

**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 с курой и сметаной

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

Какао-напиток на молоке

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 3 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 | 150 | 6,81 | 7,26 | 22,785 | 183,87 | 105 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263 |
| 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 |  |  | **11,01** | **15,86** | **41,865** | **414,87** |  |
| Обед  | Суп картофельный с крупой рисовой и курой | 150 | 9,2 | 10,2 | 13,2 | 180,18 | 25 |
| Котлета из мяса кур | 50 | 11,54 | 19,27 | 4,12 | 179,06 | 59 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,691 | 4,212 | 12,259 | 97,63 | 336 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 2,22 | 80,58 | 126 |
| Итого за обед |  |  | **26,191** | **34,042** | **43,679** | **595,13** |  |
| Полдник  | Булочка домашняя | 50 | 2,15 | 1,4 | 36,21 | 197,42 | 450 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30,0 | 263 |
| Итого за полдник |  |  | **2,15** | **1,4** | **45,19** | **227,42** |  |
| Итого за день |  |  | **39,351** | **51,302** | **130,734** | **1237,42** |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,12 | 3,4 | 13,9 | 100,66 | 54-19к-2020 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263 |
| 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 |  |  | **8,5** | **12,58** | **65,79** | **365,56** |  |
| Обед  | Икра кабачковая | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,6 | 5 |
| Свекольник с курой и сметаной | 150 | 1,6 | 4,14 | 11,86 | 90,66 | 36 |
| 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 | 130 | 3,0 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | 186 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 2,22 | 80,58 | 126 |
| Итого за обед |  |  | **19,7** | **25,37** | **56,22** | **665,11** |  |
| Полдник  | Пирожки печеные с повидлом | 60 | 3,12 | 1,2 | 36,18 | 167,82 | 451 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263 |
| Итого за полдник |  |  | **3,12** | **1,2** | **45,16** | **197,82** |  |
| Итого за день |  |  | **31,32** | **39,15** | **167,17** | **1228,49** |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 5,07 | 7,815 | 19,395 | 168,705 | 70 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263 |
| 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 |  |  | **9,27** | **16,415** | **64,725** | **399,705** |  |
| Обед  | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,75 | 3,04 | 2,72 | 42,66 | 53 |
| Суп геркулесовый с курой | 150 | 4,1 | 2,43 | 11,69 | 120,44 | 42 |
| Голубцы ленивые | 80 | 7,0 | 4,544 | 10,024 | 109,336 | 297 |
| Соус томатный (подлива) | 30 | 0,461 | 2,66 | 4,41 | 26,70 | 119 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,771 | 3,64 | 28,86 | 169,871 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 2,22 | 80,58 | 126 |
| Итого за обед |  |  | **19,842** | **16,674** | **71,804** | **607,267** |  |
| Полдник  | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,94 | 250,26 | 275 |
| Какао-напиток на молоке | 150 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 127,365 | 121 |
| Итого за полдник |  |  | **9,15** | **11,88** | **61,71** | **377,625** |  |
| Итого за день |  |  | **38,262** | **44,942** | **198,239** | **1384,597** |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша жидкая молочная гречневая | 150 | 5,4 | 4,3 | 19,9 | 140,6 | 54-20к-2020 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263 |
| 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 |  |  | **11,2** | **13,5** | **84,53** | **460,0** |  |
| Обед  | Огурец солёный | 20 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,05 | 1.25 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной | 150 | 8,53 | 11,05 | 7,24 | 182,05 | 32 |
| Котлета рыбная | 50 | 3,35 | 2,45 | 3,75 | 49,9 | 239 |
