



Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю.Козырева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 3-7 лет

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,84	6	41,96	190,7	235
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,82	8	12,8	123,8	808
	Кофейный напиток с молоком*	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Итого за Завтрак	380	11,5	18	69,14	427	
Завтрак 2	Сок натуральный	125	0,38		20,38	65	707
Итого за Завтрак 2		125	0,38		20,38	65	
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	Суп-пюре из гороха*	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Фрикадельки мясные*	70	6,48	13	7,37	40,4	1 119
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом*	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47		11,11	52,5	1 147
Итого за Обед	685	20,02	23	92,86	528,7		
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	0,38		1,06	82,4	938
	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник	260	6,18	6	10,46	202,4		
Итого за день	1 450	38,08	47	192,84	1223,1		

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65 Неделя: 1 День: вторник (лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7	895
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	35	3,18	9	12,17	72,5	807
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
Итого за Завтрак		365	5,22	12	45,92	311	
Завтрак 2	Компот из ягод	100			9,98	39,9	917
Итого за Завтрак 2		100			9,98	39,9	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	40	0,76	4	3,08	47,6	813
	Суп картофельный с рыбой*	200	1,88	2	14,49	87,1	90,01
	Запеканка картофельная с мясом*	120	2,86	7	25,78	180,1	1 100
	Соус сметанный*	15	0,23		0,91	8,2	906
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	894
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
Итого за Обед	635	10,02	13	95,96	555,6		
Полдник	Сырники	60	12,45	9	16,25	192,7	1 066
	Соус сладкий из повидла	20	0,4	1	2,69	21,7	903
	Кисломолочный продукт	180	5,22	6	7,2	106,2	914
Итого за Полдник	260	18,07	16	26,14	320,6		
Итого за день	1 360	33,31	41	178	1227,1		

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	4,56	4	24,18	216	823
	Бутерброд с сыром	30	4,64	2	12,09		810
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
	Итого за Завтрак	390	10,43	7	45,85	271,8	
Завтрак 2	Компот из апельсинов или	100	0,25		17,07	71	1 441
Итого за Завтрак 2	Итого	100	0,25		17,07	71	
Обед	Горошек зеленый отварной	40	1,19	2	2,5	33,4	819,02
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Мясо отварное	5	0,97		3,8	6,9	1 078
	Плов из мяса птицы*	130	13,74	19	31,55	306,3	1 036
	Компот из кураги	180	0,94		22,65	95,6	932
	Хлеб пшеничный из муки 1с	28	2,21		13,52	65,8	894
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
Итого за Обед	Итого	613	22,28	26	95,64	651,8	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой ®	60	0,21		0,7	6	947,01
	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник	Итого	260	6,01	6	10,1	126
Итого за день	Итого	1 363	38,97	39	168,66	1 120,6	

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	2,35	4	18,62	200	895
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	3,18	9	12,17	72,5	807
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Итого за Завтрак	Итого	395	5,61	13	49,02	344,3
Завтрак 2	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	61,1	976
Итого за Завтрак 2	Итого	130	0,52	1	12,74	61,1	
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,65	4	3,95	55	1 443
	Суп картофельный*	200	2,02	2	15,88	93,4	1 151
	Мясо отварное	5	0,97		3,8	6,9	1 078
	Тефтели мясные с луком	80	11,21	11	11,07	191,3	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	0,02	3	0,05	29,8	335
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	894
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
Итого за Обед	Итого	695	19,41	20	82,82	596,5	
Полдник	Сдоба обыкновенная*	50	4,73	2	29,58	148,1	941
	Кисель из ягод свежих	200	0,19		18,04	74,4	911
Итого за Полдник	Итого	250	4,92	2	47,62	222,5	
Итого за день	Итого	1 470	30,46	36	192,2	1 224,4	



Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсянная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным	180	2,8	5	16,64	207	850
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,12	10	14,94	144,4	808
	Кофе с молоком	200	1,45	2	22,31	109,8	883
Итого за Завтрак		415	6,37	17	53,89	461,2	
Завтрак 2	Компот из ягод	120			11,98	47,9	917
Итого за Завтрак 2		120			11,98	47,9	
Обед	Салат из свеклы	50	0,8	1	4,15	24,6	5,01
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной*	200	1,52	4	7,38	73,7	1 048
	Мясо отварное	5	0,97		3,8	6,9	1 078
	Биточки мясные рубленые*	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	Рагу из овощей*	100	2,14	4	14,15	104,8	959
	Компот из изюма*	200	0,46		28,13	117,1	932,01
	Хлеб пшеничный из муки 1с	26	2,05		12,56	61,1	894
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
	Итого за Обед		681	20,59	18	94,69	621,6
Полдник	Шарлотка творожная с яблоками*	70	9,89	7	9,74	141,4	945
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		270	15,51	14	20,89	271,1	
Итого за день		1 486	42,47	49	181,45	1401,8	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с отрубями с маслом сливочным	180	2,55	4	19,04	120,8	885
	Бутерброд с сыром	35	5,41	3	14,1		810
	Чай с сахаром	200			8,98	35,9	1 188
Итого за Завтрак		415	7,96	7	42,12	156,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
Итого за Завтрак 2		100	0,3		16,3	52	
Обед	Горошек зеленый отварной	40	1,19	2	2,5	33,4	819,02
	Суп-крем из разных овощей*	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Залеканка картофельная с печенью*	100	8,16	5	17,65	161,3	910
	Соус сметанный	20			0,02	0,3	600
	Компот из яблок и кураги*	200	0,13		19,74	81,9	931
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
Итого за Обед		600	17,56	16	75,47	533,8	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	8,24	7	32,21	222,8	
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
Итого за Полдник		250	8,24	7	43,39	267,5	
Итого за день		1 365	34,06	30	177,28	1010	

Смирнов

Смирнов В В



Итого за период	14 153	354,18	393	1783,32	11780,5	
Среднее значение за период	707,7	17,7	19,7	89,2	589	

Составил  Смекалина Тать

Утвердил 