



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад №174

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы)

(2-3лет) 10,5 часов

1 день, неделя первая ПОНЕДЕЛЬНИК		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				Витамин С
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	Завтрак						
7.127	Каша пшеничная молочная со слив. маслом	150	3	4	11	99	
7.118	Чай с молоком	180	1	1	7	50	
7.035	Батон с маслом сливочным	45,00	7	12	47	292	
	Итого за завтрак:	375	11,00	17,00	65,00	441,00	
	Обед						
7.26/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и раст.маслом (с 01.03 по 01.05)	60,00	1	7	22	164	
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом (01.09 до 01.03) или	60	1,00	4,00	11,00	76,00	
4.6/2	Ши из свежей капусты со сметаной	150,00	1	1	4	33	
7.н070-1	Жаркое по домашнему	180,00	7	7	12	156	
7.110/2	Компот из кураги / или изюма	180,00	0	0	10	42	
7.422	Соль	6,00	0	0	0	0	
7.003-4	Ржаной хлеб	55,00	7	1	49	181	
	Итого за обед:	691	17,00	20,00	108,00	652,00	
	Полдник						
7.14/5/8	Запеканка из творога с рисом	125,00	12,00	18,00	15,00	263,00	
7.403/7	Биокефир	100,00	3	3	4	56	
7.185/4	Повидло	20,00	0,00	0,00	28,00	105,00	
7.184	Хлеб пшеничный	20,00	8,00	1,00	50,00	231,00	
	Итого за полдник:	265	23,00	22,00	97,00	655,00	
	Итого за день:	1331	51,00	59,00	270,00	1748,00	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад №174
 СанПин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп
 Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
 (Методические рекомендации и технические документы) (2-3лет) 10,5 часов

3 день, неделя первая СРЕДА		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность,	витамин С, мг/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества				
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	Завтрак						
4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,00	2	3	12	91	
7.189-9	Батон	35,00	7	3	51	235	
7.435/2	Сыр или	10,00	24	24	0	324	
7.035/11	Батон с повидлом	50,00	6	2	55	236	
7.084/2	Кофейный напиток с молоком	180	2,00	2,00	10,00	68,00	
	Итого за завтрак:	425	41,00	34,00	128,00	954,00	0,00
	Обед						
7.15/1/4	Салат из свежих помидор с растительным маслом (01.04 до 01.09)	40,00	1,00	4,00	5,00	52,00	
7.н060	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	1	2	8	56	
7.350	Бигус с мясом куры	180,00	10	4	6	103	
4.6/10	Компот из сухофруктов	150,00	0	0	9	40	0,035
7.003-4	Ржаной хлеб	55,00	7	1	49	181	
7.422	Соль	6,00	0	0	0	0	
	Итого за обед:	625	19,00	11,00	77,00	432,00	0,035
	Полдник						
7.038/1	Омлет натуральный	100,00	8	10	3	147	
7.078/1	Компот из изюма	150	0,00	0,00	9,00	38,00	
7.184	Хлеб пшеничный	20,00	8,00	1,00	50,00	231,00	
	Итого за полдник:	270	16,00	11,00	62,00	416,00	
	Итого за день:	1320	76,00	56,00	267,00	1802,00	0,035

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад №174
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп
Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (2-3лет) 10,5 часов

