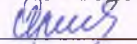



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №41 «Золотая рыбка»  
658210, город Рубцовск, ул. Красная, 89

телефон 4-21-84, 4-45-45  
E-mail [ds41rub@vandex.ru](mailto:ds41rub@vandex.ru)

ИСПОЛНИТЕЛЬ:  
Калькулятор МБДОУ  
«Детский сад  
комбинированного вида  
№41 «Золотая рыбка»  
 /О.В.Гриднева/

«05» 02 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заседующий МБДОУ  
«Детский сад  
комбинированного вида  
№41 «Золотая рыбка»  
 /З.А.Можевикина/



«05» 02 2024г.

**Ежедневное цикличное двухнедельное меню  
для организации питания воспитанников  
в возрасте от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет,  
посещающих МБДОУ «Детский сад комбинированного вида  
№41 «Золотая рыбка» (с пребыванием 12 часов),  
города Рубцовска**

И день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с крупой	170	180	200	13,6	15,0	1,2	1,5	19,7	24,3	155,7	197,4
Бутерброд с джемом или повидлом	102	40	50	1,2	1,2	4,2	4,2	20,4	22,7	124,0	134,7
Кофейный напиток с молоком	514	180	200	2,9	3,2	2,1	2,7	14,6	17,9	68,9	89,0
Итого завтрак		400	450	17,7	19,4	7,5	8,4	54,7	64,9	348,6	420,9
Обед											
Сок яблочный	537	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед											
Салат из свеклы отварной	51	40	80	0,9	1,2	2,6	5,4	8,2	9,5	47,8	67,4
Рассольник Ленинградский	139	180	200	6,5	7,3	9,8	9,0	46,4	62,6	158,5	183,4
Голубцы ленивые	377	60	90	4,4	8,5	11,9	18,6	9,7	10,8	123,9	155,0
Картофельное пюре	434	110	130	4,2	5,0	6,3	7,5	20,2	37,3	183,2	207,9
Компот из смеси сухофруктов	527	180	200	1,1	1,4	0,0	0,0	9,0	11,6	25,8	29,5
Хлеб пшеничный	114	30	50	0,8	1,0	1,2	1,4	8,8	9,5	39,7	51,8
Итого обед		600	750	17,9	24,4	31,8	41,9	102,3	144,3	578,9	695,0
Уплотненный полдник											
Омлет натуральный	307	70	80	2,8	3,5	3,9	7,3	9,9	11,2	121,6	143,0
Винегрет овощной	82	60	100	1,1	1,8	2,3	4,8	6,1	9,2	127,5	159,2
Булочка нежная	579	60	60	1,7	1,7	1,7	1,7	7,9	7,9	74,0	74,0
Чай с сахаром, вареньем, мёдом	503	180	200	0,1	0,7	0,0	0,0	4,6	5,5	52,0	95,0
Хлеб ржано-пшеничный	116	30	60	1,1	1,8	0,4	0,6	7,7	8,4	60,9	95,4
Итого полдник		400	500	6,8	9,5	8,3	14,4	36,2	42,2	436,0	586,6
ИТОГО за день		1500	1800	42,9	53,8	47,7	64,8	203,3	261,5	1409,6	1748,5

