

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

01.01.2023

**ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-7 ЛЕТ**

(САНПИН 2.3./2.4.3590-20 ПРИЛОЖЕНИЕ № 8)

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 5» с Кневичи Артемовского городского округа**

**г. Артем**

**2023 г.**

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК	Наименование блюда	Объем порции 1,5 до 3 лет	Объем порции и 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	Са	Fe	№ т/ка рты
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая манная молочная	<b>150</b>	<b>200</b>	5,86	9,95	26,8	<b>192</b>	0,9	0,04	0,2	182	0,4	<b>32</b>
	Какао с молоком	<b>150</b>	<b>200</b>	6,2	6,2	25,34	<b>183,46</b>	2,34	0,08	0,28	220	0,8	<b>15</b>
	Бутерброд с маслом	<b>20/4</b>	<b>30/5</b>	2,34	7,76	14,53	<b>108</b>	0	0,03	0,01	9	0,3	<b>16</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Свежие фрукты	<b>95</b>	<b>100</b>	0,52	0,52	12,7	<b>57,7</b>	21,5	0	0,026	20,8	2,9	
	Всего за завтрак	<b>419</b>	<b>535</b>										
<b>ОБЕД</b>	Салат из зеленого горошка, с луком	<b>30</b>	<b>40</b>	1,89	0,12	3,9	<b>24,0</b>	6	0,06	0,03	12	0,42	<b>6</b>
	Борщ со сметаной	<b>180</b>	<b>200</b>	1,95	2,13	10,53	<b>257,09</b>	9,98	0,04	0,05	44	8,4	<b>25/26</b>
	Плов с мясом перловый	<b>120/60</b>	<b>150/70</b>	11,1	10,42	4,28	<b>205,48</b>	0,67	0,05	0,09	10	1,6	<b>66</b>
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	<b>90,84</b>	0,28	0,003	0,006	25	0,9	<b>9</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
	Всего за обед	<b>600</b>	<b>700</b>										
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рыба запеченная под омлетом	<b>200</b>	<b>220</b>	22,21	4,37	26,50	<b>234,21</b>	30,88	2,1	0,02	61	0,09	<b>78</b>
САНПИН 2.3./2.4. 3590 -20	Чай с конфетой хлеб	<b>180</b> <b>30</b>	<b>200</b> <b>40</b>	12	3,1	14	<b>48,64</b> <b>109,2</b>	6	0,004	0,006	12	0,5	<b>36</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 821 .2.2.	Всего за день	<b>410</b> <b>1429</b>	<b>440</b> <b>1675</b>				<b>1619,82</b>						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

2-ой день Вторник	Наименование блюда	Объем порции 1,5 до 3 лет	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	Са	Fe	№ т/карты
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	<b>150</b>	<b>200</b>	6,98	10,42	25,0	<b>203,85/253,62</b>	0,9	0,1	0,22	184,5	1,5	<b>33</b>
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	<b>200</b>	4,58	5,004	21,5	<b>76,00</b>	7,36	0,12	0,3	190,6	0,14	<b>92</b>
	Бутерброд с сыром	<b>25/10</b>	<b>30/15</b>	3,5	4,4	0	<b>267,85</b>	0,1	0	0	132	0,2	<b>59</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Свежие фрукты	<b>95,00</b>	<b>100</b>	0,52	0,52	12,7	<b>57,7</b>	21,5	0	0,026	20,8	2,9	
	<b>Всего за завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>545</b>										
<b>ОБЕД</b>	Рассольник со сметаной	<b>180/20</b>	<b>200/20</b>	4,22	2,37	15,3	<b>192,82/257,09</b>	9,12	0,125	0,1	53,25	1,1	<b>32/12</b>
	Котлета мясная	<b>60</b>	<b>70</b>	11,1	10,42	4,28	<b>176,75</b>	0,67	0,05	0,09	10	1,6	<b>72</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>120</b>	<b>150</b>	8,55	7,23	41,17	<b>169,97/208,47</b>	0	0,21	0,11	14	4,5	<b>44</b>
	Кисель из сухофруктов	<b>180</b>	<b>200</b>	0,3	0,01	24,4	<b>96,8/132,36</b>	0,28	0,03	0,05	0,28	0,9	<b>17/18</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
	<b>Всего за обед:</b>	<b>410</b>	<b>680</b>										
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Овощное рагу	<b>180</b>	<b>200</b>	3,76	5,1	14,65	<b>374,40</b>	8,4	0,09	0,12	95	1,1	<b>57</b>
<b>САНПИН 2.3./2.4. 3590 -20</b>	Чай , печенье хлеб	<b>180</b>	<b>200</b>	12	3,1	14	<b>61,62</b>	6	0,004	0,006	12	0,5	<b>36</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 82 1.2.2.</b>	Всего за день	1440	1665				1808						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