4 день. неделя первая ЧЕТВЕРГ		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность,	витамин С, мг/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества				
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	Завтрак						
4.18/4	Капша молочная ассорти (рис. греча) с маслом сливочным	150	2	3	12	92	
7.035	Батон с маслом сливочным	45,00	7	12	47	292	
7.14/10/1	Какао с молоком	180	2	2	9	60	
	Итого за завтрак:	375,00	11,00	17,00	68,00	444,00	0,00
	Обед						
7.014-3	Огурец свежий порционный (01.04. до 01.09)	60,00	1	0	4	14	
7.086	Суп гороховый	150	2	2	8	58	
7.35/8	Суфле из печени или	100	23,00	8,00	3,00	196,00	
7.9/8/1	Печень по строгановски	100	13,00	15,00	3,00	218,00	
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,00	3,00	21,00	143,00	
7.15/10/1	Напиток из шиповника	150	0,00	0,00	9,00	36,00	0,035
7.34/2/7	Гренки из ржаного хлеба	20,00	12	2	76	362	
7.422	Соль	6,00	0	0	0	0	
	Итого за обед:	710,00	55,00	30,00	124,00	1027,00	0,035
	Полдник						
7.289	Салат из моркови с яблоком	60	1,00	5,00	13,00	94,00	
7.103/6	Манник	80	11	14	65	459	
7.022/2	Чай с лимоном	150,00	0,00	0,00	6,00	27,00	
7.184	Хлеб пшеничный	20,00	8,00	1,00	50,00	231,00	
	Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан) или						
3.042	Фруктовое пюре или	125	0,00	0,00	8,00	32,00	
7.033/2	сок	100	1,00	0,00	10,00	46,00	
	Итого за полдник:	310	20,00	20,00	134,00	811,00	
	Итого за день:	1395	86,00	67,00	326,00	2282,00	0,035

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад №174
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп
Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) **(2-3лет) 10,5 часов**

5 день, неделя первая ПЯТНИЦА		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность,	витамин С, мг/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества				
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	Завтрак						
7.9/5/5	Запеканка из творога	180,00	13,00	16,00	13,00	279,00	
7.009	Батон с маслом сливочным с сыром	38	3	5	16	115	
7.351	Стушенное молоко	20	7,00	9,00	57,00	328,00	
2021/30/10	Чай с молоком	180	3,00	3,00	4,00	59,00	
	Итого за завтрак:	360,00	26,00	33,00	90,00	781,00	0,00
	Обед						
7.14/1/4	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом (01.04 до 01.09)</i>	40	1,00	3,00	4,00	44,00	
7.425/1	<i>Салат из капусты со сладкой кукурузы</i>	60	2,00	6,00	12,00	100,00	
7.165-1/1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,00	2,00	7,00	48,00	
4.8/13	Хлеб ржаной	25	2	0	10	45	
7.н163/8	Котлета мясная(свинина говядина)	80	20,00	17,00	4,00	268,00	
7.142/5	Каша перловая	130	3,00	4,00	23,00	145,00	
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,00	0,00	9,00	36,00	0,035
7.003-4	Ржаной хлеб	55,00	7	1	49	181	
7.422	Соль	6,00	0	0	0	0	
	Итого за обед:	615	26,00	23,00	53,00	542,00	0,035
	Полдник:						
7.013	Салат овощной с горошком	40,00	2,00	2,00	12,00	84,00	
7.308/7	Печенье	35	10,00	5,00	77,00	458,00	
7.032	чай с сахаром	150,00	0	0	6	25	
7.184	Хлеб пшеничный	20,00	8,00	1,00	50,00	231,00	
	Итого за полдник:	245	12,00	7,00	89,00	542,00	0,00
	Итого за день:	1220	64,00	63,00	232,00	1865,00	0,035

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад №174
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп
Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (2-3лет) 10,5 часов

