****

**Содержание**

**ЗАВТРАКИ**

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным

Суп молочный с макаронными изделиями

Каша пшенная молочная жидкая

Каша жидкая молочная гречневая

Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной

Каша манная молочная жидкая

Плов рисовый с сухофруктами

Каша «Дружба»

Каша жидкая молочная рисовая

**ЗАКУСКИ**

Икра кабачковая

Салат из отварной свеклы с зеленым горошком

Макаронные изделия отварные

Огурец соленый

Винегрет с растительным маслом

Салат из капусты и моркови с растительным маслом

Салат из моркови

Салат «Полонынский»

Салат «Огонек»

Салат «Здоровье»

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

Суп картофельный с крупой рисовой и курой

Свекольник с курой и сметаной

Суп геркулесовый с курой

Суп картофельный рыбный

Суп картофельный с горохом и курой

Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курой

Суп картофельный с макаронными изделиями и курой

Рассольник Ленинградский

Суп гречневый с мясными фрикадельками

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Котлета из мяса кур

Тефтели из свинины с рисом

Голубцы ленивые

Котлета рыбная

Плов с курой

Запеканка из печени с рисом

Котлета мясная

Рыба тушеная под овощами

Жаркое с курой

**ГАРНИРЫ**

Капуста тушеная

Каша гречневая рассыпчатая

Картофельное пюре

Макаронные изделия отварные

Рагу овощное

Рис отварной

**ПОЛДНИКИ**

Вафли

Пирожки печеные с повидлом

Печенье

Запеканка творожная

Блины с джемом

Пряники

Ватрушка с творогом

Манник

Булочка школьная

**НАПИТКИ**

Чай с сахаром

Сок

Компот из смеси сухофруктов

Молоко кипяченое

Кофейный напиток с молоком

Кисель из концентрата (смесь)