3-ий день Среда	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша вязкая молочная хлопьями овсянымигеркулес»</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	6,66	10,99	22,64	<b>216,4</b>	0,9	0,11	0,2	191	0,9	<b>32</b>
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	0,016	0,002	7,25	<b>29</b>	0,05	0	0	0,21	0,02	<b>31</b>
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20/4</b>	<b>30/5</b>	2,34	7,76	14,53	<b>108,0</b>	0	0,03	0,01	9	03	<b>16</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Кисломолочный напиток или молококипяченное</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	7,2	5,76	7,56	<b>120,6</b>	0,54	0,04	0,23	223	0,04	<b>21/10</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из сельди с луком и растит. маслом</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	5,26	5,56	0,4	<b>124,1</b>	0,88	0,012	0,04	25,4	0,38	<b>60</b>
	<b>Свекольник со сметаной</b>	<b>180/20</b>	<b>200/20</b>	3,74	3,54	10,18	<b>187,78</b>	9,98	0,09	0,08	50	1	<b>35/36</b>
	<b>Жаркое по- домашнему</b>	<b>180</b>	<b>220</b>	19,2	17,23	20,05	<b>222,6</b>	9,2	0,16	0,18	40	3,5	<b>68</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	<b>96,76</b>	0,28	0,003	0,006	25	0,9	<b>9</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Сырники запеченные в молочно- сметанном соусе</b>	<b>150/20</b>	<b>200/20</b>	19,14	13,33	20,73	<b>287,6</b>	0,58	0,07	0,36	217	0,9	<b>14</b>
<a href="#">САНПИН 2.3./2.4.3590-20</a>	<b>Чай с конфетой</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	12	3,1	14	<b>53,06</b>	0,04	0,06	6	0,12	0,5	<b>7/8</b>
<a href="#">ПРИЛОЖЕНИЕ821.2.2.</a>	<b>Всего за день</b>	<b>1434</b>	<b>1785</b>				<b>14565</b>						



СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

5-ый день Пятница	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Вермишель молочная</b>	150	200	6,58	9,0	26,12	156,08	0,9	0,04	0,15	103	0,4	7
	<b>Чай сладкий</b>	180	200	12	3,1	14	53,06	6	0,04	0,06	12	0,5	7/8
	<b>Булочка с джемом</b>	30/10	40/15	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02	0,05	0,05	26	0,5	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	120	150	0,52	0,52	12,7	108	21,5	0	0,026	20,8	2,9	10
	<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>	490	605										
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из вареной моркови и яблок</b>	30	50	0,59	4,04	4,3	57,3	13,4 2	0,64	0,013	0,03	4	95
	<b>Суп крестьянский</b>	180	200	2,4	3,17	19,76	112,47	6,8	0,01	0,03	27	1,4	6
	<b>Куры запеченные</b>	70	90	20,03	12,79	0	242,68	1,21	0,11	0,11	15	1,1	12
	<b>Картофельное пюре</b>	130	150	3,99	4,69	27,66	139,0	3,34	0,1	0,11	56	0,8	15
	<b>Компот из сухофруктов</b>	180	200	0,31	0,01	24,37	132,36	0,28	0,003	0,006	25	0,9	13/14
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	50	3,2	1,0	21,4	109,2	0,9	0,2	0,2	59	1	
	<b>Всего за обед</b>	590	740										
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Каша рисовая рассыпчатая С отварной сосиской</b>	100 40	120 50	8,55 11,04	7,23 15,2	41,17 0,08	270,5 169	0 3	0,21 0	0,11 0,09	14 11	4,5 0,62	
<b>САНПИН 2.3./2.4.</b>	<b>Напиток из шиповника</b>	180,/ 7	200/7	2,92	10,72	76,6	414	0	0,05	0,26	199	5	
<b>3590 -20</b>	<b>хлеб</b>	30	40	3,2	1,0	21,4	109,2	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ821 .2.2.</b>		<b>1400</b>	<b>1800</b>				<b>1800</b>						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

6-ой день Понедельник	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порци и 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карт ы
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша кукурузнаямолочня</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	5,07	7,81	19,4	<b>168,7</b>	0,68	0,07	0,15	139	0,5	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	6,2	6,2	25,34	<b>183,92</b>	220	0,8	0,08	220	0,8	<b>39</b>
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20/4</b>	<b>30/5</b>	2,34	7,76	14,53	<b>139,1</b>	0	0,03	0,01	9	0,3	<b>№2</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	0,52	0,52	12,7	<b>57,7</b>	21,5	0	0,026	20,8	2,9	
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>449</b>	<b>535</b>										
<b>ОБЕД</b>	<b>Щи со сметаной</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	1,95	2,13	10,53	<b>70</b>	9,98	0,04	0,05	44	8,4	
	<b>Биточки мясные</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	11,1	10,42	4,28	<b>155,4</b>	0,67	0,05	0,09	10	1,6	
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	5,9	8,11	31,29	<b>229,76</b>	0	0,06	0,02	7	0,8	<b>45/46</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	<b>113,79</b>	0,28	0,003	0,006	25	0,9	<b>40</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
	<b>Всего за обед</b>	<b>570</b>	<b>620</b>										
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Салат из вареной свеклы с чесноком Омлет</b>	<b>100/60</b>	<b>130/80</b>	6,28	7,25	2,56	<b>100</b>	0,13	0,03	0,24	80	1,1	<b>75/76</b>
<b>САНПИН 2.3./2.4. 3590 -20</b>	<b>Чай , вафля</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	12	3,1	14	<b>53,06</b>	6	0,004	0,006	12	0,5	<b>7/8</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ821 .2.2.</b>	<b>хлеб</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
		<b>1400</b>	<b>1800</b>				<b>1800</b>						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

7-ой день Вторник	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порци и 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карт ы
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная	<b>150</b>	<b>200</b>	6,97	10,4	25	<b>262,4</b>	0,9	0,1	0,22	184	1,5	<b>101/102</b>
	Кофейный напиток	<b>180</b>	<b>200</b>	2,34	2,34	14,02	<b>118,69</b>	0,49	0,01	0,1	96	0,5	<b>38</b>
	Батон с сыром	<b>25/10</b>	<b>30/15</b>	6,47	11,38	13,66	<b>185,7</b>	0,31	0,12	0,09	232	0,9	<b>4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	<b>95</b>	<b>100</b>	0,52	0,52	12,7	<b>57,7</b>	21,5	0	0,026	20,8	2,9	
<b>ОБЕД</b>	Огурчик консервированный	<b>50</b>	<b>60</b>	2,03	1,73	3,37	<b>37,25</b>	10,1	0,14	0,08	11	0,3	
	Суп гороховый	<b>180</b>	<b>200</b>	6,57	0,55	18,53	<b>117,16</b>	4,9	0,23	0,07	55,01	2,44	<b>35</b>
	Запеканка рисовая с мясом	<b>180</b>	<b>230</b>										
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	<b>96,76</b>	0,28	0,003	0,006	25	0,9	<b>13/14</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>50</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Тефтели рыбные Пирожок с повидлом	<b>60/50</b>	<b>100/60</b>	21,7	6,23	5,17	<b>165,27</b>	0,03	0,01	0,15	49	0,3	<b>61/62</b>
САНПИН 2.3./2.4.	Чай с конфетой	<b>150/7</b>	<b>200/7</b>	200,72	10,72	2,92,6	<b>410,72</b>	0	0,056	0,26	199,44	5	<b>0</b>
3590 -20	хлеб	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
ПРИЛОЖЕНИЕ 821 .2.2.		<b>1400</b>	<b>1800</b>				<b>1800</b>						





СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ 3.В. Ткач

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

10-ый день Пятница	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порци и 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша молочная«Дружба»</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	6,76	10,41	25,86	<b>224,94</b>	0,9	0,1	0,2	186	0,7	99/100
	<b>Чай с шиповником</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	0,016	0,002	7,25	<b>29</b>	0,05	0	0	0,21	0,02	
	<b>Хлеб с маслом</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	4,53	6,11	27,8	<b>197,16</b>	0,02	0,05	0,05	26	0,5	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	0,52	0,52	12,7	<b>57,7</b>	21,5	0	0,026	20,8	2,9	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп с клецками</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	6,37	2,15	21,1	<b>142,8</b>	5,3	0,15	0,15	44	1,3	43
	<b>Бефстроганов из печени</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	13,38	12,62	3,4	<b>280,65</b>	0,38	3,28	0,09	31	1,8	
	<b>Каша гречневая</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	8,55	7,23	41,17	<b>270,5</b>	0	0,21	0,11	14	4,5	
	<b>Кисель из свежих ягод</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	7,7	7,7	17,9	<b>69,89</b>	3,2	0,05	0,04	15	0,8	18/19
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Овощное рагу с сосиской</b>	<b>120/50</b>	<b>150/60</b>	21,7	6,23	5,17	<b>185,27</b>	49	0,01	0,15	49	0,03	62
<b>САНПИН 2.3./2.4.</b>	<b>Чай , булочка с повидлом</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	12	3,1	14	<b>53,06</b>	6	0,004	0,006	12	0,5	7/8
<b>3590 -20</b>	<b>хлеб</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ821 .2.2.</b>		1400	<b>1800</b>				<b>1800</b>						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

11-ый день Понедельник	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Вермишель молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	6,58	9,0	26,12	<b>156,08</b>	0,9	0,04	0,15	103	0,4	<b>93/94</b>
	<b>Какао</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	6,2	6,2	25,34	<b>181,18</b>	2,34	0,08	0,28	220	0,8	<b>5/6</b>
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>25/10</b>	<b>30/15</b>										
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	0,52	0,52	12,7	<b>57,7</b>	21,5	0	0,02 6	20,8	2,9	
<b>ОБЕД</b>	<b>Борщ со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	1,95	2,13	10,53	<b>83,33</b>	9,98	0,04	0,05	44	8,4	<b>25/26</b>
	<b>Котлета мясная</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	11,1	10,42	4,28	<b>176,75</b>	0,67	0,05	0,09	10	1,6	<b>71/72</b>
	<b>Каша пшеничная</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	8,55	7,23	41,17	<b>270,5</b>	0	0,21	0,11	14	4,5	<b>44</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	<b>96,76</b>	0,28	0,003	0,006	25	0,9	<b>13/14</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Плов рисовый с кальмаром</b>	<b>150/40</b>	<b>200/50</b>	8,55	7,23	41,17	<b>270,5</b>	0	0,21	0,11	14	4,5	
<b>САНПИН 2.3./2.4. 3590 -20</b>	<b>Чай , хлеб с джемом хлеб</b>	<b>180 30</b>	<b>200 40</b>	<del>200</del> 3,2	3,1 1,0	12 21,4	<del>3,53,06</del> <b>109,2</b>	<del>614</del> 0,9	0,004 0,2	<del>0,99,06</del> 0,2	12 59	<del>065</del> 1	<del>7/904</del> 0,006
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ821 .2.2.</b>		1400	1800				1800						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

