

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МБДОУ № 55

_____ А. А. Баус

приказом от «10» января 2022 г. № 59- ОД

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.43590-20

Примерное меню для организации питания детей с 10-часовым пребыванием в МБДОУ № 55

на осенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Яйцо вареное	20/40	2,54/5,08	2,3/4,6	0,14/0,28	31,5 / 63,0	69
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	102/123	3,66/4,392	2,81/3,372	17,58/21,096	110,32/ 132,384	61
	Икра кабачковая промышленного пр-ва	50/80	0,45/0,72	2,35/3,76	2,6/4,74	35,0 / 56,0	99
	Чай с сахаром	150/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,32	28,0 / 40,0	79
	Масло сливочное	10/10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0 / 66,0	1
	Сыр	3/5	0,696/1,16	0,885/1,475	0	10,8/18,0	2
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/148	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
2 завтрак	Фрукты свежие по сезону	100/100	0,4/0,48	0,4/0,4	9,8/9,8	44 / 44	89
Обед	Нарезка из свежего огурца	50/60	0,4/0,48	0,05/0,06	0,85/1,02	69/78	6
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150/200	1,95/1,46	2/94/3,92	7,65/10,2	61,5/82,0	19
	Котлета мясная рубленая с соусом томатным	50/30 70/40	10,87/12,43	8,25/9,42	11,25/12,86	165,17/185,34	29/96
	Каша ячневая рассыпчатая со сливочным маслом	120/140	6,98/8,73	1,84/2,295	0,756/0,945	185,65/232,07	46
	Компот из сухофруктов	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	81
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	45/60	4,5/5,5	0,77/0,94	0,7/0,9	107,2/130,7	92
Полдник	Лапшевник с творогом и сметаной	120/140	20,1/23,44	9,9/11,508	19,6/22,95	247,2/288,4	64
	Кисель молочный	150/200	3,15/3,78	2,79/3,3	22,68/27,2	128,5/154,26	75
	Кондитерские изделия	30/40					
Итого за 1 день			57,34/69,6	42,92/52,76	128,9/145,7	1359,29/1648	

День 2 Завтрак	Каша молочная жидкая манная	150/200	4,39/5,86	7,46/9,95	20,11/26,8	166,0/221,38	199
	Какао с молоком	150/200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0	416
	Масло сливочное	10/10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	1
	Сыр	3/5	0,696/1,16	0,885/1,475	-	10,8/18,0	2
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/148	0,25/028	0259/0,33	48,5/49,7	93
2 завтрак	Фрукты свежие по сезону	100/100	0,4/0,48	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	89
Обед	Нарезка из свежего помидора	50/60	0,2/0,4	0,1/0,1	1,7/2,5	8,0/12,0	6
	Борщ с картофелем и сметаной	150/200	1,23/1,64	3,0/4,0	8,46/11,28	65,85/87,8	18
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150/170	10,483/16,20	8,591/13,28	7,193/11,03	147,532/228,0	34
	Компот из свежих плодов	150/200	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/24,98	84,75/101,7	82
	Хлеб пшеничный йодированный	45/60	4,5/5,5	0,77/0,94	0,7/0,9	107,2/130,7	92
Полдник	Запеканка рыбная	77/115	13,428/17,90	6,075/8,1	2,772/3,696	119,25/159,0	59
	Икра кабачковая промышленного производства	50/80	0,45/0,72	2,35/3,76	2,6/4,74	35,0 / 56,0	99
	Чай с сахаром	150/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,32	28,0/40,0	79
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/148	0,25/028	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Итого за 2 день			43,57/59,22	38,45/49,3	92,4/115,5	1142,4/1544,6	
День 3 Завтрак	Каша молочная жидкая пшенная	150/200	5,07/6,76	7,8/10,4	19,4/25,87	168,7/224,9	53
	Какао с молоком	150/200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0	416
	Масло сливочное	10/10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	1
	Сыр	3/5	0,696/1,16	0,885/1,475	-	10,8/18,0	2
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/1,48	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Завтрак 2	Сок яблочный восстановленный промышленного производства	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	