Кефир

Чай с молоком и сахаром

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 1 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  |
| *Неделя 1***День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 9,08 | 9,68 | 30,38 | 245,16 | 105 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | 2 |
| II Завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Итого за завтрак |  |  | **13,48** | **18,28** | **73,23** | **472,96** |  |
| Обед  | Суп картофельный с крупой рисовой и курой | 200/20 | 9,38 | 6,48 | 19,79 | 169,76 | 54-7с-2020 |
| Котлета из мяса кур | 70 | 15,84 | 19,27 | 6,38 | 205,09 | 59 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,105 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 336 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,48 | 0 | 17,88 | 72,96 | 54-1хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **31,445** | **31,09** | **74,03** | **638,7** |  |
| Полдник  | Вафли | 40 | 1,168 | 1,332 | 31,0 | 141,668 | 152 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Итого за полдник |  |  | **1,368** | **1,332** | **37,5** | **168,468** |  |
| Итого за день |  |  | **46,293** | **50,702** | **184,76** | **1280,128** |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,12 | 3,4 | 13,9 | 100,66 | 54-19к-2020 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | 2 |
| II Завтрак | Яблоко | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,9 | 144 |
| Итого за завтрак |  |  | **8,67** | **12,58** | **63,31** | **362,36** |  |
| Обед  | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 5 |
| Свекольник с курой и сметаной | 200/20/5 | 6,02 | 9,18 | 10,66 | 138,46 | 54-18с-2020 |
| Тефтели из свинины с рисом | 80 | 10,5 | 10,5 | 9,7 | 177,5 | 54-15м-2020 |
| Соус молочный натуральный  | 30 | 1,08 | 2,54 | 2,88 | 35,76 | 54-5соус-2020 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | 186 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,48 | 0 | 17,88 | 72,96 | 54-1хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **26,36** | **34,44** | **83,48** | **837,32** |  |
| Полдник  | Пирожки печеные с повидлом | 80 | 4,16 | 1,6 | 48,24 | 223,76 | 451 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Итого за полдник |  |  | **4,36** | **1,6** | **54,74** | **250,56** |  |
| Итого за день |  |  | **39,63** | **48,62** | **201,53** | **1450,24** |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 70 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | 2 |
| 2-й Завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Итого за завтрак |  |  | **11,16** | **19,02** | **68,71** | **452,74** |  |
| Обед  | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком | 50 | 0,94 | 3,8 | 3,4 | 53,33 | 53 |
| Суп геркулесовый с курой | 200 | 5,5 | 3,24 | 15,59 | 160,59 | 42 |
| Голубцы ленивые | 100 | 8,84 | 5,68 | 12,53 | 136,67 | 297 |
| Соус томатный (подлива) | 50 | 0,615 | 2,55 | 5,885 | 35,605 | 119 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,183 | 7,056 | 42,37 | 243,127 | 189 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,48 | 0 | 17,88 | 72,96 | 54-1хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **24,198** | **22,806** | **113,495** | **780,522** |  |
| Полдник  | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,94 | 250,26 | 275 |
| Кофейный напиток с молоком | 190 | 2,93 | 1,98 | 10,73 | 81,7 |  |
| Итого за полдник |  |  | **7,43** | **9,06** | **55,67** | **331,96** |  |
| Итого за день |  |  | **42,788** | **50,886** | **237,845** | **1565,222** |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша жидкая молочная гречневая | 150 | 5,4 | 4,3 | 19,9 | 140,6 | 54-20к-2020 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | 2 |
| 2-й Завтрак | Банан | 200 | 2,1 | 0,7 | 29,4 | 134,4 | 379 |
| Итого за завтрак |  |  | **11,4** | **13,5** | **82,05** | **456,8** |  |
| Обед  | Огурец солёный | 40 | 0,57 | 0,11 | 2,42 | 12,08 | 1.25 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной | 200/20/8 | 5,63 | 9,88 | 6,32 | 116,74 | 120-СР-1997 |
| Котлета рыбная | 70 | 4,69 | 3,43 | 5,25 | 69,86 | 239 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,495 | 4,8 | 14,7 | 117,0 | 104 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,48 | 0 | 17,88 | 72,96 | 54-1хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **17,505** | **18,7** | **62,41** | **466,88** |  |
| Полдник  | Запеканка творожная | 130 | 20,49 | 13,56 | 14,88 | 271,99 | 53 |
| Кисель из концентрата (смесь) | 180 | 0,08 | 0 | 20,03 | 80,46 | 376 |
| Итого за полдник |  |  | **20,57** | **13,56** | **34,91** | **352,15** |  |
| Итого за день |  |  | **49,475** | **45,76** | **179,37** | **1275,83** |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша манная молочная жидкая | 150/5 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166 | 59 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | 2 |
| 2-й Завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Итого за завтрак |  |  | **8,79** | **16,06** | **62,96** | **393,8** |  |
| Обед  | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,966 | 3,114 | 5,04 | 54,906 | 2 |
| Суп картофельный рыбный | 200 | 5,8 | 3,8 | 12,12 | 114,8 | 54-8с-2020 |
| Плов с курой | 210 | 19,53 | 2,205 | 41,265 | 454,65 | 100 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,48 | 0 | 17,88 | 72,96 | 54-1хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **29,416** | **9,599** | **92,145** | **775,556** |  |
| Полдник  | Блины с джемом | 100/15 | 7,9 | 7,06 | 48,6 | 289,33 | 267-СР-2011 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,0 | 385 |
| Итого за полдник |  |  | **13,7** | **12,06** | **58,2** | **396,33** |  |
| Итого за день |  |  | **51,906** | **37,719** | **213,305** | **1565,686** |  |
| Среднее значение за период |  |  | **46,0184** | **46,7374** | **203,362** | **1427,4212** |  |
| *Неделя 2***День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Плов рисовый с сухофруктами | 150 | 3,3 | 10,2 | 64,8 | 304,5 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 190 | 2,93 | 1,98 | 10,73 | 81,7 |  |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | 2 |
