

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №5» Ю. А. Панина
 Приказ №43 от «03» марта 2023 г.



СанПин 2.3/2.4. 3590-20

Возраст
от 3х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак: | Отварные макароны с сыром | 150 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218,00 | № 220 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 0,17 | 41,00 | № 412 |
| | Хлеб пшеничный -бутерброд | 40 | 3,22 | 6,20 | 19,42 | 146,10 | № 1 |
| | Масло сливочное | 8 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 378 | 12,63 | 16,23 | 42,30 | 405,10 | |
| Второй завтрак: | Фрукт | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,43 | № 386 |
| Обед: | Огурцы соленные долькой | 15 | 0,13 | 0,77 | 0,39 | 8,97 | № 20 |
| | Свекольник мясной со сметаной | 200 | 5,45 | 4,39 | 8,29 | 94,56 | № 68 |
| | Печень по-строгановски | 70 | 9,00 | 7,24 | 2,31 | 110,25 | № 294 |
| | Греча рассыпчатая с маслом сливочным | 130 | 7,48 | 4,29 | 33,65 | 202,90 | № 179 |
| | Компот их сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 102,00 | № 394 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | № 1 |
| Итого за обед | | 633 | 24,97 | 17,17 | 82,32 | 584,80 | |
| Полдник: | Пирог с яблоком | 80 | 4,61 | 2,50 | 46,70 | 225,14 | № 437 с фаршем № 503 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | № 416 |
| Итого за полдник | | 260 | 8,28 | 5,69 | 62,52 | 332,14 | |
| | завтрак | 378 | | | | | |
| | второй завтрак | 80 | | | | | |
| Итого за первый день | обед | 633 | | | | | |
| | полдник | 260 | | | | | |
| | | | 46,20 | 39,41 | 194,98 | 1 357,47 | |

Сборник рецептов на продукцию для питания в дошкольных образовательных организациях .Москва 2015. Разработано Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН

День 2

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Завтрак: | Каша пшеничная с молоком | 190 | 4,15 | 4,43 | 28,28 | 169,20 № 199 |
| | Хлеб пшеничный -бутерброд | 40 | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,30 № 3 |
| | Сыр | 15 | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,40 | 12,76 | 84,00 № 414 |
| Итого за завтрак | | 430 | 13,64 | 15,28 | 60,43 | 433,50 |
| Второй завтрак: | Фрукт | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,43 № 386 |
| Обед: | Щи мясные со сметаной | 200 | 5,54 | 4,42 | 6,55 | 88,18 № 73 |
| | Икра овощная | 50 | 0,65 | 2,07 | 3,58 | 35,50 № 56 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 119,20 № 339 |
| | Котлета рыбная | 70 | 9,31 | 3,29 | 6,71 | 93,63 № 271 |
| | Компот их сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 102,00 № 394 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 № 1 |
| Итого за обед | | 668 | 21,06 | 14,42 | 72,23 | 504,63 |
| Полдник: | Суфле творожное с соусом из киселя или повидла | 100 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247,00 № 251 |
| | Чай сладкий с лимоном | 50 | 0,08 | 13,00 | 0,00 | 53,00 |
| | | 180 | 0,12 | 0,02 | 0,17 | 41,00 № 412 |
| Итого за полдник | | 330 | 17,74 | 25,07 | 17,32 | 341,00 |
| Итого за второй день | завтрак | 430 | | | | |
| | второй завтрак | 80 | | | | |
| | обед | 668 | | | | |
| | полдник | 330 | | | | |
| | | | 52,76 | 55,09 | 157,82 | 1 314,56 |

День 3

| | | | | | | |
|----------|---------------------------|-----|------|------|-------|--------------|
| Завтрак: | Каша гречневая с молоком | 190 | 7,13 | 4,57 | 21,48 | 155,20 № 199 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 № 416 |
| | Хлеб пшеничный -бутерброд | 40 | | | 19,42 | 146,10 № 5 |
| | Масло сливочное | 8 | 3,22 | 6,20 | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Итого за завтрак | | 418 | 14,02 | 13,96 | 56,72 | 408,30 |
| Второй завтрак: | Фруктовый напиток | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 № 390 |
| Обед: | Суп Кудрявый с мясом | 200 | 6,41 | 3,07 | 12,15 | 101,86 № 83 |
| | Капуста тушеная с мясом | 130 | 6,83 | 7,54 | 15,93 | 158,96 № 354 |
| | Компот их сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 102,00 № 394 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 № 1 |
| Итого за обед | | 728 | 16,29 | 11,23 | 87,25 | 428,94 |
| Полдник: | Омлет | 100 | 8,82 | 16,98 | 1,69 | 195,38 № 229 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,00 № 1 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,00 № 413 |
| Итого за полдник | | 295 | 12,67 | 19,47 | 23,25 | 319,38 |
| | завтрак | 418 | | | | |
| Итого за третий день | | 180 | 43,12 | 44,80 | 188,71 | 1 244,46 |
| | второй завтрак | 728 | | | | |
| | обед | 295 | | | | |
| | полдник | 295 | | | | |