Обед	Нарезка из вареной свеклы	50/60	0,525/0,71	0,025/0,033	3,44/4,06	52,23/55,2	55
	Суп с макаронными изделиями	150/200	1,62/2,16	1,695/2,26	10,29/13,72	62,85/83,8	24
	Плов из птицы	160/190	16/21	14,784/19,4	26,8/35,133	304,0/399,0	41
	Компот из сухофруктов	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	81
	Хлеб пшеничный йодированный	45/60	4,5/5,5	0,77/0,94	0,7/0,9	107,2/130,7	92
Полдник	Омлет с зеленым консервированным горошком	120/140	8,436/9,842	17,544/20,46	6,996/8,162	219,7/256,37	233
	Чай с сахаром	160/180	7,33/8,244	6,37/7,164	12,13/13,644	135,6/152,55	75
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/1,48	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Итого за Здень			51,7/63,23	61,6/72,42	118,94/152,0	1476,6/1697,1	
День 4 Завтрак	Каша молочная жидкая гречневая	150/200	5,23/6,97	7,8/10,4	18,75/25,0	166,8/222,4	199
	Какао с молоком	150/200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0	416
	Масло сливочное	10/10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	1
	Сыр	3/5	0,696/1,16	0,885/1,475	0	10,8/18,0	2
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/1,48	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Завтрак 2	Фрукты свежие по сезону	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	89
Обед	Нарезка из свежего помидора	50/60	0,2/0,4	0,1/0,1	1,7/2,5	8,0/12,0	6
	Суп с бобовыми	150/200	3,075/5,12	3,21/5,35	9,675/16,125	79,95/133,25	23
	Тефтеля мясная в томатном соусе со сметаной	70/30 80/40	4,1/5,42	4,6/6,02	5,2/6,86	77,8/103,3	31,97
	Картофельное пюре	130/150	2,66/2,9	2,16/2,3	17,7/22,35	119,0/150,1	17
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/24,98	84,75/101,7	82
	Хлеб пшеничный	45/60	4,5/5,5	0,77/0,94	0,7/0,9	107,2/130,7	92
Полдник	Запеканка рисовая с творогом, сметаной	120/150	8,9/9,1	6,49/7,47	47,66/49,8	286/301	68

	Кефир 2,5% пр. пр	160/180	4,6/5,07	4,01/4,37	6,92/7,34	89,6/91,37	93
Итого за 4 день			39,67/47,93	40,61/49,52	151,38/180,4	1276/1526	
День 5 Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150/200	3,615/4,82	3,81/5,08	12,63/16,84	99,3/132,4	52
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/3,12	2,0/2,66	10,63/14,18	70,0/93,34	77
	Масло сливочное	10/10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	1
	Сыр	3/5	0,696/1,16	0,885/1,475	-	10,8/18,0	2
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/1,48	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Завтрак 2	Фрукты свежие (по сезону)	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	89
Обед	Суп с рисовой крупой	150/200	1,5/2,0	1,68/2,24	10,2/13,6	61,95/82,6	25
	Котлета мясная рубленая с соусом томатным	70/30 80/40	10,87/12,43	8,25/9,42	11,25/12,86	165,17/185,34	29/96
	Капуста тушеная	120/150	2,484/3,726	3,888/5,832	11,316/16,974	90,12/135,18	354
	Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/24,98	84,75/101,7	82
	Хлеб пшеничный	45/60	4,5/5,5	0,77/0,94	0,7/0,9	107,2/130,7	92
Полдник	Сельдь соленая с луком и растительным маслом	45/60	3,98/5,3	4,88/6,5	0,68/0,91	87,0/116,0	109
	Картофельное пюре	130/150	2,66/2,9	2,16/2,3	17,7/22,35	119,0/150,1	17
	Чай с сахаром	150/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,32	28,0/40,0	79
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/1,48	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Итого за 5 день			45,52/48,52	36,5/46,7	113,36/143,5	1130,3/1394,8	
День 6 Завтрак	Макаронные изделия запеченные с яйцом	100/130	4,99/6,478	4,46/5,798	14,86/19,318	119,35/155,15 5	63
	Икра кабачковая промышленного производства	50/80	0,45/0,72	2,35/3,76	2,6/4,74	35,0/56,0	99
	Чай с лимоном	150/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,32	28,0/40,0	79
	Масло сливочное	10/10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	1

