



Согласовано:
Заведующая МБДОУ д/с №

11 января 2021 г

4
УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Решитько С.А.



Светлана
Александровна
11 января 2021 г

**Примерное 10-ти дневное меню
для детей до 3-х лет
в дошкольных учреждениях
Калининского района
Сезон: Зима-весна**

2021 год

Согласовано:
 Заведующая МБДОУ д\с № 2
 О.А. Анпилова
 11 января 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:
 Индивидуальный предприниматель
 Решитько С.А.
 11 января 2021г

От 1,5 до 3-х лет

Сезон: зима - весна

	1-й день Понедельник	2-й день Вторник	3-й день Среда	4-й день Четверг	5-й день Пятница	6-й день Суббота	7-й день Вторник	8-й день Среда	9-й день Четверг	10-й день Пятница
Завтрак	Каша геркулесовая молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай	Каша манная молочная Бутерброд с маслом Какао	Вермишель молочная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Овощи тушеные Бутерброд с маслом Хлеб пшен. Чай с молоком	Каша гречневая молочная Бутерброд с маслом и сыром Какао	Каша пшеничная молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай	Каша рисовая молочная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Каша пшенная молочная Бутерброд с маслом Какао	Омлет Хлеб пшеничный Овощи по сезону Бутерброд с маслом Чай с молоком	Каша ячневая молочная Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток
10.00	Фрукты свежие	Сок натуральный печенье	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Напиток витаминизированный	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Сок натуральный печенье	Напиток витаминизированный
Обед	Борщ Мясо тушенное Пюре картофельное Овощи по сезону Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Суп картофельный с сухариками Биточки мясные Каша пшеничная Овощи по сезону Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп рыбный Куры отварные измельченные Капуста тушеная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Свекольник со сметаной Плов с мясом птицы Овощи по сезону Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп картофельный с вермишелью Печень тушеная Картофель отварной Икра свекольная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп гороховый Рыба тушеная Пюре картофельное Овощи по сезону Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Борщ со сметаной Котлета мясная Макароны отварные Икра морковная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Суп картофельный с рыбой Куры отварные измельченные Рагу овощное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп крестьянский Тефтели мясные Свекла тушеная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп рисовый Печень тушеная Картофель тушеный Овощи по сезону Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов
Полдник	Омлет Морковь тушеная Хлеб пшеничный Кондитерские изделия Кисломолочный продукт(кефир)	Пудинг из творога с морковью и рисом Соус фруктовый Чай с молоком	Булочка сдобная Чай	Запеканка из Творога Соус сметанный сладкий Кисломолочный продукт (кефир)	Тефтели рыбные Овощи по сезону Хлеб пшеничный Сок натуральный Кондитер.издел.	Ватрушка с творогом Кисломолочный продукт (ряженка)	Овощи, тушеные Хлеб пшеничный Кондитерские изделия Сок натуральный	Запеканка из творога с рисом Соус сметанный Молоко	Капуста тушеная Рыба отварная Хлеб пшеничный Чай	Пирожок с яблоками Соус сметанный Кисель фруктовый

Таблица

выполнения норм питания детей в дошкольных образовательных учреждениях с 10 часовым пребыванием детей в соответствии с СанПин 2.3/2.4.-3590-20.

