

Российская Федерация
Администрация городского округа «Город Калининград»
Комитет по образованию

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда детский сад № 4

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МАДОУ д/с № 4

Москалева Н. В. — Москалева Н. В.

«*30*» *августа* 20 *24* г.



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей от 3-х до 7-ми лет
с 12-часовым пребыванием в МАДОУ д/с №4

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 12 часовым пребыванием в МАДОУ д/с №4
3. Приложения к СанПиН 2.3/2.4.3590-20:
 - 3.1. № 7 Таблица 1 «Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные)»;
 - 3.2. № 9 Таблица 1 - «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах);
 - 3.3. № 9 Таблица 3 «Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее);
 - 3.4. № 10 Таблица 1 «Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная).
4. Список литературных источников.

Пояснительная записка

Основными задачами при организации питания детей в учреждении являются обеспечение детей качественным и безопасным питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального, сбалансированного, адекватного питания; предупреждение (профилактика) инфекционных, в том числе острых кишечных инфекций и пищевых отравлений, и неинфекционных заболеваний среди детей.

Настоящее примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 12-часовым пребыванием в МАДОУ д/с № 4 (далее - примерное меню) разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», подписано 22.12.2020, вступило в силу с 01.01.2021г. В основу разработки примерного 10-дневного меню положены представленные в СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

- Приложение № 7 Таблица 1 - «Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные);
- Приложение № 9 Таблица 1 - «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), Таблица 3 «Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее);
- Приложение № 10 Таблица 1 «Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная).

При разработке примерного 10-дневного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду 12 часов. Реализация примерного 10-дневного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 12-часовым пребыванием детей предусмотрено 5-разовое питание. (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

Ежедневное меню основного (организованного) питания с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, ежедневно утверждается заведующим, и размещается в фойе ДОУ и в групповой ячейке каждой возрастной группы.

Примерное 10-дневное меню

<i>МАДОУ д/с № 4</i>			<i>Приложение №№ 7,8,12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
<u>ДЕНЬ 1</u>							
завтрак	Каша жидкая пшеничная на молоке	180	3,7	4,43	28,3	163,4	199
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,7	118,8	416
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	1
итого за завтрак		410	9,6	13,63	56,86	384,2	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67	418
итого за 2-ой завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67	
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	13,89	38,81	68,32	38,55	35
	Суп-лапша домашняя с курицей, сметаной	200	1,76	4	9,52	81,76	94
	Гуляш из отварного мяса	70	13,49	10,85	3,37	165,37	293
	Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	130	3,12	3,74	32,5	176,41	330
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,018	24,93	101,7	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
итого за обед		680	36,22	57,91	158,74	658,79	
полдник	Хлеб пшеничный	50	5	1,25	30	142,5	2
	Кисель из сока (витаминный)	200	0,56	1,16	30,2	123,6	400
итого за полдник		250	5,56	2,41	60,2	266,1	
ужин	Пудинг из творога	150	20,46	18,09	22,11	333	254
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	411
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за ужин		450	20,92	18,51	43,01	421,4	
Итого за день:		1890	72,83	95,46	328,88	1773,26	
<i>МАДОУ д/с № 4</i>			<i>Приложение №№ 7,8,12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>ДЕНЬ 2</u>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	180	5,17	4,68	16,95	130,6	100
	Кофейный напиток с молоком	200	8,26	4,1	6,14	94,4	414
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	1
итого за завтрак		410	15,26	14,44	34,05	327	

2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67	418
итого за 2-ой завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67	
обед	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	20
	Борщ к картофелем («Свекольник»)	200	1,95	4	11,28	85,36	64
	Суфле куриное	70	11,52	12,13	2,14	163,3	327
	Картофельное пюре	130	2,64	4,16	17,71	118,95	339
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,42	87,84	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
итого за обед		680	19,97	23,48	73,95	580,35	
полдник	Печенье	70	5,35	6,75	52,81	291,9	
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	420
итого за полдник		250	10,57	11,25	60,01	381,9	
	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	291
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,09	4,9	14,13	112,65	354
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	411
	Хлеб пшеничный	50	5	1,25	30	142,5	
итого за ужин		450	13,65	18,12	55,43	429,55	
Итого за день:		1890	59,95	67,29	233,54	1761,47	