	Сыр	3/5	0,696/1,16	0,885/1,475	0	10,8/18,0	2
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/1,48	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Завтрак 2	Фрукты свежие (по сезону)	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	89
обед	Огурец свежий нарезка	50/60	0,4/0,48	0,05/0,06	0,85/1,02	69,0/78,0	6
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150/200	1,95/1,46	2,94/3,92	7,65/10,2	61,5/82,0	19
	Биток мясной рубленый с соусом томатным	70/30 80/40	10,87/12,43	8,25/9,42	11,25/12,86	165,17/185,34	29/96
	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	120/150	6,98/8,73	1,84/2,295	0,756/0,945	185,65/232,07	46
	Компот из сухофруктов	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	81
	Хлеб пшеничный йодированный	45/60	4,5/5,5	0,77/0,94	0,7/0,9	107,2/130,7	92
полдник	Сырники из творога запеченные со сметаной	100/150	18,3/22,6	12,5/18,2	11,2/16,2	234,0/298,0	66
	Кисель молочный	150/200	3,15/3,78	2,79/3,3	22,68/27,2	128,5/154,26	75
Итого за 6 день			54,83/66,14	45,05/57,28	108,3/137,623	1318,4/1623	
День 7 Завтрак	Каша молочная жидкая пшенная	150/200	5,07/6,76	7,8/10,4	19,4/25,87	168,7/224,9	53
	Какао с молоком	150/200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0	416
	Масло сливочное	10/10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	1
	Сыр	3/5	0,696/1,16	0,885/1,475	0	10,8/18,0	2
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/148	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Завтрак 2	Фрукты свежие (по сезону)	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44	89
Обед	Нарезка из свежего помидора	50/60	0,2/0,4	0,1/0,1	1,7/2,5	8,0/12,0	6
	Суп с клецками	150/200	1,2/1,6	1,8/2,4	8,7/11,6	55,995/74,66	91

	Жаркое по-домашнему	150/170	7,965/9,027	8,145/9,231	14,55/16,49	182,8/207,1	158
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/24,98	84,75/101,7	82
	Хлеб пшеничный	45/60	4,5/5,5	0,77/0,94	0,7/0,9	107,2/130,7	92
Полдник	Рыба тушеная с овощами	70/90	13,428/17,90 4	6,075/8,1	2,772/3,696	119,25/159,0	261
	Картофельное пюре	130/150	2,66/2,9	2,16/2,3	17,7/22,35	119,0/150,1	17
	Чай с лимоном	150/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,32	28,0/40,0	412
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/1,48	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Итого за 7 день			42,87/53,08	38,7/46,344	115,58/142,6	1180/1430,4	
День 8 Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150/200	5,07/6,76	7,81/10,41	19,4/25,86	168,7/224,94	52
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/3,12	2,0/2,66	10,63/14,18	70,0/93,34	77
	Масло сливочное	10/10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	1
	Сыр	3/5	0,696/1,16	0,885/1,475	0	10,8/18,0	2
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/1,48	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Завтрак 2	Сок яблочный восстановленный промышленного производства	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	86
Обед	Редис свежий нарезка	50/60	0,5/08	0/0,1	1,4/2,2	8,0/13,0	
	Суп с макаронными изделиями	200/250	2,16/2,7	2,26/2,25	13,72/17,2	83,8/104,75	24
	Плов из птицы	160/190	16/21	14,784/19,40	26,8/35,133	304,0/399,0	41
	Компот из сухофруктов	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	81
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	45/60	4,5/5,5	0,77/0,94	0,7/0,9	107,2/130,7	92

