

**БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 49 «УЛЫБКА»
города Рубцовска**

658210, г. Рубцовск, пер. Алейский, 33
тел. (38557)5-49-19
e-mail: U149bka1981@yandex.ru

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
Калькулятор МБДОУ
«Детский сад № 49 «Улыбка»
Нарожнова В.В.
« 09 » 07 2026г.



**Ежедневное цикличное двухнедельное меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад № 49 «Улыбка»
(с пребыванием 10,5 часов), города Рубцовска**

(Изменение № 2 с продлением срока использования меню в последующие года)

(Изменение № 2 с продлением срока использования меню в последующие года)

**Ежедневное цикличное двухнедельное меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1 до 3 лет посещающих МБДОУ «Детский сад № 49 «Улыбка» (с
пребыванием 10,5 часов), города Рубцовска**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	140	4,34	3,13	15,14	130,92	№ 160
	Бутерброды с сыром	20/12	2,52	1,92	11,57	109,62	№ 493
	Чай с молоком	180	2,14	0,36	18,18	76,08	№ 385
Итого за завтрак		352	9,00	5,41	44,89	316,62	
Второй завтрак	Сок яблочный, абрикосовый, апельсиновый, морковный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 408
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,64	1,92	3,00	32,31	№ 46
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,46	2,51	9,42	74,16	№ 67
	Котлеты, биточки, шницель	50	5,21	4,36	6,90	87,72	№ 255
	Икра свекольная или морковная	110	1,98	8,33	7,69	113,62	№ 328
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88	№ 399
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,8	11,24	12,65	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,8	11,24	66,59	
Итого за обед		555	17,79	18,72	70,04	470,93	
Уплотненный полдник	Ватрушка со сладким фаршем	40	2,12	1,21	30,31	140,69	№ 450
	Каша гречневая рассыпчатая	130	1,73	6,00	33,48	194,92	№ 297
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	№ 387
	Хлеб пшеничный	15	1,71	0,54	9,83	7,59	
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,24	62,66	№ 187
Итого за упл. полдник		375	12,59	12,68	93,22	494,57	
Итого за день		1382	39,88	36,91	218,25	1328,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4,89	4,67	22,63	117,36	№ 155
	Бутерброды с маслом	20/4	0,97	9,04	5,79	108,37	№ 496
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,50	№ 391
Итого за завтрак		354	8,37	13,74	46,24	307,23	
Второй завтрак	Кефир, простокваша, ряженка, йогурт-снежок	100	2,80	2,19	4,09	47,26	№ 406
Итого за 2 завтрак		100	2,80	2,19	4,09	47,26	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,75	2,73	2,15	36,02	№ 28
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,79	2,03	4,46	43,30	№ 70
	Плов из отварной птицы	50/110	21,29	16,26	24,99	331,20	№ 289
	Кисель из яблок сушеных	150	0,20		23,11	93,27	№ 397
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,80	11,24	12,65	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,80	11,24	66,59	
Итого за обед		555	30,11	22,62	77,22	583,03	
Уплотненный полдник	Плоды или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,88	42,75	№ 90
	Коржик молочный	40	2,44	4,42	29,18	166,40	№ 435
	Картофельное пюре	130	1,76	4,34	18,16	118,85	№ 317
	Икра кабачковая	30	1,6	2,2	14,8	75,94	
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	№ 381
	Хлеб пшеничный	15	1,71	0,54	9,83	7,59	
Итого за упл.полдник		460	7,98	11,88	73,67	458,21	
Итого за день		1469	49,26	38,55	199,22	1395,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	140	4,22	3,84	18,97	135,86	№ 165
	Бутерброды с джемом или повидлом	20/10	0,93	2,93	15,22	91,02	№ 498
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	21,10	106,45	№ 387
Итого за завтрак		350	7,49	7,17	55,29	333,33	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	5,59	6,38	10,08	60,66	№ 405
Итого за 2 завтрак		100	5,59	6,38	10,08	60,66	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,40	1,38	1,75	21,06	№35
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,07	2,37	4,65	44,28	№ 62
	Макаронные изделия отварные	110	4,02	3,88	22,93	137,81	№ 306
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50/20	5,73	3,74	2,50	66,50	№ 223
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88	№ 399
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,8	11,24	12,65	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,8	11,24	66,59	
Итого за обед		575	17,72	12,97	74,86	432,77	
Уплотненный полдник	Плоды или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,88	42,75	№ 90
	Печенье	40	4,36	8,6	36,16	166,80	
	Омлет натуральный	130	11,63	16,59	2,40	205,50	№ 188