Возраст: от 1,5 до 3-х лет

Сезон: Зима-весна

№ п/п	Продукт	Норма на 1 р-ка	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	За 10 дней	Среднее за один день
1.	Хлеб пшеничный	45	50	35	35	50	55	35	55	35	65	35	450	45,0
2.	Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
3.	Мука	18,75	-	4	56,5	4	-	56,5	-	4	-	62,5	187,5	18,75
4.	Мука картофельная	1,5	3	-	3	-	-	-	3	-	-	6	15	1,5
5.	Крупа	22,5	10	52	-	59	20	20	10	24	15	15	225	22,5
6.	Макаронные изделия	6	-	-	10	-	5	-	45	-	-	-	60	6
7.														
	Картофель с 01.07. по 31.10	90	134	47	42	116	120	134	75	91	42	99	900	90
8.	Овощи	135	146	106	159	141	127	66	146	95	287	77	1350	135
9.	Фрукты свежие	71	75	20	75	85	75	85	75	75	20	125	710	71
10.	Фрукты сухие	6,75	10	-	10	-	12,5	-	10	12,5	-	12,5	67,5	6,75
11.	Кондитерские изделия	9	26	20	-	-	17	-	27	-	-	-	90	9
12.	Сахар	18,75	19	21,5	23	19	15	21	15	21	10	23	187,5	18,75
13.	Масло слив.	13,5	14	14	12	10	15	14	17	12	10	17	135	13,5
14.	Масло раст.	6,75	7	7	8	7	9	7	5	5	8	4,5	67,5	6,75
15.	Яйцо	0,75	2,5	0,7	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	2,9	0,2	7,5	0,75
16.	Молоко	292	330	320	275	220	280	350	280	440	90	335	2920	292
17.	Творог	22,5	-	65	-	65	-	30	-	65	-	-	225	22,5
18.	Говядина I кат. бескостная	50	130	125	-	-	-	-	125	-	120	-	500	50
19.	Птица	20	-	-	75	50	-	-	-	75	-	-	200	20



Согласовано:
Исполнительная МБДОУ Д/С №

11 января 2020г

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Решитько С.А.



января 2021 год

*Примерное 10-ти дневное меню
для детей от 3-х до 7-ми лет
в дошкольных образовательных
учреждениях
Калининского района
Сезон: Зимне-весенний*

2021 год

Согласовано:
Заведующая МБДОУ д/с № 2
О.А. Анпилова
11 января 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Решитько С.А.
11 января 2021 г

От 1,5 до 3-х лет

Сезон: зима - весна

	1-й день Понедельник	2-й день Вторник	3-й день Среда	4-й день Четверг	5-й день Пятница	6-й день Понедельник	7-й день Вторник	8-й день Среда	9-й день Четверг	10-й день Пятница
Завтрак	Каша геркулесовая молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай	Каша манная молочная Бутерброд с маслом Какао	Вермишель молочная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Овощи тушеные Бутерброд с маслом Хлеб пшен. Чай с молоком	Каша гречневая молочная Бутерброд с маслом и сыром Какао	Каша пшеничная молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай	Каша рисовая молочная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Каша пшенная молочная Бутерброд с маслом Какао	Омлет Хлеб пшеничный Овощи по сезону Бутерброд с маслом Чай с молоком	Каша ячневая молочная Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток
10.00	Фрукты свежие	Сок натуральный печенье	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Напиток витаминизированный	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Сок натуральный печенье	Напиток витаминизированный
Обед	Борщ Мясо тушенное Пюре картофельное Овощи по сезону Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Суп картофельный сухарики Биточки мясные Каша пшеничная Овощи по сезону Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп рыбный Куры отварные измельченные Капуста тушеная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Свекольник со сметаной Плов с мясом птицы Овощи по сезону Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп картофельный с вермишелью Печень тушеная Картофель отварной Икра свекольная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп гороховый Рыба тушеная Пюре картофельное Овощи по сезону Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Борщ со сметаной Котлета мясная Макароны отварные Икра морковная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Суп картофельный с рыбой Куры отварные Рагу овощное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп крестьянский Тефтели мясные Свекла тушеная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп рисовый Печень тушеная Картофель тушеный Овощи по сезону Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов
Полдник	Омлет Морковь тушеная Хлеб пшеничный Кондитерские изделия Кисломолочный продукт(кефир)	Пудинг из творога с морковью и рисом Соус фруктовый Чай с молоком	Булочка сдобная Чай	Запеканка из Творога Соус сметанный сладкий Кисломолочный продукт (кефир)	Тефтели рыбные Овощи по сезону Хлеб пшеничный Сок натуральный Кондитер.издел.	Ватрушка с творогом Кисломолочный продукт (ряженка)	Овощи, тушеные Хлеб пшеничный Кондитерские изделия Сок натуральный	Запеканка из творога с рисом Соус сметанный Молоко	Капуста тушеная Рыба отварная по сезону Хлеб пшеничный Чай	Пирожок с яблоками Соус сметанный Кисель фруктовый

Таблица

выполнения норм питания детей в дошкольных образовательных учреждениях с 10 часовым пребыванием детей в соответствии с СанПин 2.3/2.4. 3590-20.

