

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

« » _____

« » _____

**Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, пребывание в
дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов
(всесезонное, 5-разовое питание:
завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 3-7 лет

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	120	13,1	14,1	1,9	187,3
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	13,0	86,7
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Завтрак'	430	17,7	24,8	35,9	433,6
	Второй завтрак					
-	Сок апельсиновый	100				
	Итого за '2Завтрак'	100				
	Обед					
38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	50				
9/2	Рассольник со сметаной	200				
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80				
13/3	Капуста тушеная с фасолью	150				
-	Хлеб пшеничный	30				
-	Хлеб ржаной	30				
10/10	Компот из кураги и изюма	200				
	Итого за 'Обед'	740				
	Полдник					
	Пряники	50				
-	Кефир	200				
	Итого за 'Полдник'	250				
	Ужин					
57/8	Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины	180				
7/11	Соус сметанный	30				
-	Хлеб пшеничный	20				
-	Хлеб ржаной	20				
29/10	Чай с лимоном	200/5				
	Итого за 'Ужин'	455				
	Итого за день	1975	63,2	67,1	199,7	1628,6

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов, 5-разовое питание:завтрак,2 завтрак, обед, полдник, ужин)

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Молоко, кисломолочные продукты	450	340,7										3813,2	381,3	-68,7	-15,3
Творог (5%-9% м.д.ж.)	40											384,7	38,5	-1,5	-3,8
Сметана	11	27,5										118,9	11,9	0,9	8,1
Сыр	6	9										62,2	6,2	0,2	3,7
Мясо 1-й категории	55	114,7										663,6	66,4	11,4	20,7
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошенная, 1 кат.)	24											207,2	20,7	-3,3	-13,7
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25											135,3	13,5	-11,5	-45,9
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	37											366,8	36,7	-0,3	-0,9
Яйца	40	84										384	38,4	-1,6	-4
Картофель	140	168										1457,1	145,7	5,7	4,1
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	220	273,1										2184,5	218,5	-1,6	-0,7

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Фрукты свежие	100	105										1018	101,8	1,8	1,8
Сухофрукты	11	25,5										106,5	10,7	-0,4	-3,2
Соки фруктовые и овощные	100	100										1060	106	6	6
Витаминизированные напитки	50											72,5	7,3	-42,8	-85,5
Хлеб ржаной	50	50										497,2	49,7	-0,3	-0,6
Хлеб пшеничный	80	76,7										792,5	79,3	-0,8	-0,9
Крупы, бобовые	43											453,2	45,3	2,3	5,4
Макаронные изделия	12											114	11,4	-0,6	-5
Мука пшеничная	29	6										269,9	27	-2	-6,9
Масло сливочное	21	15,7										204,7	20,5	-0,5	-2,5
Масло растительное	11	13,1										148,1	14,8	3,8	34,6
Кондитерские изделия	20	50										85	8,5	-11,5	-57,5
Чай	0,6	0,4										4,8	0,5	-0,1	-20
Какао-порошок	0,6											5,8	0,6	0	-3,3
Кофейный напиток	1,2	1,8										8,7	0,9	-0,3	-27,5
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	31,5										299,1	29,9	-0,1	-0,3
Соль пищевая поваренная йодированная	5	5										44,5	4,5	-0,4	-8,2

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пробывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов, 5-разовое питание:завтрак,2 завтрак, обед, , полдник, ужин))

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Белки, г	54	63,2										723,8	72,4	134
в т.ч.жив., г		46,6										481,4	48,1	
Жиры, г	60	67,1										662,8	66,3	110
в т.ч. раст., г		15,6										187,2	18,7	
Углеводы, г	261	199,7										2486,5	248,7	95
Моно- и дисахара, г		100										972,6	97,3	
Крахмал, г		83,1										1313,4	131,3	
Пищевые волокна, г		16,7										200,5	20,1	
Витамин В1, мг	0,9	0,6										8,3	0,8	92
Витамин В2, мг	1	1,3										15,9	1,6	159
Витамин С, мг	50	97,7										831,9	83,2	166
Витамин А, мкг		785,9										19847,5	1984,8	
Витамин Е (ток.экв), мг		9,4										120,6	12,1	
Са, мг	900	754,4										7824,4	782,4	87
Р, мг	800	999,7										11432,9	1143,3	143
Mg, мг	200	219,1										2740,3	274	137
Fe, мг	10	13,2										140,4	14	140
Калорийность, ккал	1800	1628,6										18493,1	1849,3	103