54,4	8
Свекольник со сметаной	180	2,0	5,0	16,2	140,7	13
Тефтели из говядины с соусом	70/10	9,4	14,3	13,9	191,4	44/154
Пюре из гороха	130	5,8	4,1	24,6	134,5	53
Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,7	0,5	20,0	107,0	138/139
Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,41	0,0	27,6	59,4	125
<i>Итого за обед</i>	680	22,13	25,5	107,6	687,4	
Уплотненный полдник						
Булочка «Домашняя»	70	5,2	4,5	34,1	210,2	110
Овощное рагу	180	3,6	14,4	26,2	180,6	64
Хлеб пшеничный, ржаной	20/25	3,0	0,4	16,0	84,0	138/139
Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,89	60,2	122
<i>Итого за ужин</i>	475	11,8	19,3	86,19	535,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1805	54,33	60,1	267,09	1800,0	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3. Неделя первая.						
Завтрак						
Каша манная на цельном молоке	150	4,6	5,93	31,81	152,0	89
Батон нарезной с маслом	35/5	3,4	5,1	17,6	110,0	142
Сыр	15	3,4	4,5	0,0	57,0	
Какао с молоком	200	3,8	3,06	11,2	115,8	126
Фрукт свежий	100	0,0	0,0	10,0	41,0	151
<i>Итого за завтрак</i>	505	15,2	18,6	70,61	475,8	
2 Завтрак						
Молоко кипяченое	180	5,1	6,4	10,0	113,3	128
<i>Итого за 2 завтрак</i>	180	5,1	6,4	10,0	113,3	
Обед						
Морковь отварная порционно	50	1,0	0,0	4,0	17,0	2
Суп гороховый	180	2,1	6,3	19,0	150,7	12
Котлета рыбная с соусом	70/10	8,9	9,0	10,2	181,2	42/154
Картофельное пюре	130	3,16	5,26	20,0	116,3	52
Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,7	0,5	20,0	107,0	138/139
Кисель	180	0,08	0,0	24,3	79,9	124
<i>Итого за обед</i>	670	18,94	21,06	97,5	652,1	
Уплотненный полдник						
Расстегай с повидлом	70	4,8	7,1	42,80	233,8	113
Суп с консервами «Сайра»	200	7,1	8,2	19,80	189,0	20
Хлеб пшеничный, ржаной	20/25	3,0	0,4	16,0	86,0	138/139
Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,01	60,2	122
<i>Итого за Уплотненный полдник</i>	495	14,9	15,7	86,61	569,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1850	54,14	61,76	264,72	1810,0	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4. Неделя первая.						
Завтрак						
Каша пшеничная на цельном молоке	160	4,1	8,3	33,3	199,2	95
Батон нарезной с маслом	35/5	3,4	5,1	17,6	110,0	140
Кофейный напиток с молоком	180	2,93	2,6	14,1	101,1	127
Фрукт свежий	100	0,0	0,0	10,0	41,0	151
<i>Итого за завтрак</i>	480	10,43	16,0	75,0	451,3	
2 завтрак						
Кисломолочный напиток	180	5,0	3,5	7,6	91,2	130
<i>Итого за 2 завтрак</i>	180	5,0	3,5	7,6	91,2	
Обед						
Свекла отварная порционно	50	0,60	0,0	4,0	21,0	1
Суп овощной со сметаной	180	3,4	4,16	13,9	83,15	10
Гуляш из мяса	80	8,5	10,1	7,5	190,7	45
Макаронные изделия отварные	130	4,4	4,6	22,4	161,8	51
Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,7	0,5	20,0	107,0	138/139
Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,4	0	27,6	113	125
<i>Итого за обед</i>	670	21,0	19,36	95,4	676,65	
Уплотненный полдник						
Пирожок с печенью	80	4,3	6,2	32,7	191,3	112
Омлет натуральный	180	9,1	13,3	12,23	192,3	72
Хлеб пшеничный, ржаной	20/25	3,0	0,4	18,0	84,0	138/139
Чай с молоком	180	1,16	1,28	12,1	109,10	123
<i>Итого за уплотненный полдник</i>	485	17,56	21,18	82,33	576,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1815	54,0	60,04	260,33	1800,0	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5. Неделя первая.						
Завтрак						
Пудинг из творога с молочным сладким соусом	140/20	11,8	10,8	24,0	212,0	147/153
Батон нарезной с маслом	35/5	3,4	5,1	17,6	110,0	140
Кофейный напиток с молоком	180	2,93	2,6	14,1	101,1	127
Фрукт свежий	100	0,0	0,0	10,0	41,0	151
<i>Итого за завтрак</i>	480	18,13	18,5	65,7	464,1	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	180	1,0	0,2	30,0	100,0	129
<i>Итого за 2 завтрак</i>	180	1,0	0,2	30,0	100,0	
Обед						
Салат из лука	50	0,5	0,35	0,15	4,0	7
Суп «Снежок» с мясом птицы	200	4,3	7,2	18,2	202,3	24
Плов с мясом	180	7,3	16,3	34,68	334,7	33
Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,7	0,5	20,0	107,0	138/139
Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,4	0	27,6	64,1	125
<i>Итого за обед</i>	680	16,2	24,35	100,63	712,1	
Уплотненный полдник						
Батон нарезной с повидлом	40/15	3,4	1,3	37,18	103,75	141