6 день, неделя вторая ПОНЕДЕЛЬНИК		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность,	витамин С, мг/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества				
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	Завтрак						
4.17/4	Каша молочная ассорти (рис+кукуруза) с маслом сливочным или	150,00	3,00	5,00	19,00	142,00	
4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,00	2	3	12	91	
7.431	Хлеб с маслом сливочным	30,00	6	15	42	317	
7.029	Кофейный напиток с молоком	150,00	3	3	14	106	
	Итого за завтрак:	480	14,00	26,00	87,00	656,00	0,00
	Обед						
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30,00	0,00	2,00	3,00	35,00	
7.043с-4	Суп овощной	200,00	2,00	6,00	8,00	96,00	
7.073	Гуляш из отварного мяса	80,00	9,00	88,00	56,00	153,00	
7.64-1/1	Картофельное пюре	110,00	2,00	3,00	18,00	113,00	
7.078/1	Компот из изюма	150	0,00	0,00	9,00	38,00	
8.104	Хлеб ржаной	50,00	1	0	9	44	
	Итого за обед:	620	14,00	99,00	103,00	479,00	0,045
	Полдник						
7.н038/7	Омлет натуральный	140,00	6,00	6,00	10,00	128,00	
7.308/7	Печенье / пряник	35					
7.050	Хлеб пшеничный	20,00	2,00	0,00	10,00	47,00	
7.110/2	Компот из кураги	200	0,00	0,00	6,00	27,00	
	Итого за полдник:	395	8,00	6,00	26,00	202,00	
	Итого за день:	1495	36,00	131,00	216,00	1337,00	0,045

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад №174

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях

(Методические рекомендации и технические документы)

(2-3лет) 10,5 часов

7 день, неделя вторая ВТОРНИК		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность,	витамин С, мг/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества				
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	Завтрак						
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,00	6	8	29	210	
7.189-9	Батон	35	11	4	75	329	
7.14/10/2	Какао с молоком	150	2	2	13	87	
	Итого за завтрак:	150	19,00	14,00	117,00	626,00	0,00
	Обед						
7.435/4	Кукуруза консервированная	25,00	2,00	0,00	19,00	98,00	
4.2/2	Борщ со сметаной	150,00	3	3	12	86	
7.6/9/1	Картофельная запеканка с курой	160,00	9,00	8,00	20,00	197,00	
7.020	Соус молочный	20,00	2	5	7	91	
4.2/10	Компот из яблок	150,00	0,00	0,00	13,00	54,00	0,045
4.8/13	Хлеб ржаной	25	2	0	10	45	
	Итого за обед:	480	14,00	16,00	52,00	428,00	0,045
	Полдник						
7.31/1/0	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом с маслом растительным	60,00	1,00	4,00	6,00	66,00	
7.12/10/2	Чай с молоком	200,00	1,00	1,00	11,00	67,00	
7.050	Хлеб пшеничный	20,00	2,00	0,00	10,00	47,00	
	Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан)						
	Итого за полдник:	280	4,00	5,00	27,00	180,00	0,00
	Итого за день:	480	37,00	35,00	196,00	1234,00	0,045

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад №174
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп
 Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
 (Методические рекомендации и технические документы) (2-3лет) 10,5 часов

8 день, неделя вторая СРЕДА		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность,	витамин С, мг/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества				
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
Завтрак							
4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,00	4,00	5,00	19,00	157,00	
7.189-9	Батон	30,00	2	1	16	71	
7.435/2	Сыр или	10,00	2	2	0	32	
7.035/11	Батон с повидлом	50,00	6	2	55	236	
7.12/10/2	Чай с сахаром	150	1,00	1,00	10,00	61,00	
	Итого за завтрак:	390	15,00	405,00	100,00	557,00	0,00
Обед							
4.27/2	Суп-пюре из разных овощей	150,00	2	3	8	105	
7.355	Биточки рыбные или	60,00	19,00	8,00	9,00	196,00	
7.61р/1	Суфле рыбное	80,00					
7.179	Рис припущенный с овощами	130,00	2,00	4,00	18,00	126,00	
7.7/10/2	Компот из сухофруктов и шиповника	150,00	0	0	17	71	0,045
7.34/2/5	Гренки из ржаного хлеба	10,00	1,00	0,00	5,00	22,00	
	Итого за обед:	580	24,00	15,00	57,00	520,00	0,045
Полдник							
7.19/5	Суфле творожное	100,00	12,00	14,00	18,00	299,00	
7.185/5	Повидло или	15,00	0,00	0,00	11,00	41,00	
7.262	Сгущенное молоко	10,00	8,00	9,00	58,00	338,00	
7.050	Хлеб пшеничный	20,00	2,00	0,00	10,00	47,00	
7.403/2 7 270	Биокефир/биоiogурт	100,00	3	3	4	56	
	Итого за полдник:	245	15,00	17,00	22,00	355,00	0,00
	Итого за день:	635	40,00	43,00	123,00	1136,00	0,045