| Картофельное пюре | 130 | 3,029 | 4,16 | 12,74 | 101,4 | 104 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 1 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 2,22 | 80,58 | 126 |
| Итого за обед |  |  | **18,049** | **18,09** | **39,44** | **479,66** |  |
| Полдник  | Запеканка творожная | 100 | 17,758 | 11,752 | 12,896 | 235,729 | 53 |
| Кисель из концентрата (смесь) | 150 | 0 | 0 | 11,8 | 46,9 | 90 |
| Итого за полдник |  |  | **17,758** | **11,752** | **24,696** | **282,629** |  |
| Итого за день |  |  | **47,007** | **43,342** | **148,666** | **1222,289** |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166,0 | 59 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30,0 | 263 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,0 | 2 |
| 2-й Завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 134 |
| Итого за завтрак |  |  | **8,59** | **16,06** | **65,44** | **397,0** |  |
| Обед  | Винегрет с растительным маслом | 40 | 0,644 | 2,076 | 3,36 | 36,604 | 2 |
| Суп картофельный рыбный | 150 | 15,925 | 0,75 | 11,525 | 131,8 | 43 |
| Плов с курой | 180 | 16,74 | 1,89 | 35,37 | 389,7 | 100 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 2,22 | 80,58 | 126 |
| Итого за обед |  |  | **36,069** | **5,076** | **64,355** | **694,4** |  |
| Полдник  | Оладьи с повидлом | 60/15 | 4,3 | 2,97 | 20,262 | 120,63 | 141 |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81,0 | 255 |
| Итого за полдник |  |  | **8,65** | **6,72** | **27,462** | **201,63** |  |
| Итого за день |  |  | **53,309** | **27,856** | **157,257** | **1293,03** |  |
| Среднее значение за период |  |  | **41,85** | **41,318** | **160,413** | **1273,165** |  |
| *Неделя 2***День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Плов рисовый с сухофруктами | 150 | 3,3 | 10,2 | 64,8 | 304,5 |  |
| Какао-напиток на молоке | 150 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 127,365 | 121 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,0 | 2 |
| 2-й Завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 134 |
| Итого за завтрак |  |  | **12,15** | **23,6** | **117,92** | **632,865** |  |
| Обед  | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 40 | 0,66 | 2,836 | 1,964 | 36,308 | 13 |
| Суп картофельный с горохом и курой | 150 | 6,13 | 2,07 | 17,5 | 121,8 | 66 |
| Котлета из мяса кур | 50 | 11,54 | 19,27 | 4,12 | 179,06 | 59 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 7,771 | 3,64 | 28,86 | 169,871 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 2,22 | 80,58 | 126 |
| Итого за обед |  |  | **28,861** | **28,176** | **66,544** | **645,299** |  |
| Полдник  | Пряники | 60 | 2,88 | 1,68 | 46,62 | 201,48 | 184 |
| Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75,0 | 401 |
| Итого за полдник |  |  | **7,23** | **5,43** | **52,65** | **276,48** |  |
| Итого за день |  |  | **48,241** | **57,206** | **237,114** | **1554,644** |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,12 | 3,4 | 13,9 | 100,66 | 54-19к-2020 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30,0 | 263 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,0 | 2 |
| 2-й Завтрак | Мандарин | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,2 | 64,0 | 368/2 |
| Итого за завтрак |  |  | **8,38** | **12,04** | **64,33** | **349,66** |  |
| Обед  | Салат из моркови | 50 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 41 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курой | 150 | 1,095 | 2,94 | 7,65 | 61,5 | 57 |
| Запеканка из печени с рисом | 50 | 8,67 | 3,45 | 9,56 | 104,06 | 294 |
| Соус томатный (подлива) | 30 | 0,461 | 2,66 | 4,41 | 26,70 | 119 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 3,0 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | 186 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 2,22 | 80,58 | 126 |
| Итого за обед |  |  | **16,726** | **13,73** | **144,4** | **537,23** |  |