Запеканка картофельная с отварным мясом	180	12,49	16,07	25,57	266,87	46
Хлеб пшеничный, ржаной	20/25	3,0	0,4	16,0	84,0	138/139
Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,01	64,05	122
<i>Итого за ужин</i>	460	18,89	17,77	86,76	518,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	54,22	60,82	260,0	1800,0	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 6. Неделя вторая.						
Завтрак						
Омлет натуральный	160	8,51	14,56	10,02	249,1	72
Батон нарезной с маслом	35/5	3,4	5,1	17,6	110,0	140
Кофейный напиток с молоком	180	2,93	2,6	14,1	101,1	127
Фрукт свежий	100	0,0	0,0	10,0	41,0	151
<i>Итого за завтрак</i>	480	14,84	22,26	51,72	501,1	
2 Завтрак						
Молоко кипяченое	180	6,1	5,4	10,0	113,3	128
<i>Итого за 2 завтрак</i>	180	6,1	5,4	10,0	113,3	
Обед						
Морковь отварная порционно	50	1,0	0,0	3,0	17,0	2
Суп «Рассольник» на мясном бульоне со сметаной	200	2,89	10,55	30,2	153,07	11
Бигус с мясом курицы	200	10,1	8,5	24,5	289,5	36
Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,7	0,5	20,0	107,0	138/139
Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,4	0,0	27,6	64,1	125
<i>Итого за обед</i>	680	18,1	19,55	105,3	631,0	
Уплотненный полдник						
Печенье	50	3,6	3,5	35,8	182,0	143
Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,68	6,87	29,99	216,55	96
Хлеб пшеничный, ржаной	20/25	3,0	0,4	16,0	84,0	138/139
Чай с молоком	200	1,16	2,28	12,0	74,8	123
<i>Итого за уплотненный полдник</i>	475	15,44	12,05	93,79	557,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1835	54,48	60,26	260,81	1802,75	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7. Неделя вторая.						
Завтрак						
Каша ячневая на цельном молоке	160	5,5	7,93	24,25	190,2	91
Батон нарезной с маслом	35/5	3,4	6,0	17,6	110,0	140
Какао с молоком	200	3,8	3,06	11,2	115,8	126
Фрукт свежий	100	0,0	0,0	10,0	41,0	151
<i>Итого за завтрак</i>	500	12,7	17,0	63,05	457,0	
2 Завтрак						
Кисломолочный напиток	180	5,0	3,5	7,6	91,2	130
<i>Итого за 2 завтрак</i>	180	5,0	3,5	7,6	91,2	
Обед						
Салат из солёного огурца и лука	60	0,98	2,0	4	82,01	10
Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	2,29	3,33	23,9	130,73	42/155
Биточки рыбные с соусом	70/10	8,87	11,1	14,09	180,77	43/155
Картофельное пюре	130	2,75	3,52	22,03	116,87	52
Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,7	0,5	20,0	107,0	138/139
Кисель	180	0,08	0,0	22,3	89,4	124
<i>Итого за обед</i>	670	18,67	20,45	106,32	617,38	
Уплотненный полдник						
Булочка «Венская»	70	3,6	7,4	19,1	150,4	108
Пюре из гороха	180	11,05	11,78	45,0	338,33	53
Хлеб пшеничный, ржаной	20/25	3,0	0,4	16,0	84,0	138/139
Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,01	64,05	122
<i>Итого за уплотненный полдник</i>	475	17,65	19,6	88,11	636,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1825	54,02	60,55	265,0	1802,36	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 8. Неделя вторая.						
Завтрак						
Сырники из творога с молочным сладким соусом	130/20	7,2	15,0	23,4	202,2	78/156
Батон нарезной с маслом	35/5	3,4	6,0	17,6	116,7	142
Сыр	15	3,1	4,5	0,0	57,0	
Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	14,1	101,1	127
Фрукт свежий	100	0,0	0,0	10,0	41,0	151
<i>Итого за завтрак</i>	470	16,8	28,1	65,1	518,0	
2 Завтрак						
Молоко кипяченое	180	6,1	5,4	10,0	113,3	128
<i>Итого за 2 завтрак</i>	180	6,1	5,4	10,0	113,3	
Обед						
Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,45	0,06	1,5	8,4	11
Щи со свежей капустой и со сметаной	180	1,7	4,8	21,0	127,0	27
Жаркое по - домашнему с мясом	200	11,5	7,5	25,9	327,9	32
Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,7	0,5	20,0	107,0	138/1399
Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,4	0,0	27,6	64,39	125
<i>Итого за обед</i>	670	17,75	12,8	96,0	635,0	
Уплотненный полдник						
Пряник	50	0,8	6,3	45,8	173,0	144
Яйцо вареное	1шт(40)	5,0	2,6	0,27	63,0	71
Каша рассыпчатая с овощами	170	4,9	2,69	29,06	158,07	97
Хлеб пшеничный, ржаной	20/25	3,0	0,4	4,0	84,0	138/139
Чай с молоком	180	1,16	1,28	9,89	55,72	123
<i>Итого за уплотненный полдник</i>	482	14.86	13.27	89,02	533,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1805	55,5	60,00	260,12	1800,09	