12 – ый день Вторник	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	Са	Fe	№ т/карты
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша пшенная молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	6,76	10,4	25,87	<b>224,9</b>	0,9	0,09	0,2	5	0,7	103/104
	<b>Кофейный напиток</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	4,8	4,8	24,92	<b>159,56</b>	5,8	0,14	0,32	96	0,2	11/12
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20/4</b>	<b>3/5</b>	2,34	7,76	14,53	<b>139,1</b>	0	0,03	0,01	9	0,3	№ 1/2
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	0,52	0,52	12,7	<b>57,7</b>	21,5	0	0,02 6	20,8	2,9	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп «харчо»</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	2,24	4,7	9,8	<b>190,9</b>	4,25	0,22	0,08	47	0,8	
	<b>Картофельная запеканка с мясом</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	11,1	10,42	4,28	<b>255,4</b>	0,67	0,05	0,09	10	1,6	72
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	<b>96,76</b>	0,28	0,003	0,006	25	0,9	13/14
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Макаронны запеченные с сыром</b>	<b>150/10</b>	<b>180/15</b>	5,9	8,11	31,29	<b>229,76</b>	0	0,06	0,02	7	0,8	
<b>САНПИН 2.3./2.4.</b>	<b>Чай, сухарик</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	12	3,1	14	<b>53,06</b>	6	0,004	0,006	12	0,5	7/8
<b>3590 -20</b>	<b>хлеб</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>3,40</b>	<b>1,0</b>	<b>32,4</b>	<b>109,20</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2,4</b>	<b>0,2</b>	<b>59</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 821 .2.2.</b>		<b>1400</b>	<b>1800</b>				<b>1800</b>						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

13-ый день Среда	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша геркулесоваямолочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	6,66	10,99	22,64	<b>216,4</b>	0,9	0,11	0,2	191	0,9	95/96
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	0,016	0,002	7,25	<b>29</b>	0,05	0	0	0,21	0,02	
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>30/10</b>	<b>40/15</b>	4,53	6,11	27,8	<b>197,16</b>	0,02	0,05	0,05	26	0,5	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Кисломолочные продукты, молоко кипяченое</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	7,2	5,76	7,56	<b>120,6</b>	0,54	0,04	0,23	223	0,04	21/22
<b>ОБЕД</b>	<b>Рассольник со сметаной</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	4,22	2,37	15,3	<b>188,42</b>	9,12	0,125	0,1	53,25	1,1	32/12
	<b>Гуляш мясной</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	8,85	6,64	4,53	<b>218,11</b>	0,56	3,31	0,08	6	1,4	74
	<b>Каша гречневая</b>	<b>120</b>	<b>150</b>										
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	<b>96,76</b>	0,28	0,003	0,006	25	0,9	13/14
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Запеканка из творога с рисом</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	24,64	2,6	13,9	<b>194,1</b>	7,3	0,1	17,58	70	0,9	111
<b>САНПИН 2.3./2.4.</b>	<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	12	3,1	14	<b>53,06</b>	6	0,004	0,006	12	05	7/8
<b>3590 -20</b>	<b>яблоко</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 8282 1.2.2.</b>		<b>1400</b>	<b>1800</b>				<b>1800</b>						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