	Чай с лимоном	150	0,05	7,50	11,48	46,20	№ 383
	Хлеб пшеничный	15	1,71	0,54	9,83	7,59	№ 90
Итого за упл.полдник		430	18,13	33,61	69,75	468,84	
Итого за день		1455	48,93	70,13	209,98	1295,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	140	5,20	5,10	20,33	137,61	№ 161
	Бутерброды с сыром	20/12	4,31	7,32	6,63	109,62	№ 493
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,50	№ 391
Итого за завтрак		352	12,02	12,45	44,78	328,73	
Второй завтрак	Сок яблочный, абрикосовый, апельсиновый, морковный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 408
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из моркови	30	0,34	2,72	2,72	36,77	№ 6
	Рассольник ленинградский	150	1,46	3,60	9,12	74,76	№ 64
	Пюре из гороха с маслом	110	11,72	2,74	27,28	180,7	№ 180
	Кнели из кур с рисом	50	7,63	8,34	2,70	116,39	№ 294
	Кисель из яблок сушеных	150	0,20		23,11	93,27	№ 397
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,8	11,24	95,6	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,8	11,24	95,6	
Итого за обед		555	27,43	19,00	87,41	693,09	
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	50	2,89	5,30	26,27	164,37	№ 415
	Запеканка из творога	130	18,05	4,17	32,16	238,45	№ 195
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	13,90	56,02	№ 381
	Хлеб пшеничный	15	1,71	0,54	9,83	7,59	
Итого за упл.полдник		375	22,76	10,01	82,16	466,43	
Итого за день		1382	62,71	41,56	224,45	1534,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	7,21	4,73	23,88	131,25	№ 168
	Бутерброды с маслом	20/4	0,97	9,04	5,79	108,37	№ 496
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	21,10	106,45	№ 387
Итого за завтрак		354	10,52	14,17	50,77	346,07	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	5,59	6,38	10,08	60,06	№ 405
Итого за 2 завтрак		100	5,59	6,38	10,08	60,06	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,64	1,92	3,00	32,31	№ 46
	Суп из овощей	150	1,32	3,70	6,76	65,71	№ 66
	Картофельная запеканка с мясом	50/110	16,18	19,34	16,72	305,70	№ 251
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88	№ 399
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,8	11,24	12,65	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,8	11,24	66,59	
Итого за обед		575	24,76	27,79	71,05	566,84	
Уплотненный полдник	Плоды или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,88	42,75	№ 90
	Коржик молочный	40	2,44	4,42	29,18	166,40	№ 435
	Рыба, запеченная в омлете	50/130	26,30	20,55	10,36	331,54	№ 218
	Чай с молоком	150	0,94	0,01	11,88	63,40	№ 385
	Хлеб пшеничный	15	1,71	0,54	9,83	7,59	
Итого за упл.полдник		480	31,77	25,90	71,13	611,68	
Итого за день		1489	72,67	74,24	203,03	1584,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	140	5,12	4,94	29,19	175,39	№ 306
	Бутерброды с джемом или повидлом	20/10	0,03	2,93	15,22	91,02	№ 498
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	13,50	56,02	№ 381
Итого за завтрак		350	5,26	7,87	57,91	322,43	
Второй завтрак	Сок яблочный, абрикосовый, апельсиновый, морковный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 408
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,40	1,38	1,75	21,06	№ 35
	Рассольник ленинградский	150	1,46	3,60	9,12	74,76	№ 64
	Рагу из птицы	50/110	12,03	10,60	13,74	198,42	№ 290
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88	№ 399
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,8	11,24	12,65	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,8	11,24	66,59	
Итого за обед		555	20,39	10,18	67,64	457,36	
Уплотненный полдник	Булочка молочная	50	4,23	1,65	33,78	167,12	№ 431
	Морковная запеканка	150	5,97	7,42	32,33	212,92	№ 101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	№ 391
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,24	62,66	№ 187
	Хлеб пшеничный	15	1,71	0,54	9,83	7,59	
Итого за упл.полдник		435	19,50	14,25	94,00	531,79	
Итого за день		1440	45,65	32,40	229,65	1357,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	140	3,90	2,95	17,01	137,61	№ 161
	Бутерброды с сыром	20/12	4,31	7,32	6,63	109,62	№ 493
	Какао с молоком	180	10,55	0,40	21,10	106,45	№ 387
Итого за завтрак		352	10,55	10,67	44,74	353,68	
Второй завтрак	Кефир, простокваша, ряженка, йогурт-снежок	100	2,80	2,19	4,09	47,26	№ 406
Итого за 2 завтрак		100	2,80	2,19	4,09	47,26	
Обед	Винегрет овощной	30	0,39	2,75	2,08	34,57	№ 50
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,97	3,20	8,07	72,90	№ 68
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	50	3,99	5,41	4,27	81,85	№ 267
	Картофельное пюре	110	1,49	3,67	15,37	100,56	№ 317
	Кисель из яблок сушеных	150	0,20		23,11	12,65	№ 397