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 9. Неделя вторая.						
Завтрак						
Каша «Дружба» на цельном молоке	160	3,6	8,6	26,7	180,3	88
Батон нарезной с маслом	35/5	3,4	6,0	17,6	116,0	140
Какао с молоком	200	3,8	3,06	11,2	110,0	126
Фрукт свежий	100	0,0	0,0	10,0	41,0	151
<i>Итого за завтрак</i>	500	10,8	18,0	65,5	447,3	
2 Завтрак						
Кисломолочный напиток	180	5,0	3,5	7,6	91,2	130
<i>Итого за 2 завтрак</i>	180	5,0	3,5	7,6	91,2	
Обед						
Свекла отварная порционно	50	1,3	0,0	4,0	21,0	1
Суп картофельный с клёцками	180	5,85	6,43	34,88	141,6	28
Печеночные оладьи	70	10,25	11,3	7,8	182,0	47
Картофельное пюре	130	3,16	6,26	20,82	116,3	52
Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,7	0,5	20,0	107,0	138/139
Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,01	64,05	122
<i>Итого за обед</i>	660	24,26	24,49	95,51	631,95	
Уплотненный полдник						
Пирожок с картофелем и луком	80	5,04	4,36	20,1	205,7	114
Макароны отварные с сыром	200	8,2	9,4	35,3	254,6	48
Хлеб пшеничный, ржаной	20/25	3,0	0,4	16,0	84,0	138/139
Кисель	180	0,08	0,0	20,3	89,4	124
<i>Итого за уплотненный полдник</i>	505	16,32	14,16	91,7	633,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1845	56,38	60,15	260,31	1804,15	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ10. Неделя вторая.						
Завтрак						
Каша «Геркулес» на цельном молоке	150	3,5	9,93	36,3	186,5	90
Батон нарезной с маслом	35/5	3,4	6,0	15,6	110,0	142
Сыр	15	3,4	3,2	0,0	57,0	
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,6	14,1	115,6	127
Фрукт свежий	100	0,0	0,0	10,0	41,0	151
<i>Итого за завтрак</i>	445	13,2	21,73	76,0	510,1	
2 Завтрак						
Молоко кипяченое	180	6,1	5,4	10,0	113,3	128
<i>Итого за 2 завтрак</i>	180	6,1	5,4	10,0	113,3	
Обед						
Салат из лука	50	0,5	0,35	0,15	4,0	7
Свекольник со сметаной	180	2,0	5,0	19,2	125,7	13
Бефстроганов из мяса говядины	80	8,7	8,0	3,4	192,1	31
Гречка отварная	130	2,9	4,9	31,6	180,3	56
Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,7	0,5	20,0	107,0	138/139
Компот из сушеных фруктов с вит С	180	0,4	0,0	27,6	59,36	125
<i>Итого за обед</i>	670	18,2	18,75	101,95	668,46	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с творогом	80	5,1	6,07	38,47	193,3	115
Капуста тушеная	170	2,64	4,38	9,58	127,5	49
Яйцо вареное	1шт(40)	5,0	2,6	0,27	63,0	71
Хлеб пшеничный, ржаной	15/25	3	0,4	16	80	138/139
Чай с молоком	180	1,16	1,28	10,89	64,8	123
<i>Итого за уплотненный полдник</i>	510	16,9	14,73	75,21	528,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1805	54,4	60,6	263,16	1820,46	
Химический состав за период		544	600	2610	18003	
Среднее значение за период		54	60	261	1800	
Нормы физиологических потребностей		54	60	261	1800	

1. В приготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

- молоко йодированное;
- соль йодированная;
- хлеб йодированный.

2. Используемая литература:

- СанПин 2.3/2.4.3590 -20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛиплюс,2016.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М, 2011.
- Организация рационального питания детей в ДОУ. Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А. - Воронеж, 2007.
- Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня –М.: АРКТИ –МИПКРО, 2003.
- А.С. Алексеева, Л.В. Дружинина,К.С.Ладодо. Организация питания детей в дошкольных учреждениях.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», составители: доц. Коровка Л.С. и т.д. Под общей ред. профессора
- СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ / ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПЕРЕВАЛОВА А.Я..
- «Питание детей», М.И. Снигур, В.Т. Корешкова. 1998г.