День 4

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | Каша геркулесовая с молоком | 190 | 4,52 | 6,62 | 21,60 | 164,26 № 199 |
| | Хлеб пшеничный -бутерброд | 40 | 3,22 | 6,20 | 19,42 | 146,10 № 1 |
| | Масло сливочное | 8 | | | | |
| | Яйцо 1/2 | 20 | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,50 № 227 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,40 | 12,76 | 84,00 № 414 |
| Итого за завтрак | | 438 | 13,09 | 17,52 | 53,92 | 425,86 |
| Второй завтрак: | Фрукт | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,43 № 386 |
| Обед: | Рассольник на курином бульоне со | 200 | 5,72 | 4,58 | 12,53 | 114,38 № 82 |
| | Капуста тушеная | 50 | 1,03 | 1,62 | 4,71 | 37,55 № 354 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 119,20 № 339 |
| | Котлета куриная | 70 | 11,00 | 11,26 | 11,64 | 191,33 № 322 |
| | Компот их сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 102,00 № 394 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 № 1 |
| Итого за обед | | 668 | 23,31 | 22,10 | 84,28 | 630,58 |
| Полдник: | Запеканка творожная с повидлом | 100 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247,00 № 251 |
| | | 50 | 0,08 | 13,00 | 0,00 | 53,00 |
| | | 180 | 5,50 | 4,90 | 9,10 | 102,00 № 419 |
| Итого за полдник | | 330 | 23,12 | 29,95 | 26,25 | 402,00 |
| Итого за четвертый день | завтрак | 438 | | | | |
| | второй завтрак | 80 | 59,84 | 69,89 | 172,28 | 1 493,87 |
| | обед | 668 | | | | |
| | полдник | 330 | | | | |
| | | | | | | |

День 5

| | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| Завтрак: | Каша манная молочная | 190 | 2,85 | 4,54 | 24,99 | 152,00 № 199 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 № 416 |
| | Хлеб пшеничный -бутерброд | 40 | 3,22 | 6,20 | 19,42 | 146,10 № 5 |
| | Масло сливочное | 8 | | | | |
| Итого за завтрак | | 418 | 9,74 | 13,93 | 60,23 | 405,10 |
| Второй завтрак: | Фрукт | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,43 № 386 |
| Обед: | Салат свекольный или свекла долькой | 50 | 0,71 | 3,05 | 4,18 | 47,50 № 34 |
| | | 200 | 4,44 | 2,55 | 12,63 | 91,24 |
| | | 15 | 1,87 | 0,24 | 11,41 | 55,23 |
| | Уха с сухариками и сметаной | | | | | № 61 (гренки № 123) |
| | Рис отварной | 110 | 2,68 | 3,94 | 26,90 | 153,78 № 332 |
| | Гуляш из мяса | 70 | 9,03 | 7,13 | 2,29 | 109,38 № 293 |
| | Компот их свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 № 390 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 № 1 |
| Итого за обед | | 663 | 19,51 | 17,27 | 80,18 | 555,86 |
| Полдник: | Пирог с рисом и яйцом (с капустой и яйцом) | 80 | 5,46 | 3,65 | 34,21 | 192,00 № 437 с фаршем № 499 |
| | | 180 | 0,12 | 0,02 | 0,17 | 41,00 № 412 |
| Итого за полдник | Чай сладкий с лимоном | 260 | 5,58 | 3,67 | 34,38 | 233,00 |
| | завтрак | 418 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------|----------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| Итого за пятый день | второй завтрак | 80 | 35,15 | 35,19 | 182,63 | 1 229,39 |
| | обед | 663 | | | | |
| | полдник | 260 | | | | |