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,8	11,24	66,59	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,8	11,24	95,6	
Итого за обед		555	15,12	16,63	75,38	462,39	
Уплотненный полдник	Фрукты или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,88	42,75	№ 90
	Печенье	40	4,36	8,6	72,4	166,80	
	Вареники ленивые	130	18,29	6,31	18,86	205,47	№ 207
	Чай с лимоном	150	0,05	7,50	11,48	46,21	№ 383
	Хлеб пшеничный	15	1,71	0,54	9,83	7,59	
Итого за упл.полдник		430	24,79	23,33	122,45	468,82	
Итого за день		1437	53,26	52,82	246,66	1332,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	3,71	16,07	87,72	№ 86
	Бутерброды с маслом	20/4	0,97	9,04	5,79	108,37	№ 496
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,50	№ 391
Итого за завтрак		354	7,67	12,78	39,68	277,59	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	5,59	6,38	10,08	60,06	№ 405
Итого за 2 завтрак		100	5,59	6,38	10,08	60,06	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,89	3,11	2,22	40,29	№ 42
	Свекольник	150	3,32	3,07	10,56	60,84	№ 65
	Печень говяжья по-строгановски	50	6,97	6,43	2,23	94,76	№ 238
	Макаронные изделия отварные	110	4,02	3,88	22,93	137,81	№ 306
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88	№ 399
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,8	11,24	12,65	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,8	11,24	66,59	
Итого за обед		555	21,70	18,09	80,97	496,82	
Уплотненный полдник	Фрукты или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,88	42,75	№ 90
	Пирожки, печенные из сдобного теста	50	2,69	3,24	27,90	151,53	№455
	Запеканка из творога	130	18,05	4,17	32,16	238,45	№ 195
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	№ 381
	Хлеб пшеничный	15	1,71	0,54	9,83	7,59	
Итого за упл.полдник		440	22,92	8,33	91,35	487,00	
Итого за день		1449	57,88	45,58	222,08	1321,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	140	4,41	4,20	19,81	131,55	№ 162
	Бутерброды с джемом или повидлом	20/10	0,03	2,93	15,22	91,02	№ 498
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	21,10	106,45	№ 387
Итого за завтрак		350	6,78	7,53	56,13	329,02	
Второй завтрак	Сок яблочный, абрикосовый, апельсиновый, морковный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 408
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из моркови	30	0,34	2,72	2,72	36,77	№ 6
	Суп картофельный с клецками	130/20	1,44	1,83	5,55	41,73	№ 69
	Курица в соусе с томатом	50/20	12,92	10,46	1,15	150,45	№ 288
	Картофельное пюре	110	1,50	3,67	15,38	100,56	№ 317
	Кисель из яблок сушеных	150	0,20		23,11	93,27	№ 397
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,8	11,24	12,65	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,8	11,24	66,59	
Итого за обед		575	22,48	20,28	70,39	502,02	
Уплотненный полдник	Коржик молочный	50	3,06	5,53	36,47	208,00	№ 435
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60/20	6,55	4,27	2,85	76,00	№ 223
	Икра кабачковая	40	1,28	5,62	11,39	101,25	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	55,45	№ 383
	Хлеб пшеничный	15	1,71	0,54	9,83	7,59	
Итого за упл.полдник		365	12,66	15,97	74,31	448,29	
Итого за день		1390	42,42	43,88	210,93	1325,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	140	3,57	3,13	20,30	120,78	№ 167
	Бутерброды с сыром	20/12	4,31	7,32	6,63	109,62	№ 493
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,50	№ 391
Итого за завтрак		352	10,39	10,48	44,75	311,90	
Второй завтрак	Кефир, простокваша, ряженка, йогурт-снежок	100	2,80	2,19	4,09	47,26	№ 406
Итого за 2 завтрак		100	2,80	2,19	4,09	47,26	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,89	3,11	2,22	40,29	№ 42
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,41	4,30	52,97	№ 82
	Суфле из кур	50	12,4	12,37	1,01	231,63	№ 291
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,47	5,08	28,33	164,93	№ 297
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88	№ 399
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,8	11,24	12,65	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,8	11,24	66,59	
Итого за обед		555	22,51	25,57	78,89	652,94	
Уплотненный полдник	Фрукты или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,88	42,75	№ 90
	Сдоба обыкновенная	40	2,9	2,00	24,52	129,01	№ 436
	Икра свекольная или морковная	130	3,70	9,95	9,76	143,44	№ 152
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	№ 381
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,24	62,66	№ 187
	Хлеб пшеничный	15	1,71	0,54	9,83	7,59	
Итого за упл.полдник		470	14,86	17,47	65,81	432,13	
Итого за день		1477	50,56	55,71	193,54	1444,23	