2 день											
Наименование блюда	№ реце птур ы	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	272	180	200	4,4	5,8	6,4	6,6	65,5	86,1	155,9	174,6
Бутерброд с сыром	97	30	40	4,1	5,0	7,7	8,1	6,9	7,4	119,6	123,0
Какао с молоком	509	180	200	3,0	3,4	3,6	3,9	8,9	9,7	112,5	131,3
Итого завтрак		390	440	11,5	14,2	17,7	18,6	81,3	103,2	388,0	428,9
Обед											
Кефир	535	100	100	0,8	0,8	0,5	0,5	6,0	6,0	46,4	46,4
Салат из моркови с зелёным горошком	27	50	70	0,7	0,9	6,8	8,4	6,4	7,9	71,2	106,4
Свекольник	136	160	200	6,2	7,2	5,3	7,3	29,7	47,5	143,0	184,0
Рыба тушеная в томате с овощами	349	70	90	3,2	6,6	7,0	9,2	7,4	11,7	112,9	158,9
Каша ячневая рассыпчатая	250	80	100	4,1	4,6	3,2	4,5	9,1	10,4	127,0	179,2
Кисель из яблок сушеных	519	160	200	0,4	0,5	0,0	0,0	13,3	17,0	73,5	107,0
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,3	2,8	0,2	0,4	19,8	21,1	65,1	87,5
Итого обед		550	700	19,4	25,3	22,5	29,8	85,7	115,6	592,7	823,0
Уплотненный полдник											
Рагу из овощей	201	120	160	5,8	7,0	9,8	10,2	8,7	10,9	88,3	103,9
Хлеб ржано- пшеничный	116	30	40	0,5	0,7	0,6	0,8	6,7	7,4	118,6	123,7
Коржик молочный	598	60	60	2,4	2,4	2,9	2,9	1,9	1,9	96,4	96,4
Чай с молоком	506	160	200	2,1	3,8	0	0	7,4	8,6	92,4	119,8
Яблоко	118	90	100	0,1	0,4	0,1	0,2	6,3	7,8	39,6	52,8
Итого полдник		460	560	10,9	14,3	13,7	14,1	31,0	36,6	375,3	496,6
ИТОГО за день		1500	1800	42,6	54,6	49,6	63,0	204,0	261,4	1402,4	1794,9

Здень											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если	сад	Если	сад	Если	сад	Если	сад	Если	сад
Завтрак											
Каша молочная пшеничная жидкая	270	160	200	5,8	6,4	5,5	8,4	17,6	18,0	126,2	141,2
Бутерброд с маслом	100	40	40	3,2	3,2	2,7	2,7	13,9	13,9	79,0	79,0
Чай с лимоном	505	180	200	1,1	1,5	1,1	1,3	10,7	13,6	74,7	114,0
Итого завтрак		380	440	10,1	11,1	9,3	12,4	42,2	45,5	279,6	334,2
Молоко кипяченое	534	100	100	0,9	0,9	2,5	2,5	4,6	4,6	73,0	73,0
Обед											
Салат из свеклы с солеными огурцами	53	40	70	1,1	1,3	3,4	3,9	6,8	9,1	54,5	97,0
Борщ с капустой и картофелем	133	160	200	10,8	13,8	7,8	9,6	14,7	27,3	153,9	198,2
Котлеты, биточки шницели	386	50	70	5,9	6,7	9,3	10,6	24,4	39,1	167,4	193,5
Сложный гарнир	440	90	130	2,9	4,6	6,5	9,7	19,4	29,5	147,9	193,8
Соус томатный	462	30	40								
Компот из свежих плодов или ягод	526	160	200	0,1	0,1	0,0	0,0	16,5	19,3	64,4	87,0
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,9	3,6	0,6	0,9	16,8	17,3	57,5	71,3
Итого за обед		560	750	23,7	30,1	27,6	34,7	98,6	148,0	645,9	840,8
Уплотненный полдник											
Суп молочный с макаронными изделиями	171	180	200	4,4	4,5	5,6	7,7	14,9	17,0	129,5	163,4
Ватрушка Лакомка	595	60	60	3,2	3,8	3,1	3,9	10,7	13,9	112,3	158,7
Хлеб ржано- пшеничный	116	40	50	1,6	1,9	0,5	0,5	8,4	9,4	47,6	69,6
Какао с молоком	508	180	200	0,8	1,0	0,1	0,2	14,3	15,2	89,6	122,0
Итого за полдник		460	510	10,9	12,1	9,8	12,8	56,4	63,6	422,0	556,7
ИТОГО за день		1500	1800	44,7	54,2	49,2	62,4	201,8	261,7	1420,5	1804,8