Возраст: от 3-х до 7-ми лет

Сезон: Зима-весна

№ п/п	Продукт	Норма на 1 р-ка	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	За 10 дней	Среднее за один день
1.	Хлеб пшеничный	60	65	55	60	70	75	45	70	50	65	45	600	60,0
2.	Хлеб ржаной	37,5	37	38	38	37	37	38	38	37	37	38	375	37,5
3.	Мука	21,75	-	4	70	4	-	60	-	4	-	75,5	217,5	21,75
4.	Мука картофельная	2,25	5	-	5	-	-	-	5	-	-	7,5	22,5	2,25
5.	Овощи	165	182	116	147	209	178	87	193	80	368	88	1650	165
6.	Картофель с 01.06. по 30.06													
	Картофель с 01.07. по 31.10	105	152	48	42	102	167	165	88	127	42	117	1050	105
7.	Кондитерские изделия	15,0	25	25			25		25	25	25		150	15,0
8.	Рыба	37	-	-	65	-	80	80	-	65	80	-	370	37
9.	Сахар	22,5	21	30	25	19	18	24	19	23	18	28	225	22,5
10.	Масло слив.	15,75	16	16	16,5	12	17	18	17	15	12	18	157,5	15,75
11.	Масло раст.	8,25	9	9	9	8,5	7	9	7	6	9	9	82,5	8,25
12.	Яйцо	0,75	2	1	0,2	0,8	0,1	0,3	0,1	0,8	2	0,2	7,5	0,75
13.	Молоко	337,5	420	355	368	295	325	266	348	510	105	383	3375	337,5
14.	Творог	30	-	90	-	90	-	30	-	90	-	-	300	30
15.	Сметана	8,25	-	-	-	22	15		11	11	-	23,5	82,5	8,25
16.	Сыр	4,5	12	-	-	-	11	11	-	-	-	11	45	4,5
17.	Говядина I кат. бескостная	55	140	140	-	-		-	140	-	130		550	55
18.	Птица	24	-	-	95	50	-	-	-	95	-	-	240	24
19.	Печень говяжья	25	-	-	-		125	-	-	-	-	125	250	25

20.	Фрукты сухие	8,25	12	-	12	-	15,5	-	12	15,5	-	15,5	82,5	8,25
21.	Фрукты свежие	75	90	30	90	130	100	30	90	90	30	70	750	75
22.	Крупы	32,25	15	78	-	85	25	25	15	30	24,5	25	322,5	32,25
23.	Макароны	9,0	-	-	15	-	10	-	65	-	-	-	90	9
24.	Соки фруктовые или овощные	75,0	-	210	-	-	180	-	180	-	180	-	750	75
25.	Напиток витаминизированный	37,5	-	-	-	-	-	190	-	-	-	185	375	37,5
26.	Чай	0,45	0,6	0,7	0,6	0,7	-	0,6	-	-	1,2	-	4,4	0,44
27.	Кофе злаковый	0,9	-	-	3	-	-	-	3	-	-	3	9	0,9
28.	Какао	0,45	-	1,5	-	-	1,5	-	-	1,5	-	-	4,5	0,45
29.	Соль	3,7	3,9	3,6	3	3,6	3,5	3,0	4,5	4	4,4	3,5	37,0	3,7
30.	Дрожжи	0,37	-	-	3,7	-	-	-	-	-	-	-	3,7	0,37