**Ежедневное цикличное двухнедельное меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ «Детский сад № 49
«Улыбка» (с пребыванием 10,5 часов), города Рубцовска**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	3,58	17,31	149,62	№ 160
	Бутерброды с сыром	25/15	3,67	2,9	16,88	137,03	№ 493
	Чай с молоком	200	2,61	0,45	25,95	84,53	№ 385
Итого за завтрак		400	11,24	6,93	60,14	371,18	
Второй завтрак	Сок яблочный, абрикосовый, апельсиновый, морковный	100	0,50	0,10	10,80	46,00	№ 408
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,80	46,00	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,08	3,21	5,01	53,85	№ 46
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,15	3,02	11,30	88,99	№ 67
	Котлеты, биточки, шницель	70	7,29	6,10	9,66	122,81	№ 255
	Икра свекольная или морковная	130	2,34	9,84	9,09	134,28	№ 328
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	№ 399
	Хлеб пшеничный	35	3,8	1	14,5	17,71	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	83,24	
Итого за обед		695	19,19	25,60	80,17	601,53	
Уплотненный полдник	Ватрушка со сладким фаршем	60	3,19	1,82	45,47	211,04	№ 450
	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,98	6,92	38,63	224,91	№ 297
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	№ 387
	Хлеб пшеничный	20	3,8	1	14,5	13,96	
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,24	62,66	№ 187
Итого за упл. полдник		450	16,39	14,74	122,19	619,03	
Итого за день		1645	47,32	47,37	273,30	1637,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша «Дружба»	170	4,16	3,98	19,29	133,01	№ 155
	Бутерброды с маслом	25/5	1,21	11,30	7,24	135,46	№ 496
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	№ 391
Итого за завтрак		400	8,15	15,32	46,33	359,03	
Второй завтрак	Кефир, простокваша, ряженка, йогурт-снежок	100	5,60	4,38	8,18	47,26	№ 406
Итого за 2 завтрак		100	5,60	4,38	8,18	47,26	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1,26	4,56	3,59	60,04	№ 28
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,15	2,43	5,35	52,00	№ 70
	Плов из отварной птицы	70/130	26,62	20,31	31,23	414,00	№ 289
	Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0,00	27,73	111,92	№ 397
	Хлеб пшеничный	35	3,8	1	14,5	17,71	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	83,24	
Итого за обед		695	35,98	28,80	89,65	738,91	
Уплотненный полдник	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,40	45,00	№ 90
	Коржик молочный	70	4,28	7,75	51,06	291,20	№ 435
	Картофельное пюре	150	2,03	5,01	20,96	137,13	№ 317
	Икра кабачковая	50	2	2,75	18,5	126,56	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	13,89	56,02	№ 381
	Хлеб пшеничный	20	3,8	1	14,50	13,96	
Итого за упл.полдник		570	12,61	16,91	129,71	669,87	
Итого за день		1765	73,93	65,41	273,87	1815,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	160	4,83	4,38	21,70	155,27	№ 165
	Бутерброды с джемом или повидлом	25/15	1,24	3,91	20,30	121,36	№ 498
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№ 387
Итого за завтрак		400	8,68	8,74	67,95	394,92	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	5,59	6,38	10,08	60,06	№ 405
Итого за 2 завтрак		100	5,59	6,38	10,08	60,06	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,67	2,3	2,92	35,10	№35
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,28	2,84	5,58	53,13	№ 62
	Макаронные изделия отварные	130	4,75	4,58	27,10	162,86	№ 306
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70/30	8,19	5,36	3,56	95,00	№223
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	№ 399
	Хлеб пшеничный	35	3,8	1	14,5	17,71	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	83,24	
Итого за обед		725	21,09	16,58	85,12	547,69	
плотный полдник	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45,00	№ 90
	Печенье	50	4,36	8,6	36,16	208,50	
	Омлет натуральный	150	13,43	19,15	6,62	237,23	№ 188
	Чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,45	№ 383
	Хлеб пшеничный	20	3,8	1	14,5	13,96	
Итого за упл.полдник		500	33,90	36,78	84,33	560,14	
Итого за день		1725	69,26	68,48	247,48	1562,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	160	5,95	5,83	26,16	157,27	№ 161
	Бутерброды с сыром	25/15	5,39	9,15	8,28	137,03	№ 493
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	№ 391