З.В. Ткач

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

14-ый день Четверг	Наименование блюда	Объем порции 1,5 до 3 лет	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	Са	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Кашаманнаямолочная	150	200	6,97	10,4	25	222,4	0,9	0,1	0,22	184	1,5	101/102
	Булочка с помадкой	50	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02	0,05	0,05	26	0,5	
	Чай с молоком	150	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	0,02	0,014	128	0,6	9/10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко запеченное	100	130	0,52	0,52	12,7	57,7	21,5	0	0,026	2,8	2,9	
ОБЕД	Салат из сельди с луком	30	40	5,26	5,56	0,4	72,9	0,88	0,012	0,04	25,44	0,38	
	Свекольник со сметаной	180	200	3,74	3,54	10,18	187,78	9,98	0,09	0,08	50	1	35/36
	Жаркое по - домашнему	180	200	19,2	17,23	20,05	322,6	9,2	0,16	0,18	40	3,5	68
	Компот из сухофруктов	180	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	0,003	0,006	25	0,9	13/14
	Хлеб пшеничный	30	40	3,2	1,0	21,4	109,2	0,9	0,2	0,2	59	1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с кабачковой икрой	120/30	150/40	6,28	7,25	2,56	100	0,13	0,03	0,24	80	1,1	
САНПИН 2.3./2.4.3590 20 ПРИЛОЖЕНИЕ	Чай, вафля	150	200	12	3,1	14	53,06	6	0,004	0,006	12	0,5	7/8
8.21.2.2.		1400	1800				1800						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

15-ый день Пятница	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порци и 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карт ы
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	6,76	10,41	25,86	<b>224,94</b>	0,9	0,1	0,2	186	0,7	<b>99/100</b>
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	0,016	0,002	7,25	<b>29</b>	0,05	0	0	0,21	0,02	
	<b>Батон с маслом</b>	<b>20/4</b>	<b>30/5</b>	2,34	7,76	14,53	<b>139,1</b>	0	0,03	0,01	9	0,3	<b>№ 1/2</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	0,52	0,52	12,7	<b>57,7</b>	21,5	0	0,026	20,8	2,9	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп с домашней лапшой</b>	<b>180</b>	<b>220</b>	6,37	2,15	21,1	<b>192,8</b>	5,3	0,15	0,15	44	1,3	<b>45</b>
	<b>Куры запеченные</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	16,82	16,83	21,57	<b>306,38</b>	53,22	0,09	0,16	93	2,8	<b>66</b>
	<b>Каша рисовая, рассыпчатая</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	8,55	7,23	41,17	<b>270,5</b>	0	0,21	0,11	14	4,5	<b>43/44</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	<b>96,76</b>	0,28	0,003	0,006	25	0,9	<b>13/14</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Овощное рагу с сосиской</b>	<b>120/40</b>	<b>150/50</b>	3,01	4,07	11,72	<b>197,73</b>	6,72	0,07	0,1	76	0,9	
<b>САНПИН 2.3./2.4. 3590 - 20ПРИЛОЖЕНИЕ 821.2.2.</b>	<b>Чай с конфетой хлеб</b>	<b>180 30</b>	<b>200 40</b>	12 3,2	3,1 1,0	14 21,4	<b>53,06 109,2</b>	6 0,9	0,004 0,2	0,006 0,2	12 59	0,5 1	<b>7/8</b>
		<b>1400</b>	<b>1400</b>				<b>1800</b>						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