МАДОУ д/с № 4

Приложение №№ 7,8,12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
	Каша жидкая геркулесовая на молоке	180	3,41	4,93	15,32	126,9	199
завтрак	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,7	118,8	416
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	1
итого за завтрак		410	9,31	14,13	43,98	347,7	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67	418
итого за 2-ой завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67	
обед	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,49	3,83	41	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,26	13,71	83,76	88
	Биточки паровые	70	9,73	4,87	6,07	122,5	306
	Пюре гороховое с маслом	130	11,62	5,84	29,86	217,49	199
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,018	24,93	101,7	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
итого за обед		680	27,94	15,97	98,5	661,4	
полдник	Зефир	50	0,4	0,05	40	163	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	411
итого за полдник		250	0,46	0,07	51,1	207,4	

ужин	Тефтели рыбные паровые	110	13,58	0,62	10,86	104	276
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,21	39,72	12
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный	40	4	1	24	114	
	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95	386
итого за ужин		470	22,9	6,93	69,06	441,72	
Итого за день:		1910	61,11	37,2	272,77	1700,94	

МАДОУ д/с № 4

Приложение №№ 7,8,12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи <u>ДЕНЬ 4</u>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша жидкая манная на молоке	180	2,7	4,3	3,67	144	199
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,7	118,8	416
	Бутерброд с сыром	30	3,36	4,38	9,7	91,95	3
итого за завтрак		410	10,13	2,22	31,07	354,75	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67	
итого за 2-ой завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67	
обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,71	3,05	3,33	43,66	37
	Суп картофельный с крупой ("Харчо")	200	2,12	2,24	13,68	82,6	86
	Мясо тушенное с овощами в соусе	200	19,04	15,6	12,96	269	290
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,018	24,93	101,7	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
итого за обед		680	25,53	21,4	75	591,96	
полдник	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	Булочка домашняя	70	4,62	8,76	37,74	250,6	452
итого за полдник		250	9,84	13,26	44,94	340,6	
ужин	Макароны запеченные с сыром	150	6,87	6,78	28,67	203,22	221
	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Хлеб пшеничный	50	5	1,25	30	142,5	
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за ужин		480	12,33	8,45	78,46	429,72	
Итого за день:			58,33	45,33	239,5	1759,7	

МАДОУ д/с № 4

Приложение №№ 7,8,12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи <u>ДЕНЬ 5</u>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша жидкая из пшена и риса на молоке («Дружба»)	180	5,68	9,16	23,71	200,88	199
	Кофейный напиток с молоком	200	8,26	4,1	6,14	94,4	414
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	1

итого за завтрак		410	15,77	18,94	40,81	397,28	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67	418
итого за 2-ой завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67	
обед	Салат из квашенной капусты	50	0,79	2,49	3,83	41,6	81
	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,05	69,2	91
	Котлета рубленая из птицы	70	10,38	10,78	10,88	209,33	183,16
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	130	7,44	5,27	34,48	211,25	330
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,018	24,93	101,7	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
итого за обед		680	23,91	21,53	104,27	607,38	
полдник	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	411
итого за полдник		250	2,32	3,59	36,12	186,2	
ужин	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	28,04/1,4	19/1,7	17,1/11,1	351/65,6	2/6
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	411
	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95	386
итого за ужин		470	31	21,22	60,3	555,9	
Итого за день:		1910	73,5	65,28	251,6	1789,43	

МАДОУ д/с № 4

Приложение №№ 7,8,12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
ДЕНЬ 6							
завтрак	Каша жидка пшеничная на молоке	180	4,02	4,3	23,1	163,4	199
	Кофейный напиток с молоком	200	8,26	4,1	6,14	94,4	414
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	1
итого за завтрак		410	14,11	14,06	40,2	359,8	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67	418
итого за 2-ой завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67	
обед	Салат из свеклы	50	0,7	3,04	4,17	46,95	34
	Бульон из кур, с гренками	200	0,96/2,45	0,008/0,31	1,07/15,2	8,2/73,6	116, 123
	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,04	7,24	1,91	109,07	294
	Каша рассыпчатая перловая (гарнир)	130	3,85	3,75	27,45	159,12	330
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,018	24,93	101,7	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
итого за обед		680	20,66	14,86	94,83	593,64	
полдник	Кисель из сока (витаминный)	200	0,56	0,06	30,2	123,6	400