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад №174
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп
Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (2-3лет) 10,5 часов

9 день, неделя вторая ЧЕТВЕРГ		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность,	витамин С, мг/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества				
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
	Завтрак						
7.4/4/2	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом или	150,00	3	5	17	135	
7.21/2/3	Суп молочный с лапшой	150	2,00	2,00	6,00	53,00	
7,261	Батон с маслом	29,00	2	4	13	89	
7,029	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	13	88	
	Итого за завтрак:	479	9,00	13,00	49,00	365,00	0,00
	Обед						
7.130/12	Салат из свежих помидор с растительным маслом (01.05. до 01.09)	40,00	1,00	3,00	4,00	47,00	
7.057/3	Салат из моркови с растительным маслом (01.09 до 01.03)или	60,00	1,00	2,00	7,00	47,00	
7.23/1/2	Салат из отварной свеклы с соевым соусом и растительным маслом (01.03 до 01.05)	40,00	1,00	7,00	9,00	110,00	
4.31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150,00	1	4	7	77	
7.н114/5	Котлета из мяса курицы или Гуляш из курицы	60,00	12	3	3	91	
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	3,00	3,00	19,00	111,00	
7,028	Компот из чернослива	150,00	0,00	0,00	11,00	45,00	0,045
4.8/13	Хлеб ржаной	25	2	0	10	45	
	Итого за обед:	645	21,00	22,00	70,00	573,00	0,045
	Полдник						
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром	140,00	7	6	30	214	
7.022/2	Чай с лимоном	150,00	0,00	0,00	9,00	39,00	
7.050	Хлеб пшеничный	20,00	2,00	0,00	10,00	47,00	
	Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан)						
	Итого за полдник:	310	9,00	6,00	49,00	300,00	0,00
	Итого за день:	1434	39	41	168	1238	0,045

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад №174
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп
 Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
 (Методические рекомендации и технические документы) (2-3лет) 10,5 часов

10 день, неделя вторая ПЯТНИЦА		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины				витамин С, мг/сут
Номер рецептуры	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут		
Завтрак							
7.066/1	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3	4	17	128	
7.431	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25 5	6,00	15,00	42,00	317,00	
7.435/2	Сыр	10	24	25	0	324	
7.14/10/1	Какао с молоком	180,00	3,00	3,00	21,00	138,00	
	Итого за завтрак:	340,00	36,00	47,00	80,00	907,00	0,00
Обед							
7.30/2/3	Уха рыбацкая	150	12	5	8	136	
7.н151	Макаронные изделия отварные	120	3,00	3,00	23,00	139,00	
7.н163/5	Котлета из мяса (свинины)	80	15,00	15,00	4,00	231,00	
7.248/1	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0	0	13	59	0,045
4.8/13	Хлеб ржаной	25	2	0	10	45	
	Итого за обед:	555	32,00	23,00	58,00	610,00	0,045
Полдник							
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с соленым огурцом и луком с раст. маслом	60	1,00	5,00	7,00	84,00	
7.189-9	Батон	35,00	10,00	4,00	75,00	329,00	
7.115	Компот из сухофруктов	150	0	0	13	59	
7.308/7	Печенье/ пряник	35	10,00	5,00	77,00	458,00	
	Итого за полдник:	245	11,00	9,00	95,00	472,00	0,00
	Итого за день:	1140	79	79	233	1989	0,045

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730087

Владелец Зотова Наталья Александровна

Действителен с 18.06.2024 по 18.06.2025