16- ый день Понедельник	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порци и 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карт ы
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша пшениная молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	5,86	9,95	26,8	<b>221,38</b>	0,9	0,04	0,2	182	0,4	<b>92</b>
	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	6,2	6,2	25,34	<b>181,18</b>	2,34	0,08	0,28	220	0,8	<b>6</b>
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20/4</b>	<b>30/5</b>	2,34	7,76	14,53	<b>139,1</b>	0	0,03	0,01	9	0,3	<b>1/2</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	0,52	0,52	12,7	<b>57,7</b>	21,5	0	0,026	20,8	2,9	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп гороховый с сухариками</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	6,57	0,55	18,53	<b>117,16</b>	4,9	0,23	0,07	55,01	2,44	<b>35</b>
	<b>Котлета мясная</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	11,1	10,42	4,28	<b>155,4</b>	0,67	0,05	0,09	10	1,6	<b>71/72</b>
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	8,55	7,23	41,17	<b>270,5</b>	0	0,21	0,11	14	4,5	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	<b>96,76</b>	0,28	0,003	0,006	25	0,9	<b>13/14</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Омлет Салат овощной</b>	<b>100/40</b>	<b>130/60</b>	6,28	7,25	2,56	<b>200</b>	0,13	0,03	0,24	80	1,1	
<b>САНПИН 2.3./2.4.</b>	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	12	3,1	14	<b>53,06</b>	6	0,004	0,006	12	0,5	<b>7/8</b>
<b>3590 - 20ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>хлеб</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>821.2.2.</b>		<b>1400</b>	<b>1800</b>				<b>1800</b>						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

17-ый день Вторник	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порци и 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карт ы
ЗАВТРАК	Каша геркулесмолочная	150	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	0,09	0,2	5	0,7	103/10 4
	Кофейный напиток	180	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	0,14	0,32	96	0,2	11/12
	Батон с сыром												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	130	0,52	0,52	12,7	57,7	21,5	0	0,026	20,8	2,9	
ОБЕД	Борщ со сметаной	180	220	1,95	2,13	10,53	70	9,98	0,04	0,05	44	8,4	25/26
	Тефтеля мясная запеченная в сметанном соусе с рисом	180	200	8,55	7,23	41,17	270,5	0	0,21	0,11	14	4,5	
	Компот из сухофруктов	180	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	0,003	0,006	25	0,9	13/14
	Хлеб пшеничный	30	40	3,2	1,0	21,4	109,2	0,9	0,2	0,2	59	1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба запеченная под овощами	60	90	21,7	6,23	5,17	165,27	0,03	0,01	0,15	49	0,3	
		120	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	0,06	0,02	7	0,8	
САНПИН 2.3./2.4. 3590 - 20ПРИЛОЖЕНИЕ 821.2.2.	Чай без сахара	150	200	12	3,1	14	53,06	6	0,004	0,006	12	0,5	7/8
	Хлеб с джемом	30	40	3,2	1,0	21,4	109,2	0,9	0,2	0,2	59	1	
		1400	1800				1800						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

18-ый день Среда	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порци и 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	Са	Fe	№ т/карт ы
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Вермишель молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	6,98	10,4	25	<b>222,38</b>	0,9	0,1	0,22	184	1,5	<b>97/98</b>
	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	3,12	3,22	18,7	<b>153,06</b>	0,66	0,02	0,014	128	0,6	<b>9/10</b>
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>25/4</b>	<b>30/5</b>	2,34	7,76	14,53	<b>139,1</b>	0	0,03	0,01	9	0,3	<b>1/2</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	0,52	0,52	12,7	<b>57,7</b>	21,5	0	0,026	20,8	2,9	
<b>ОБЕД</b>	<b>Щи со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	1,95	2,13	10,53	<b>70</b>	9,98	0,04	0,05	44	8,4	
	<b>Азу из картофеля с мясом</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	19,2	17,23	20,05	<b>322,6</b>	9,2	0,16	0,18	40	3,5	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	<b>96,76</b>	0,28	0,003	0,006	25	0,9	<b>13/14</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Творожный пудинг с рисом</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	19,14	13,33	20,73	<b>287,6</b>	0,58	0,07	0,36	217	0,9	
<b>САНПИН 2.3./2.4. 3590 20ПРИЛОЖЕНИЕ 821.2.2.</b>	<b>Чай с конфетой</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	12	3,1	14	<b>53,06</b>	6	0,004	0,006	12	0,5	<b>7/8</b>
	<b>хлеб</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
		1400	1800				1800						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