Итого за завтрак		400	14,13	15,02	54,24	384,86	
Второй завтрак	Сок яблочный, абрикосовый, апельсиновый, морковный	100	0,50	0,10	10,80	46,00	№ 408
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,80	46,00	
Обед	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	№ 6
	Рассольник ленинградский	180	1,76	4,32	10,94	89,71	№ 64
	Пюре из гороха с маслом	130	13,86	3,24	44,64	213,55	№ 180
	Кнели из кур с рисом	70	10,69	42,30	3,78	162,95	№ 294
	Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0,00	27,73	111,92	№ 397
	Хлеб пшеничный	35	3,8	1	14,5	17,71	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	83,24	
Итого за обед		695	32,82	55,90	126,97	740,36	
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	75	4,34	7,95	39,41	246,55	№ 415
	Запеканка из творога	150	19,79	4,58	35,25	275,13	№ 195
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	№ 381
	Хлеб пшеничный	20	3,8	1	14,5	13,96	
Итого за упл.полдник		445	28,02	13,53	104,60	597,88	
Итого за день		1640	75,47	84,55	296,61	1769,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	170	6,14	4,03	20,33	140,00	№ 168
	Бутерброды с маслом	25/5	1,21	11,30	7,24	135,46	№ 496
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№ 387
Итого за завтрак		400	9,96	15,78	53,52	393,75	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	5,59	6,38	10,08	60,06	№ 405
Итого за 2 завтрак		100	5,59	6,38	10,08	60,06	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,08	3,21	5,01	53,85	№ 46
	Суп из овощей	180	1,59	4,44	8,12	78,85	№ 66
	Картофельная запеканка с мясом	70/130	20,22	24,18	20,90	382,13	№ 251
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	№ 399
	Хлеб пшеничный	35	3,8	1	14,5	17,71	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	83,24	
Итого за обед		695	29,09	33,33	80,44	716,43	
Уплотненный полдник	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45,00	№ 90
	Коржик молочный	70	4,28	7,75	51,06	291,20	№ 435
	Рыба, запеченная в омлете	70/150	32,13	25,11	12,66	405,22	№ 218
	Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	76,08	№ 385
	Хлеб пшеничный	20	3,8	1	14,5	13,96	
Итого за упл.полдник		590	41,79	34,27	88,21	831,45	
Итого за день		1785	86,27	55,00	246,84	2001,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	160	6,57	6,31	32,04	200,45	№ 306
	Бутерброды с джемом или повидлом	25/15	1,24	3,91	20,30	121,36	№ 498
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	№ 381
Итого за завтрак		400	7,93	10,22	67,78	384,05	
Второй завтрак	Сок яблочный, абрикосовый, апельсиновый, морковный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 408
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,67	2,3	2,92	35,10	№ 35
	Рассольник ленинградский	180	1,76	4,32	10,94	89,71	№ 64
	Рагу из птицы	70/130	15,04	13,25	17,18	248,02	№ 290
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	№ 399
	Хлеб пшеничный	35	3,8	1	14,5	17,71	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	83,24	
Итого за обед		695	23,66	21,37	77,00	574,43	
Уплотненный полдник	Булочка молочная	70	5,92	2,31	47,29	233,97	№ 431
	Морковная запеканка	190	7,56	9,40	40,95	269,70	№ 101
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	№ 391
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,24	62,66	№ 187
	Хлеб пшеничный	20	3,8	1	14,5	13,96	
Итого за упл.полдник		520	23,24	15,96	111,02	670,85	
Итого за день		1715	55,33	47,65	265,90	1675,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	160	5,80	4,39	25,30	157,27	№ 161
	Бутерброды с сыром	25/15	5,39	9,15	8,28	137,03	№ 493
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№ 387
Итого за завтрак		400	13,8	13,99	59,53	412,59	
Второй завтрак	Кефир, простокваша, ряженка, йогурт-снежок	100	5,60	4,38	8,18	47,26	№ 406
Итого за 2 завтрак		100	5,60	4,38	8,18	47,26	
Обед	Винегрет овощной	50	0,63	4,58	3,48	57,62	№ 50
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,56	3,84	9,69	87,48	№ 68
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	70	5,59	7,58	5,98	114,59	№ 267
	Картофельное пюре	130	1,76	4,34	18,17	118,84	№ 317
	Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0,00	27,73	111,92	№ 397
	Хлеб пшеничный	35	3,8	1	14,5	17,71	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	83,24	
Итого за обед		695	17,45	21,84	86,35	591,40	