Полдник	Омлет натуральный	100/120	7,85/9,42	9,06/10,872	3,21/3,852	124,93/149,916	229
	Икра кабачковая промышленного производства	50/80	0,45/0,72	2,35/3,76	2,6/4,74	35,0/56,0	99
	Чай с лимоном	150/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,32	28,0/40,0	412
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/1,48	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Итого 8день			54,8/61,6	39,52/43,58	118,64/129,67	1203,1/1473,62	
День 9 Завтрак	Каша молочная жидкая манная	150/200	4,39/5,86	7,46/9,95	20,11/26,8	166,0/221,38	199
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/3,12	2,0/2,66	10,63/14,18	70,0/93,34	77
	Масло сливочное	10/10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	1
	Сыр	3/5	0,696/1,16	0,885/1,475	0	10,8/18,0	2
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/1,48	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Завтрак 2	Напиток витаминизированный промышленного производства-сад	100	0.1	0.2	10.6	44.0	85в
	Фрукты свежие (по сезону)-ясли	100	0,4	0,4	9,8	44,0	89
Обед	Огурец свежий нарезка	50/60	0,4/0,48	0,05/0,06	0,85/1,02	69,0/78,0	6
	Суп с перловой крупой	150/200	1,5/2,0	1,68/2,24	10,2/13,6	61,95/82,6	83
	Запеканка картофельная с мясом сметаной	160/180	12,6//14,02	10,863/13,73	7,26/9,48	243,2//249,23	16
	Компот из свежих плодов	150/200	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/24,98	84,75/101,7	82
	Хлеб пшеничный	45/60	4,5/5,5	0,77/0,94	0,7/0,9	107,2/130,7	92
Полдник	Вареники ленивые со сметаной и сливочным маслом	120/140	20,1/23,44	9,9/11,508	19,6/22,95	247,2/288,4	64

	Кефир 2,5% пр.пр	160/180	4,6/5,07	4,01/4,37	6,92/7,34	89,6/91,37	93
	Кондитерские изделия	30/40					
Итого 9день			33,29/43,22	44,68/57,65	113,17/119,6	1232,3/1483,7	
День10 Завтрак	Каша молочная жидкая гречневая	150/200	5,23/6,97	7,8/10,4	18,75/25,0	166,8/222,4	199
	Чай с молоком	150/200	2,59/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77,0/89,0	76
	Масло сливочное	10/10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	1
	Сыр	3/5	0,696/1,16	0,885/1,475	0	10,8/18,0	2
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/1,48	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
Завтрак 2	Сок яблочный восстановленный промышленного производства	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	86
Обед	Нарезка из свежего помидора	50/60	0,2/0,4	0,1/0,1	1,7/2,5	8,0/12,0	6
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	0,975/1,3	2,925/3,9	4,035/5,38	46,35/61,8	73
	Макаронник с мясом и сметаной	150/200	13,875/16,65	13,725/16,47	21,75/26,1	267,75/321,3	309
	Кисель из сухофруктов	150/200	0,17/0,23	0,01/0,01	26,45/35,3	106,65/142,2	83
	Хлеб пшеничный йодированный	45/60	4,5/5,5	0,77/0,94	0,7/0,9	107,2/130,7	92
Полдник	Рыба минтай запеченная в омлете	120/160	21,2/28,3	5,4/7,2	3,5/4,66	148,0/199,0	263
	Икра кабачковая	75/90	0,65/0,82	3,5/4,23	4,44/5,3	52,2/62,5	54
	Хлеб ржаной	20/22	1,4/1,48	0,25/0,28	0,259/0,33	48,5/49,7	93
	Чай с сахаром	150/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,32	28,0/40,0	79
Итого 10день			54,381/68,45	44,055/53,49	111,2/140,22	1218,3/1503,7	