4 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Запеканка из творога	319	110	130	4,5	4,8	3,8	5,2	14,0	16,5	124,5	143,8
Закрытые бутерброды с сыром	103	40	60	3,7	4,5	5,6	6,1	6,9	7,4	121,7	163,9
Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	180	200	2,1	2,9	2,1	2,7	12,7	20,9	112,5	119,0
Итого завтрак		330	390	10,3	12,2	11,5	14,0	38,6	44,8	358,7	426,7
Сок яблочный	537	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	12,7	12,7	55,0	55,0
Обед											
Салат картофельный с зелёным горошком	66	70	80	0,7	1,4	0,1	0,7	6,8	8,5	54,8	66,0
Суп лапша домашняя	162	180	200	4,9	5,6	10,4	15,2	41,0	58,6	167,7	179,5
Плов из отварной птицы	411	130	150	9,9	12,9	14,4	16,5	18,6	20,3	163,5	186,0
Компот из яблок с лимоном	528	180	200	0,1	0,3	0,1	0,2	12,8	14,1	99,6	103,0
Хлеб пшеничный	114	40	50	1,7	1,9	2,1	2,7	12,5	12,8	82,3	94,7
Итого обед		600	680	19,9	26,5	27,1	35,4	91,7	114,3	496,0	629,2
Уплотненный полдник											
Тефтели рыбные	355	80	90	3,8	4,2	5,5	6,7	7,8	10,5	142,6	166,6
Соус томатный	462	40	60	2,6	2,6	0,5	0,5	7,4	9,4	49,6	49,6
Свекла тушеная в сметане или молочном соусе	196	90	100	4,4	4,4	1,9	1,9	6,4	8,4	139,6	159,6
Чай с сахаром, вареньем, мёдом	503	180	200	0,2	0,4	0,1	0,3	7,5	9,7	68,9	80,3
печенье	609	40	40	0,8	1,0	0,1	0,2	14,3	16,3	89,6	89,6
Банан	118	95	100	1,1	1,5	0,3	0,5	10,5	21,0	91,7	96,0
Хлеб ржано-пшеничный	116	40	50	1,4	1,6	0,2	0,5	7,2	8,4	44,8	47,6
Итого полдник		460	540	14,3	15,7	8,6	10,6	61,1	80,0	490,3	689,3
ИТОГО за день		1500	1720	44,5	54,4	47,2	60,0	204,1	251,8	1400,0	1800,2



5 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша гречневая рассыпчатая	243	180	200	8,4	9,7	6,7	7,8	28,2	29,9	134,8	166,0
Бутерброд пикантный горячий	104	40	40	2,7	2,7	2,7	2,7	12,9	12,9	198,9	198,8
Чай с лимоном	504	180	200	0,1	0,2	0,0	0,0	14,7	15,2	58,8	94,0
Итого завтрак		400	440	11,2	12,6	9,4	10,5	55,8	58,0	392,5	458,8
Яблоко	118	90	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96,0	103,0
Обед											
Салат витаминный	5	50	70	0,5	0,7	0,2	0,8	1,5	2,0	69,7	92,0
Суп картофельный с бобовыми	150	180	200	3,9	5,7	6,7	9,1	13,4	24,6	83,0	109,3
Оладьи из печени по-кунцевски	404	70	80	7,6	9,5	7,1	12,7	18,6	27,9	161,6	193,9
Макаронные изделия отварные	297	90	100	3,9	5,6	4,0	4,6	9,8	10,7	137,9	189,0
Соус томатный с овощами	463	30	40	0,7	0,9	4,6	5,9	2,4	4,2	107,7	128,2
Кисель из повидла, джема варенья	517	180	200	0,1	0,2	0,0	0,0	12,7	23,4	116,6	118,0
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,7	3,0	0,2	0,3	10,4	19,7	27,7	29,4
Итого обед		630	730	19,4	25,6	22,8	33,4	68,8	112,5	704,2	859,6
Уплотненный полдник											
Пудинг манннй	290	80	100	3,8	4,6	3,5	4,1	15,8	21,1	51,8	93,0
Молоко сгущенное	490	10	20	0,7	1,4	0,9	1,7	5,5	7,2	17,5	34,6
Сдоба обыкновенная	589	60	60	3,1	3,1	6,6	6,6	24,8	24,8	34,8	34,8
Какао с молоком	511	180	200	2,9	3,4	4,1	4,8	9,7	12,9	103,8	114,0
Итого полдник		330	380	10,5	12,5	15,1	17,2	55,8	66,0	207,9	276,4
ИТОГО за день		1460	1650	42,6	52,2	47,8	61,6	202,4	257,5	1400,6	1697,8