День 6

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | Каша гречневая сладкая со сливочным маслом | 150 | 8,54 | 2,28 | 43,19 | 227,70 № 179 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 0,17 | 41,00 № 412 |
| | Хлеб пшеничный -бутерброд | 40 | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,30 № 5 |
| | Сыр | 15 | | | | |
| Итого за завтрак | | 390 | 15,34 | 10,75 | 62,75 | 449,00 |
| Второй завтрак: | Фрукт | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,43 № 386 |
| | Борщ мясной со сметаной | 200 | 5,45 | 4,39 | 8,29 | 94,56 № 68 |
| Обед: | Огурцы соленые долькой | 15 | 0,13 | 0,77 | 0,39 | 8,97 № 20 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 119,20 № 339 |
| | Тефтеля рыбная | 70 | 8,75 | 2,79 | 9,66 | 99,16 № 277 |
| | Компот их сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 102,00 № 394 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 № 1 |
| Итого за обед | | 633 | 19,89 | 12,59 | 73,73 | 490,01 |
| Полдник: | Пирог с повидлом | 80 | 4,61 | 2,50 | 46,70 | 225,14 № 437 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 № 416 |
| Итого за полдник | | 260 | 8,28 | 5,69 | 62,52 | 332,14 |
| Итого за шестой день | завтрак | 390 | | | | |
| | второй завтрак | 80 | 43,83 | 29,35 | 206,84 | 1 306,58 |
| | обед | 633 | | | | |
| | полдник | 260 | | | | |

День 7

| | | | | | | |
|----------|-----------------------------|-----|------|------|-------|--------------|
| Завтрак: | Каша геркулесовая с молоком | 190 | 4,52 | 6,62 | 21,60 | 164,26 № 199 |
| | Хлеб пшеничный -бутерброд | 40 | 3,22 | 6,20 | 19,42 | 146,10 № 5 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------|--|--|--|
| | Масло сливочное | 8 | | | | | | | | |
| | Яйцо 1/2 | 20 | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,50 | № 227 | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,40 | 12,76 | 84,00 | № 414 | | | |
| Итого за завтрак | | 438 | 13,09 | 17,52 | 53,92 | 425,86 | | | | |
| Второй завтрак: | | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,43 | № 386 | | | |
| Обед: | | 200 | 5,79 | 3,34 | 9,14 | 89,95 | № 91(клецки № 128) | | | |
| | Суп мясной с клецками и сметаной | 130 | 2,38 | 5,32 | 12,39 | 107,00 | № 360 | | | |
| | Овощное рагу | 70 | 8,70 | 7,18 | 6,85 | 127,17 | № 312 | | | |
| | Рулет мясной | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 102,00 | № 394 | | | |
| | Компот их сухофруктов | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | № 1 | | | |
| | Хлеб ржаной | 618 | 19,78 | 16,32 | 66,06 | 492,24 | | | | |
| Итого за обед | | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234,00 | № 245 | | | |
| Полдник: | | 50 | 0,08 | 13,00 | 0,00 | 53,00 | | | | |
| | Сырники творожные с повидлом или киселем | 180 | 5,50 | 4,90 | 9,10 | 102,00 | № 419 | | | |
| Итого за полдник | | 330 | 24,27 | 30,57 | 20,50 | 389,00 | | | | |
| | завтрак | 438 | | | | | | | | |
| | второй завтрак | 80 | | | | | | | | |
| | обед | 618 | | | | | | | | |
| | полдник | 330 | | | | | | | | |
| Итого за седьмой день | | | 57,46 | 64,73 | 148,31 | 1 342,53 | | | | |
| День 8 | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша "Дружба" с молоком | 190 | 5,05 | 6,40 | 41,00 | 241,93 | № 199 | | | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | № 416 | | | |
| | Хлеб пшеничный -бутерброд | 40 | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5,52 | 6,98 | 19,39 | 162,30 | № 5 | | | |
| | Сыр | 10 | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 425 | 14,24 | 16,57 | 76,21 | 511,23 | | | | |
| Второй завтрак: | Фруктовый напиток | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | № 390 | | | |
| Обед: | Икра овощная | 50 | 0,65 | 2,07 | 3,58 | 35,50 | № 56 | | | |
| | Суп рыбный со сметаной и сухариками | 200 | 4,44 | 2,55 | 12,63 | 91,24 | № 61 (гренки № 123) | | | |

| | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
| | 15 | 1,87 | 0,24 | 11,41 | 55,23 |
| Макароны с соусом | 100 | 3,84 | 0,55 | 20,76 | 103,40 |
| | 40 | 0,58 | 2,83 | 5,04 | 47,96 |
| Суфле из печени | 70 | 9 | 7,24 | 2,31 | 110,25 |
| | | | | | №218 (соус № 367) |
| Компот их сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 102,00 |
| | | | | | № 394 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 |
| | | | | | № 1 |
| Итого за обед | 693 | 23,29 | 15,96 | 93,41 | 611,70 |
| Полдник: | | | | | |
| Омлет | 110 | 9,70 | 18,68 | 1,86 | 215,00 |
| | | | | | № 229 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,00 |
| | | | | | № 1 |
| Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 0,17 | 41,00 |
| | | | | | № 412 |
| Итого за полдник | 305 | 11,01 | 18,85 | 9,28 | 291,00 |
| Итого за восьмой день | 425 | | | | |
| завтрак | 180 | 48,68 | 51,52 | 200,39 | 1 501,77 |
| второй завтрак | 693 | | | | |
| обед | 305 | | | | |
| полдник | | | | | |