Уплотненный полдник	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45,00	№ 90
	Печенье	50	4,36	8,6	72,4	208,50	
	Вареники ленивые	150	21,10	7,28	21,76	237,08	№ 207
	Чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,45	№ 383
	Хлеб пшеничный	20	3,8	1	14,5	13,96	
Итого за упл.полдник		500	29,72	17,28	132,83	559,99	
Итого за день		1695	66,57	57,49	286,89	1611,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,74	4,22	18,22	99,42	№ 86
	Бутерброды с маслом	25/5	1,21	11,30	7,24	135,46	№ 496
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	№ 391
Итого за завтрак		400	8,74	15,56	45,26	325,44	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	5,59	6,38	10,08	60,06	№ 405
Итого за 2 завтрак		100	5,59	6,38	10,08	60,06	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,49	5,19	3,7	67,15	№ 42
	Свекольник	180	1,58	3,69	8,35	73,01	№ 65
	Печень говяжья по-строгановски	70	9,76	9,00	3,13	132,66	№ 238
	Макаронные изделия отварные	130	4,75	4,58	27,10	162,86	№ 306
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	№ 399
	Хлеб пшеничный	35	3,8	1	14,5	17,71	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	83,24	
Итого за обед		695	23,78	23,96	88,69	637,28	
Уплотненный полдник	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45,00	№ 90
	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,23	3,89	33,48	181,83	№ 455
	Запеканка из творога	150	19,79	4,58	35,25	275,13	№ 195
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,89	56,02	№ 381
	Хлеб пшеничный	20	3,8	1	14,5	13,96	
Итого за упл.полдник		510	27,32	9,87	107,52	571,94	
Итого за день		1705	65,43	55,77	251,55	1594,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	160	5,06	4,80	22,66	150,34	№ 162
	Бутерброды с джемом или повидлом	25/15	1,24	3,91	20,30	121,36	№ 498
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№ 387
Итого за завтрак		400	8,91	9,16	68,91	389,99	
Второй завтрак	Сок яблочный, абрикосовый, апельсиновый, морковный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 408
Итого за 2 завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	№ 6
	Суп картофельный с клецками	150/30	1,63	2,06	6,25	50,08	№ 69
	Картофельное пюре	130	1,77	4,34	18,17	118,85	№ 317
	Курица в соусе с томатом	70/30	21,53	17,43	1,92	250,75	№ 288
	Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0,00	27,73	111,92	№ 397
	Хлеб пшеничный	35	3,8	1	14,5	17,71	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	83,24	
Итого за обед		725	31,44	29,87	80,35	693,83	
Уплотненный полдник	Коржик молочный	70	4,28	7,75	51,06	291,20	№ 435
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/30	9,00	5,87	3,92	104,50	№223
	Икра кабачковая	60	1,92	8,42	17,09	151,87	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№ 383
	Хлеб пшеничный	20	3,8	1	14,5	13,96	
Итого за упл.полдник		460	19,07	23,04	101,88	623,14	
Итого за день		1685	59,92	62,17	254,24	1752,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,10	3,58	23,21	138,04	№ 167
	Бутерброды с сыром	25/15	5,39	9,15	8,28	137,03	№ 493
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	№ 391
Итого за завтрак		400	12,28	12,77	51,29	365,63	
Второй завтрак	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	100	5,60	4,38	8,18	47,26	№ 406
Итого за 2 завтрак		100	5,60	4,38	8,18	47,26	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,49	5,19	3,7	67,15	№ 42
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,50	4,09	5,16	63,56	№ 82
	Суфле из кур	70	17,36	17,31	1,41	230,94	№ 291
	Каша гречневая рассыпчатая	130	1,73	6,01	33,49	194,92	№ 297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	№ 399
	Хлеб пшеничный	35	3,8	1	14,5	17,71	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	83,24	
Итого за обед		695	28,28	34,10	90,17	758,17	
Уплотненный полдник	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45,00	№ 90
	Сдоба обыкновенная	50	3,62	2,5	30,65	161,27	№ 436
	Икра свекольная или морковная	150	4,27	11,49	11,26	164,46	№ 152
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,89	56,01	№ 381
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,24	62,66	# 187
	Хлеб пшеничный	20	3,8	1	14,5	13,96	
Итого за упл.полдник		540	17,27	19,99	80,94	503,36	
Итого за день		1735	63,43	71,24	230,58	1674,42	