6 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша рисовая молочная жидкая	274	160	180	4,2	4,7	8,4	12,9	21,8	27,1	197,6	199,0
Бутерброд с маслом	100	30	40	3,1	3,8	6,0	6,8	9,8	11,2	136,7	164,0
Чай с сахаром вареньем мёдом	503	180	200	0,9	0,9	0,1	1,7	7,7	8,9	84,5	89,0
Итого за завтрак		370	420	8,2	9,4	14,5	21,4	39,3	47,2	418,8	452,0
Молоко кипяченое	534	100	100	2,9	2,9	0,0	0,0	4,8	4,8	53,0	53,0
Обед											
Салат овощной с зелёным горошком	72	50	70	1,6	1,9	3,6	3,9	6,7	6,9	119,6	121,7
Суп картофельный с клёцками	151	180	200	9,2	12,6	8,1	8,5	34,3	55,9	106,9	207,8
Говядина тушеная с капустой	371	130	150	6,4	7,9	8,6	9,1	15,3	27,0	122,6	165,0
Компот из яблок с лимоном	528	180	200	0,3	0,5	0,0	0,0	11,6	13,0	107,8	110,0
Хлеб пшеничный	114	30	40	0,8	1,1	0,2	0,3	19,4	19,7	27,7	29,4
Итого за обед		570	660	18,3	24,0	20,5	21,8	87,3	132,9	484,6	633,9
Уплотненный полдник											
Суп молочный с крупой	170	160	180	6,7	8,0	12,6	12,9	24,2	25,4	197,5	128,3
Хлеб ржано-пшеничный	114	40	40	2,7	3,0	0,3	0,3	6,4	9,7	27,7	27,7
Булочка домашняя	583	60	60	2,3	2,3	4,3	4,3	13,8	13,8	104,1	104,1
Апельсин	118	90	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43,0	43,0
Сок яблочный	537	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	19,1	19,1	82,5	102,5
Итого полдник		500	560	12,6	14,2	17,4	17,7	71,6	76,1	454,8	405,6
ИТОГО за день		1540	1740	42,0	50,5	52,4	60,9	203,0	261,0	1411,2	1744,5

## 7 день

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша ячневая вязкая	261	160	180	2,1	2,9	6,8	8,3	34,7	36,8	118,9	220,0
Бутерброд с джемом или повидлом	102	30	40	3,2	5,0	4,7	5,1	6,5	8,4	110,6	123,0
Какао с молоком	509	180	200	1,7	2,6	0,7	1,3	8,6	10,3	116,7	124,0
Итого за завтрак		370	420	7,0	10,5	12,2	14,7	49,8	55,5	346,2	467,0
Обед											
Сок абрикосовый	537	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,0	4,0	55,0	5050
Салат из моркови	19	50	70	1,5	1,9	5,4	5,9	8,0	13,4	110,0	112,7
Суп из овощей с фасолью	148	160	200	3,7	4,1	4,9	5,3	12,7	16,3	145,7	146,3
Котлеты или биточки рыбные	351	60	70	17,1	18,0	8,9	12,6	13,6	14,2	180,4	183,0
Макаронные изделия отварные	297	90	110	3,1	3,5	3,8	4,1	24,5	29,7	106,7	125,6
Соус томатный	462	40	60	2,6	2,6	0,5	0,5	7,4	9,4	49,6	49,6
Кисель из яблок сушеных	519	180	200	1,1	1,4	0,0	0,0	16,8	19,0	79,7	92,0
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,7	3,0	0,2	0,3	19,4	19,7	27,7	29,4
Итого за обед		570	690	20,9	25,5	23,2	28,2	95,0	112,3	650,2	698,0
Уплотненный полдник											
Пудинг из творога паровой	323	100	120	4,6	5,7	3,8	4,7	2,6	3,1	118,0	141,6
Булочка веснушка	578	60	60	2,7	2,7	1,7	1,7	14,2	14,2	86,7	136,7
Кисель молочный	525	180	200	1,5	3,8	4,3	5,0	9,1	9,9	135,3	186,0
Яблоко	118	90	100	0,3	0,3	0,3	0,4	9,4	9,4	63,0	67,0
Итого полдник		430	480	11,2	15,1	10,1	12,3	51,0	52,9	361,1	591,9
ИТОГО за день		1470	1690	42,0	54,0	48,0	57,7	199,8	224,7	1407	1806,9