День 9

| | | | | | |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак: | 190 | 2,01 | 3,61 | 20,86 | 124,20 |
| Каша рисовая молочная | | | | | № 199 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,40 | 12,76 | 84,00 |
| | | | | | № 414 |
| Хлеб пшеничный -бутерброд | 40 | 3,22 | 6,20 | 19,42 | 146,10 |
| | | | | | № 5 |
| Масло сливочное | 8 | | | | |
| Итого за завтрак | 418 | 8,04 | 12,21 | 53,04 | 354,30 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Фрукт | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,43 |
| | | | | | № 386 |
| Суп гороховый на курином бульоне | 200 | 6,82 | 4,33 | 10,83 | 109,76 |
| | | | | | № 87 |
| Обед: | | | | | |
| Огурцы соленые долькой | 15 | 0,13 | 0,77 | 0,39 | 8,97 |
| | | | | | № 20 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 119,20 |
| | | | | | № 339 |
| Коплета куриная | 70 | 11,00 | 11,26 | 11,64 | 191,33 |
| | | | | | № 322 |
| Компот их сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 102,00 |
| | | | | | № 394 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 |
| | | | | | № 1 |
| Итого за обед | 633 | 23,51 | 21,00 | 78,25 | 597,38 |
| Полдник: | | | | | |
| Плюшка | 80 | 5,42 | 11,17 | 41,71 | 289,60 |
| | | | | | № 449 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|-------|
| | КМН (йогурт, снежок и т. д.) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,20 | № 420 |
| Итого за полдник | | 260 | 10,64 | 15,67 | 49,27 | 380,80 | |
| | завтрак | 418 | | | | | |
| | второй завтрак | 80 | | 49,20 | 188,40 | 1 367,91 | |
| | обед | 633 | | | | | |
| | полдник | 260 | | | | | |
| Итого за девятый день | | | 42,51 | 49,20 | 188,40 | 1 367,91 | |

День 10

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|------|-------|-------|--------|----------|-------|
| | Творожная запеканка с киселем или повидлом | 100 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247,00 | № 251 |
| Завтрак: | | 50 | 0,08 | 13,00 | 0,00 | 53,00 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | № 416 |
| | Хлеб пшеничный -бутерброд | 40 | 3,22 | 6,20 | 19,42 | 146,10 | № 5 |
| | Масло сливочное | 8 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 378 | 24,51 | 34,44 | 52,39 | 553,10 | |
| | Фрукт | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,43 | № 386 |
| Второй завтрак: | | 200 | 6,29 | 3,27 | 12,16 | 103,41 | № 86 |
| Обед: | Суп мясной полевой со сметаной | 180 | 15,91 | 10,22 | 22,56 | 246,00 | № 315 |
| | Бигус с мясом | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | № 390 |
| | Компот их свежих фруктов | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | № 1 |
| | Хлеб ржаной | | | | | | |
| Итого за обед | | 598 | 24,85 | 14,09 | 68,90 | 503,37 | |
| Полдник: | Винегрет | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,22 | 47,40 | № 46 |
| | Яйцо | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | № 227 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,00 | № 1 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 0,17 | 41,00 | № 412 |
| Итого за полдник | | 285 | 7,07 | 7,86 | 11,92 | 186,40 | |
| | завтрак | 378 | | | | | |
| | второй завтрак | 80 | | 56,71 | 141,05 | 1 278,30 | |
| | обед | 598 | 56,75 | 56,71 | 141,05 | 1 278,30 | |
| | полдник | 285 | | | | | |
| Итого за десятый день | | 4131 | | | | | |
| | завтрак | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|----------------|------|--------|--------|----------|-----------|--|
| Итого за весь период | второй завтрак | 1000 | 486,30 | 495,88 | 1 781,40 | 13 436,84 | |
| | обед | 6535 | | | | | |
| | полдник | 2915 | | | | | |
| | завтрак | 413 | | | | | |
| Среднее значение за период | второй завтрак | 100 | 48,63 | 49,59 | 178,14 | 1 343,68 | |
| | обед | 654 | | | | | |
| | полдник | 292 | | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 3,62% | 3,69% | 13,26% | | |