З.В. Ткач

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

19-ый день Четверг	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная	<b>150</b>	<b>200</b>	6,97	10,4	25	<b>222,4</b>	0,9	0,1	0,22	184	1,5	101/102
	Чай с лимоном	<b>150</b>	<b>200</b>	0,016	0,002	7,25	<b>29</b>	0,05	0	0	0,21	0,02	
	Батон с маслом	<b>20/4</b>	<b>30/5</b>	2,34	7,76	14,53	<b>139,1</b>	0	0,03	0,01	9	0,3	2
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Кисломолочный напиток, молоко	<b>150</b>	<b>180</b>	7,2	5,76	7,56	<b>120,6</b>	0,54	0,04	0,23	223	0,04	21/22
<b>ОБЕД</b>	Суп манный с сухариками	<b>180</b>	<b>200</b>	1,95	2,13	10,53	<b>70</b>	9,98	0,04	0,05	44	8,4	25/26
	Куры запеченные	<b>70</b>	<b>90</b>	20,03	12,79	0	<b>208,9</b>	1,21	0,11	0,11	15	1,1	
	Картофельное пюре	<b>130</b>	<b>150</b>	3,99	4,69	27,66	<b>128,92</b>	3,34	0,1	0,11	56	0,8	47/48
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	<b>96,76</b>	0,28	0,003	0,006	25	0,9	13/14
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Суп рыбный с сайрой	<b>200</b>	<b>250</b>	24	64	2,6	<b>13,9</b>	194,1	7,3	0,1	17,58	0,9	
	Шарлотка с яблоком	<b>120</b>	<b>150</b>	4,55	7,47	26,19	<b>202,63</b>	0,58	0,056	0,056	27,93	0,78	
САНПИН 2.3./2.4.	Чай сладкий	<b>150</b>	<b>200</b>	12	3,1	14	<b>53,06</b>	6	0,004	0,006	12	0,5	7/8
3590 - 20ПРИЛОЖЕНИЕ	хлеб	<b>30</b>	<b>40</b>	3,2	1,0	21,4	<b>109,2</b>	0,9	0,2	0,2	59	1	
821.2.2.		<b>1400</b>	<b>1800</b>				<b>1800</b>						

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ А.А. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

З.В. Ткач

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

20-ый день Пятница	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	150	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	0,1	0,22	184, 5	1,5			
	Чай с молоком	150	200				197								
	Батон с помадкой	25/15	30/20				120						178		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	130	0,52	0,52	12,7	57,7	21,5	0	0,026	20,8	2,9			
ОБЕД	Салат из моркови и яблока	50	60	0,99	4,25	5,1	62,11	2,88	0,012	0,024	21,95	0,8	95		
	Рассольник со сметаной	180	250	4,22	2,37	15,3	168,42	9,12	0,125	0,1	53,25	1,1	32/12		
	Солянка сборная с мясом	150	200	3,01	4,07	11,72	197,73	6,72	0,07	0,1	76	0,9			
	Компот из сухофруктов	150	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	0,003	0,006	25	0,9	13/14		
	Хлеб пшеничный	30	40	3,2	1,0	21,4	109,2	0,9	0,2	0,2	59	1			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлета рыбная	70	80	21,7	6,23	5,17	165,27	0,03	0,01	0,15	49	0,3	62		
	Рожки отварные с маслом	120	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	0,06	0,02	7	0,8	46		
САНПИН 2.3./2.4. 3590 - 20ПРИЛОЖЕНИЕ 821.2.2.	Чай с конфетой	150	200	200	3,1	12	14	3,53,06	614	0,004	0,006	12	0,65	70,904	0,006
	хлеб	30	40	3,2	1,0	21,4	109,2	0,9	0,2	0,2	59	1			
		1400	1800				1800								

## Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	90-120	100-120
Гарнир	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100	100

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Приложение № 10

к [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) Таблица 1

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

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200
фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600	1100	1200
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0	4,0