**Приложения к ежедневному цикличному
двухнедельному меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад № 49 «Улыбка»
(с пребыванием 10,5 часов), города Рубцовска**

(Изменение № 2 с продлением срока использования меню в последующие года)

Приложение №1
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Таблица № 1

**Суммарный объем потребляемых продуктов питания
(ежедневного цикличного двухнедельного меню)
воспитанниками в возрасте от 1 до 3 лет**

	вес	белки	жиры	углеводы	ккал
Всего за 1 день	1382	39,88	36,91	218,25	1328,12
Всего за 2 день	1469	49,26	38,55	199,22	1395,73
Всего за 3 день	1455	48,93	70,13	209,98	1295,60
Всего за 4 день	1382	62,71	41,56	224,45	1534,25
Всего за 5 день	1489	72,67	74,24	203,03	1584,65
Всего за 6 день	1440	45,65	32,40	229,65	1357,58
Всего за 7 день	1437	53,26	52,82	246,66	1332,15
Всего за 8 день	1449	57,88	45,58	222,08	1321,47
Всего за 9 день	1390	42,42	43,88	210,93	1325,33
Всего за 10 день	1477	50,56	55,71	193,54	1444,23

	вес	белки	жиры	углеводы	ккал
Итого за весь период	14370	523,22	491,78	2157,79	13919,11
Среднее значение за период	1437,00	52,32	49,18	215,78	1391,91
Содержание Б, Ж, У, К, в меню за весь период в % от калорийности		3,76	3,53	12,68	

Приложение № 2

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Таблица № 1

**Суммарный объем потребляемых продуктов питания (ежедневного
циклического двухнедельного меню)
воспитанниками в возрасте от 3 до 7 лет**

	вес	белки	жиры	углеводы	ккал
Всего за 1 день	1645	47,32	47,37	273,30	1637,74
Всего за 2 день	1765	73,93	65,41	273,87	1815,07
Всего за 3 день	1725	69,26	68,48	247,48	1562,81
Всего за 4 день	1640	75,47	84,55	296,61	1769,10
Всего за 5 день	1785	86,27	55,00	246,84	2001,69
Всего за 6 день	1715	55,33	47,65	265,90	1675,33
Всего за 7 день	1695	66,57	57,49	286,89	1611,24
Всего за 8 день	1705	65,43	55,77	251,55	1594,72
Всего за 9 день	1685	59,92	62,17	254,24	1752,96
Всего за 10 день	1735	63,43	71,24	230,58	1674,42

	вес	белки	жиры	углеводы	ккал
Итого за весь период	17095	662,93	615,13	2627,26	17095,08
Среднее значение за период	1709,50	66,29	61,51	262,73	1709,51
Содержание Б, Ж, У, К, в меню за весь период в % от калорийности		3,88	3,60	15,37	

Приложение № 3

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Таблица № 1

**Распределение плодов по дням ежедневного цикличного двухнедельного
меню воспитанниками в возрасте
от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет**

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яблоко*		х					х			х			х				х			
Апельсин*					х			х				х						х		х
Банан*			х												х					

*Возможна замена на фрукт в ассортименте или сок фруктовый в ассортименте.