| Полдник  | Ватрушка с творогом | 60 | 6,288 | 6,54 | 19,866 | 172,38 | 140 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30,0 | 263 |
| Итого за полдник |  |  | **6,288** | **6,54** | **28,846** | **202,38** |  |
| Итого за день |  |  | **31,394** | **32,31** | **237,576** | **1089,27** |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша «Дружба» | 150 | 37,0 | 4,4 | 17,9 | 126,8 | 54-16к-2020 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30,0 | 263 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,0 | 2 |
| 2-й Завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 134 |
| Итого за завтрак |  |  | **41,2** | **13,0** | **63,23** | **357,8** |  |
| Обед  | Салат «Полонынский» | 40 | 0,447 | 10,04 | 6,13 | 50,12 | 24 |
| Суп вермишелевый с курицей | 150 | 6,6 | 6,66 | 19,92 | 166,43 | 629 |
| Котлета мясная | 50 | 7,355 | 2,955 | 2,72 | 62,525 | 101 |
| Рагу овощное | 130 | 3,25 | 4,407 | 12,519 | 109,473 | 59 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 2,22 | 80,58 | 126 |
| Итого за обед |  |  | **20,412** | **24,422** | **55,389** | **526,808** |  |
| Полдник  | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,94 | 250,26 | 275 |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,05 | 1,2 | 11,85 | 60,0 | 195 |
| Итого за полдник |  |  | **5,55** | **8,28** | **56,79** | **310,26** |  |
| Итого за день |  |  | **67,162** | **45,702** | **175,409** | **1194,868** |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150 | 6,81 | 7,26 | 22,785 | 183,87 | 105 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30,0 | 263 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,0 | 2 |
| 2-й Завтрак | Яблоко | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,9 | 144 |
| Итого за завтрак |  |  | **11,19** | **16,44** | **74,675** | **448,77** |  |
| Обед  | Салат из свежей капусты и свеклы «Огонек» | 40 | 0,545 | 2,582 | 3,458 | 38,389 | 40 (рецептура 21) |
| Рассольник с курой и сметаной | 150 | 4,25 | 4,97 | 21,36 | 176,15 | 34 |
| Рыба, тушеная под овощами | 70 | 7,04 | 3,56 | 1,92 | 70,0 | 247 |
| Рис отварной | 130 | 3,159 | 4,654 | 31,798 | 181,74 | 37 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 2,22 | 80,58 | 126 |
| Итого за обед |  |  | **17,754** | **16,126** | **72,636** | **604,539** |  |
| Полдник  | Манник | 80 | 3,897 | 4,896 | 19,89 | 141,498 | 75 |
| Кисель из концентрата (смесь) | 150 | 0 | 0 | 11,8 | 46,9 | 90 |
| Итого за полдник |  |  | **3,897** | **4,896** | **31,69** | **188,398** |  |
| Итого за день |  |  | **32,841** | **37,462** | **179,001** | **1241,707** |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 3,9 | 4 | 21,5 | 138,4 | 54-21к-2020 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30,0 | 263 |
| Батон подмосковный с маслом | 50 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,0 | 2 |
| 2-й Завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 134 |
| Итого за завтрак |  |  | **8,1** | **12,6** | **66,83** | **369,4** |  |
| Обед  | Салат «Здоровье» | 40 | 0,7 | 2,7 | 2,3 | 36,0 | 25 |
| Суп гречневый с мясными фрикадельками | 150 | 3,975 | 3,105 | 9,27 | 101,0 | 83 |
| Жаркое с курой | 180 | 8,36 | 8,552 | 15,27 | 201,945 | 94 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 67,68 | 1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 2,22 | 80,58 | 126 |
| Итого за обед |  |  | **15,095** | **14,717** | **40,94** | **487,205** |  |
| Полдник  | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 | 54-9в-2020 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30,0 | 263 |
| Итого за полдник |  |  | **5,2** | **1,8** | **42,98** | **202,6** |  |
| Итого за день |  |  | **28,395** | **29,117** | **150,75** | **1059,205** |  |
| Среднее значение за период |  |  | **41,607** | **40,359** | **195,97** | **1227,939** |  |

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 |