8 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	171	180	200	5,9	6,3	8,3	9,8	15,7	17,0	76,8	79,4
Бутерброд пикантный горячий	104	40	40	4,7	4,7	6,6	6,6	6,6	12,7	68,0	68,0
Чай с молоком	507	180	200	0,1	0,1	0,0	0,0	6,9	15,0	27,6	43,0
Итого завтрак		400	440	10,7	11,1	14,9	16,4	29,3	29,9	172,4	190,4
Сок яблочный	537	100	100	0,7	0,7	0,0	0,0	12,4	12,4	90,0	90,0
Обед											
Салат овощной с яблоками	75	50	70	1,8	2,2	5,8	6,2	8,6	8,9	96,4	99,0
Суп крестьянский с крупой	160	180	200	1,2	1,6	6,3	9,8	25,3	36,2	174,2	195,8
Картофельное пюре	434	90	110	3,1	5,7	4,7	6,9	33,8	44,2	181,0	193,6
Печень говяжья по-строгановски	403	50	70	8,2	9,5	5,9	9,7	13,6	19,0	154,4	175,0
Компот из свежих плодов или ягод	526	180	200	0,3	0,5	0,0	0,0	15,6	21,0	157,8	170,0
Хлеб пшеничный	114	40	40	2,7	3,0	0,2	0,3	19,4	19,7	27,7	27,7
Итого обед		590	690	20,7	26,4	24,5	35,6	122,2	156,2	922,4	1003,2
Уплотненный полдник											
Морковная запеканка	217	160	180	4,3	5,7	8,9	9,1	20,4	21,1	136,2	156,9
Ватрушка с повидлом	559	60	60	1,7	1,7	2,8	2,8	5,9	5,9	84,0	84,0
Кисель молочный	525	180	200	0,2	0,4	0,1	0,3	12,5	14,8	68,9	80,2
Апельсин	118	90	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43,0	43,0
Итого полдник		400	440	6,2	7,8	11,8	12,2	38,8	41,8	289,1	321,1
ИТОГО за день		1490	1670	42,9	50,8	47,0	60,0	203,0	240,7	1516,3	1787,8

9 день											
Наименование блюда	№ рецеп туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если	сад	Если	сад	Если	сад	Если	сад	Если	сад
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	268	180	200	4,0	5,3	9,9	11,7	34,7	45,1	121,6	166,2
Бутерброд с сыром	97	40	40	0,7	1,2	3,4	4,2	9,8	9,8	163,4	163,4
Кофейный напиток с молоком	514	180	200	0,9	1,5	0,8	1,3	13,8	15,9	27,2	81,0
Итого за завтрак		400	440	5,6	8,0	14,1	17,2	58,3	70,8	312,2	410,6
Сок абрикосовый	537	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	10,1	10,1	56,0	56,0
Обед											
Салат картофельный с огурцами солёными или капустой квашеной	65	50	70	0,9	1,2	1,7	2,2	6,6	7,3	94,3	96,0
Рассольник домашний	137	180	200	7,3	9,6	7,1	5,6	23,6	55,0	152,6	196,9
Пюре из гороха	422	100	130	8,8	11,4	12,3	8,1	12,7	22,9	186,5	202,0
Гуляш из говядины	373	50	70	8,8	10,3	9,8	11,0	1,7	2,1	131,6	148,5
Компот из смеси сухофруктов	527	180	200	0,3	0,5	0,0	0,0	8,3	13,0	127,8	140,0
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,7	3,0	0,2	0,3	14,4	19,7	27,7	29,4
Итого за обед		590	710	20,0	25,7	21,3	29,2	65,6	104,9	588,9	664,3
Уплотненный полдник											
Рулет картофельный с яйцом	210	100	110	5,1	5,1	0,0	0,0	0,3	0,3	53,0	63,0
Соус молочный	446	30	50	6,0	6,3	8,6	8,9	20,4	21,1	149,3	162,4
Булочка нежная	579	60	60	0,5	0,8	0,6	0,9	5,5	6,3	72,8	84,1
Хлеб ржано- пшеничный	116	30	40	2,6	2,6	0,5	0,5	13,3	13,3	60,6	60,6
Чай с лимоном	505	180	200								
Итого за полдник		400	460	15,9	17,7	12,4	13,6	69,0	71,8	456,1	492,3
ИТОГО за день		1490	1710	41,5	51,4	47,8	60,0	203,0	257,6	1403	1803,2