Таблица № 2

**Распределение соков фруктовых по дням ежедневного цикличного
двухнедельного меню воспитанниками в возрасте
от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет**

Наименование сока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яблоко Абрикос Груша*	х								х					х					х	
Яблоко*				х							х									
Яблоко Персик Нектарин*						х										х				

*Возможна замена на сок фруктовый в ассортименте.

Приложение № 4**к СанПин 2.3/2.4.3590-20****Таблица № 1**

**Распределение питьевой воды по дням ежедневного циклического
двухнедельного меню воспитанниками в возрасте
от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет**

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Питьевая вода	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х

Санитарная обработка механических помп во всех возрастных группах производится в соответствии с инструкцией № 75 по ОТ, но не реже 1 раза в 7 дней.
Обработка механических помп во всех возрастных группах с применением дезинфицирующих средств проводится не реже 1 раз в 3 месяца.

Таблица № 2

**Распределение кисломолочных напитков по дням ежедневного
циклического двухнедельного меню воспитанниками в возрасте
от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет**

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Кефир										х										х
Варенец																				
Молоко			х		х			х					х		х			х		
Снежок		х					х					х					х			

*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте.

**Варианты замены блюд при организации питания по дням ежедневного
циклического двухнедельного меню воспитанниками в возрасте
от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет**

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Варианты замены
		Наименование	Наименование
1	обед	Мясо тушеное с тушеной капустой	Плов с мясом
2	Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	Салат из моркови
2	Обед	Плов с мясом	Котлета с мясом , пюре из гороха с маслом
2	Полдник	Сельдь с луком	Тефтели рыбные
3	Обед	Салат из отварной свеклы	Салат из моркови
3	Обед	Тефтели рыбные	Рыба запеченная в омлете
3	Полдник	Рагу из овощей	Свекла тушеная
4	Обед	Салат из моркови	Салат из отварной свеклы
4	Обед	Котлета мясная	Ежики мясные
4	Полдник	Запеканка из творога	Вареники ленивые
5	Обед	Салат из свеклы и моркови	Овощной салат
5	Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	Суп картофельный с бобовыми (горох)
5	Обед	Голубцы ленивые	Котлета мясная
5	Обед	Рыба, запеченная в омлете	Тефтели рыбные
6	Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп картофельный с зеленым горошком
6	Обед	Жаркое по-домашнему	Мясо тушеное с тушеной капустой
7	Полдник	Вареники ленивые	Запеканка из творога
8	Обед	Суп картофельный с клецками	Суп с макаронными изделиями
8	Обед	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	Тефтели мясные
8	Обед	Пюре из свеклы и моркови	Капуста тушеная
8	Полдник	Сырники из творога	Запеканка из творога
9	Обед	Свекольник	Щи из свежей капусты с картофелем
9	Обед	Котлета мясная	Ежики мясные
9	Полдник	Тефтели из рыбы	Суфле из рыбы
10	Обед	Кнели из говядины	Котлета мясная
10	Полдник	Икра свекольная или кабачковая	Икра кабачковая

Приложение № 6

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Таблица № 1

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	обед	Салат из свежих огурцов	Салат из свежих помидор
3	обед	Салат из отварной свеклы	Салат из моркови с зеленым горошком
5	обед	Салат из свеклы и моркови	Винегрет
6	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат овощной
8	обед	Салат из соленых огурцов с луком	Салат из свежих огурцов
9	обед	Салат из отварной свеклы	Салат из моркови
10	обед	Салат из моркови	Салат из отварной свеклы

Технологические карты
Ежедневного циклического двухнедельного меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад № 49 «Улыбка»
(с пребыванием 10,5 часов), города Рубцовска

Разработанные на основании «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»
ЗАО «Уральский региональный центр питания»
5-е издание, г. 2011г.

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20
Таблица № 1

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет
(в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	450
2	Творог (5%-9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч филе слабо или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Сок фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Приложение № 9

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Таблица № 1

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

Блюдо	Масса порций	
	От 1 года до 3 лет	3-7 лет
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
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

Таблица № 2

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

Показатели	От 1 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150