| 2-й Завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Итого за завтрак |  |  | **10,43** | **20,78** | **111,88** | **587,2** |  |
| Обед  | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 50 | 0,825 | 3,545 | 2,455 | 45,385 | 13 |
| Суп картофельный с горохом и курой | 200/20 | 10,9 | 8,3 | 81,4 | 183,3 | 54-8с-2020 |
| Котлета из мяса кур | 70 | 15,84 | 19,27 | 6,38 | 205,09 | 59 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,183 | 7,056 | 42,37 | 243,127 | 189 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,48 | 0 | 17,88 | 72,96 | 54-1хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **35,868** | **38,651** | **166,325** | **828,102** |  |
| Полдник  | Пряники | 60 | 2,88 | 1,68 | 46,62 | 201,48 | 184 |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100 | 401 |
| Итого за полдник |  |  | **8,68** | **6,68** | **54,62** | **301,48** |  |
| Итого за день |  |  | **54,978** | **66,111** | **332,825** | **1716,782** |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,12 | 3,4 | 13,9 | 100,66 | 54-19к-2020 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | 2 |
| 2-й Завтрак | Мандарин | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,2 | 64 | 368/2 |
| Итого за завтрак |  |  | **8,58** | **12,04** | **61,85** | **346,46** |  |
| Обед  | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 41 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курой | 200/20/10 | 8,92 | 9,36 | 10,12 | 160,52 | 54-2с-2020 |
| Запеканка из печени с рисом | 70 | 12,1 | 12,3 | 5,2 | 178,9998 | 294 |
| Соус томатный (подлива) | 50 | 0,615 | 2,55 | 5,885 | 35,605 | 119 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | 186 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,48 | 0 | 17,88 | 72,96 | 54-1хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **29,995** | **31,14** | **83,785** | **820,675** |  |
| Полдник  | Ватрушка с творогом | 80 | 8,384 | 8,72 | 26,488 | 229,84 | 140 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Итого за полдник |  |  | **8,584** | **8,72** | **32,988** | **256,64** |  |
| Итого за день |  |  | **47,159** | **51,9** | **178,623** | **1423,775** |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша «Дружба» | 150 | 37 | 4,4 | 17,9 | 126,8 | 54-16к-2020 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | 2 |
| 2-й Завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Итого за завтрак |  |  | **41,4** | **13** | **60,75** | **354,6** |  |
| Обед  | Салат «Полонынский» | 50 | 0,558 | 12,55 | 7,66 | 73,9 | 18 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и курой | 200/20 | 9,38 | 6,48 | 19,79 | 169,76 | 54-7с-2020 |
| Котлета мясная | 70 | 10,297 | 4,137 | 3,808 | 87,535 | 101 |
| Рагу овощное | 150 | 3,75 | 5,085 | 14,445 | 126,315 | 59 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,48 | 0 | 17,88 | 72,96 | 54-1хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **27,105** | **28,732** | **79,423** | **608,71** |  |
| Полдник  | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,94 | 250,26 | 275 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,6 | 15,8 | 80,0 | 195 |
| Итого за полдник |  |  | **5,9** | **8,68** | **60,74** | **330,26** |  |
| Итого за день |  |  | **74,405** | **50,412** | **200,913** | **1293,57** |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 9,08 | 9,68 | 30,38 | 245,16 | 105 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | 2 |
| 2-й Завтрак | Яблоко | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,9 | 144 |
| Итого за завтрак |  |  | **13,66** | **18,86** | **79,79** | **480,06** |  |
| Обед  | Салат «Огонек» | 50 | 0,608 | 3,476 | 4,818 | 51,786 | 39 |
| Рассольник Ленинградский | 150 | 8,96 | 9,5 | 13,62 | 175,68 | 54-3с-2020 |
| Рыба, тушеная под овощами | 70 | 7,04 | 3,56 | 1,92 | 70 | 247 |
| Рис отварной | 150 | 3,645 | 5,37 | 36,69 | 209,7 | 37 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,48 | 0 | 17,88 | 72,96 | 54-1хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **23,373** | **22,386** | **90,468** | **658,366** |  |
| Полдник  | Манник | 120 | 5,196 | 6,528 | 26,52 | 188,664 | 75 |
| Кисель из концентрата (смесь) | 180 | 0,08 | 0 | 20,03 | 80,46 | 376 |
| Итого за полдник |  |  | **5,276** | **6,528** | **46,55** | **269,124** |  |
| Итого за день |  |  | **42,309** | **47,774** | **216,808** | **1407,55** |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 3,9 | 4 | 21,5 | 138,4 | 54-21к-2020 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | 2 |
| 2-й Завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Итого за завтрак |  |  | **8,3** | **12,6** | **64,35** | **366,2** |  |
| Обед  | Салат «Здоровье» | 50 | 0,87 | 3,37 | 2,87 | 45 | 17 |
| Суп гречневый с мясными фрикадельками | 200 | 5,3 | 4,14 | 12,36 | 108,0 | 83 |
| Жаркое с курой | 210 | 11,151 | 11,403 | 20,37 | 255,927 | 94 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,48 | 0 | 17,88 | 72,96 | 54-1хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **20,441** | **19,393** | **69,32** | **515,127** |  |
| Полдник  | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 | 54-9в-2020 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Итого за полдник |  |  | **5,4** | **1,8** | **40,5** | **199,4** |  |
| Итого за день |  |  | **34,141** | **33,793** | **174,17** | **1080,727** |  |
| Среднее значение за период |  |  | **50,598** | **49,998** | **220,668** | **1384,481** |  |

Приложение №10

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели**  | **Потребность в пищевых веществах** |
| **1-3 года** | **3-7 лет** |
| Белки (г/сут) | 42 | 54 |
| Жиры (г/сут) | 47 | 60 |
| Углеводы (г/сут) | 203 | 261 |
| Энергетическая ценность (ккал/сут) | 1400 | 1800 |
| Витамин С (мг/сут) | 45 | 50 |
| Витамин В1 (мг/сут) | 0,8 | 0,9 |
| Витамин В2 (мг/сут) | 0,9 | 1,0 |
| Витамин А (мг/сут) | 450 | 500 |
| Витамин D (мг/сут) | 10 | 10 |
| Кальций (мг/сут) | 800 | 900 |
| Фосфор (мг/сут) | 700 | 800 |
| Магний (мг/сут) | 80 | 200 |
| Железо (мг/сут) | 10 | 10 |
| Калий (мг/сут) | 400 | 600 |
| Йод (мг/сут) | 0,07 | 0,1 |
| Селен (мг/сут) | 0,0015 | 0,02 |
| Фтор (мг/сут) | 1,4 | 2,0 |