10 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша Дружба	266	160	180	6,1	6,9	8,8	9,3	7,8	9,0	158,5	168,0
Закрытый бутерброд с сыром	103	40	50	6,9	7,4	7,2	7,7	9,1	9,8	93,4	97,0
Какао с молоком сгущенным	511	180	200	1,2	1,7	4,1	4,7	5,9	6,5	118,6	137,9
Итого завтрак		380	430	14,2	16,0	20,1	21,4	22,8	25,3	370,5	402,9
Кефир	535	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	12,7	12,7	55,0	55,0
Обед											
Салат из капусты белокочанной и свеклы	8	50	70	2,4	3,6	2,8	5,2	9,8	11,0	113,9	134,2
Щи из свежей капусты с картофелем	147	180	200	11,7	19,9	22,5	27,3	7,7	8,9	129,6	133,2
Жаркое по домашнему	374	120	140	3,7	4,2	16,1	17,7	13,8	18,3	141,4	169,2
Кисель из повидла джема варенья	517	180	200	0,3	0,6	0,0	0,0	23,1	29,8	115,7	126,4
Хлеб пшеничный	114	30	30	2,7	2,7	0,2	0,2	19,4	19,4	27,7	27,7
Итого обед		560	640	23,8	3,1	41,6	50,4	73,8	87,4	528,3	590,7
Уплотненный полдник											
Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	71	70	80	5,1	6,4	0,0	0,0	0,3	0,9	118,4	125,5
Суфле рыбное	341	80	100	1,5	1,5	7,4	7,4	7,9	7,9	96,7	116,7
Кондитерские изделия	607	40	40	0,1	0,1	0,0	0,0	2,8	2,8	16,1	16,1
Хлеб ржано-пшеничный	116	30	30	2,6	2,6	0,5	0,5	0,9	0,9	69,6	69,6
Чай с лимоном	505	180	200	0,2	0,4	0,0	0,0	5,6	5,8	43,0	47,0
Итого полдник		400	450	9,5	10,7	7,9	7,9	14,9	17,7	344,1	485,4
ИТОГО за день		1440	1620	42,0	49,0	47,5	56,6	203,0	163,0	1404,8	1759,9

**Суммарный объем потребляемых продуктов питания  
(ежедневного циклического двухнедельного меню)  
воспитанниками в возрасте от 1 до 7 лет**

	вес	белки	жиры	углеводы	ккал
Всего за 1 день	1500/1800	42,9/53,8	47,7/64,8	203,3/261,5	1409,6/1748,5
Всего за 2 день	1500/1800	42,6/54,6	49,6/63,0	204,0/261,4	1402,4/1794,9
Всего за 3 день	1500/1800	44,7/54,2	49,2/62,4	201,8/261,7	1420,5/1804,8
Всего за 4 день	1500/1720	44,5/54,4	47,2/60,0	204,1/251,8	1400,0/1800,2
Всего за 5 день	1460/1650	42,6/52,2	48,8/61,6	202,4/257,5	1400,6/1697,8
Всего за 6 день	1540/1740	42,0/50,5	52,4/60,9	203,0/261,0	1411,2/1744,5
Всего за 7 день	1470/1690	42,0/54,0	48,0/57,7	199,8/224,7	1407,0/1806,9
Всего за 8 день	1490/1670	42,9/50,8	47,0/60,0	203,0/240,7	1473,9/1744,8
Всего за 9 день	1490/1710	41,5/51,4	47,8/60,0	303,0/257,6	1563,0/1803,2
Всего за 10 день	1440/1620	42,0/49,0	47,5/56,6	203,0/163,0	1404,8/1759,9

	вес	белки	жиры	углеводы	ккал
Итого за весь период	14,890/17,200	427,7/524,9	485,2/607,0	2327,8/2440,9	14133/17705,5
Среднее значение за период	1489/1720	42,77/52,49	48,52/60,70	232,78/244,09	1413,3/1770,5
Содержание Б, Ж, У, К в меню за весь период в % от калорийности		101,8/97	103,2/101,2	97,7/93,5	100,9/98,4



**Распределения плодов по дням ежедневного цикличного двухнедельного меню воспитанниками в возрасте от 1 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 *		x			x		x	x				x			x		x	x		
Апельсин*						x										x				
Банан*				x										x						

\*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 7 лет**

Наименование сока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яблочный*	x					x					x					x				
Вишневый*								x										x		
Абрикосовый							x										x			
Грушевый*				x					x					x					x	

\*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 7 лет**

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

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 раза в 3 месяца.

**Таблица № 2**

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

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

\*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте.