	Хлеб пшеничный	50	5	1,25	30	142,5	
итого за полдник		250	5,56	1,31	60,2	266,1	
ужин	Пудинг из творога с повидлом	150/20	20,9	14,56	33,63	349,5	253
	Чай с молоком	200	2,96	2,58	12,56	85,55	413
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за ужин		470	24,26	17,54	55,99	478,65	
Итого за день:		1910	65,09	47,77	271,32	1740,86	
<i>МАДОУ д/с № 4</i>		<i>Приложение №№ 7,8,12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>					
<u>ДЕНЬ 7</u>							
завтрак	Каша жидкая из риса и гречки на молоке ("Дружба)	180	5,98	6,87	25,33	186	199
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,7	118,8	416
	Бутерброд с сыром	30	3,36	4,38	9,7	91,95	3
итого за завтрак		410	13,41	14,79	52,73	396,75	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67	418
итого за 2-ой завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67	
обед	Салат из моркови	50	0,61	0,47	6,8	26,15	42
	Рассольник ленинградский	200	0,96	4,08	21,16	83,6	82
	Котлета мясная	70	8,15	6,18	8,43	121,62	299
	Картофельное пюре	130	2,64	4,16	17,71	118,95	339
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,42	87,84	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
итого за обед		680	15,8	15,53	95,62	533,16	
полдник	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	291,97	
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,22	4,5	7,2	90	420
итого за полдник		250	10,47	12,76	59,63	381,97	
ужин	Оладьи из печени	110	1,87	6,34	3,9	133,1	284
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,21	39,72	12
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	411
	Хлеб пшеничный	50	5	1,25	30	142,5	
	Плоды свежие (банан)	50	0,75	0,25	10,5	47,5	386
итого за ужин		450	23,93	10,99	41,81	351,02	
Итого за день:		1890	61,11	54,07	259,89	1705,57	
<i>МАДОУ д/с № 4</i>		<i>Приложение №№ 7,8,12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>					
<u>ДЕНЬ 8</u>							
завтрак	Каша жидкая геркулесовая на молоке	180	8,19	8,73	27,35	220,59	199
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,7	118,8	416

	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	1
итого за завтрак		410	14,09	17,93	56,01	441,39	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67	418
итого за 2-ой завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67	
обед	Салат из солёных огурцов, с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108	89
	Плов из птицы	180	18	16,61	30,1	342	321
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,42	87,84	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
итого за обед		660	21,02	23,94	85,27	662,74	
полдник	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,33	419
итого за полдник		250	8,34	8,99	35,12	255,13	
ужин	Омлет натуральный	150	13,22	25,4	2,53	293	229
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	411
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за ужин		450	13,68	25,82	23,42	381,4	
Итого за день:		1870	57,53	76,68	209,92	1783,33	
<i>МАДОУ д/с № 4</i>				<i>Приложение №№ 7,8,12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>			
ДЕНЬ 9							
завтрак	Каша жидкая рисовая на молоке	180	1,9	3,41	19,76	117,6	199
	Кофейный напиток с молоком	200	8,26	4,1	6,14	94,4	414
	Бутерброд с маслом, сыром	30/15	1,83/2,63	5,66/2,66	10,96/0	102/36	1
	итого за завтрак		425	14,62	15,83	36,86	314
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67	418
итого за 2-ой завтрак		100	0,5	-	10,1	78,67	
обед	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,49	3,83	41,6	81
	Суп из рыбных консерв	200	6,87	6,72	11,46	133,8	95
	Жаркое по-домашнему	200	25,02	6,78	22,68	240,86	292
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,018	24,93	101,7	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
итого за обед		680	36,34	16,5	83	612,96	
полдник	Оладьи дрожжевые	70	4,93	7,89	26,65	197	431/432
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,22	4,5	7,2	90	420
итого за полдник		250	10,15	12,39	33,85	287	
ужин	Винегрет, яйцо отварное (1/2)	150/20	2,04/2,5	9,26/2,3	12,66/0,15	142,2/31,5	46/10
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	411
	Хлеб пшеничный	50	5	1,25	30	142,5	

	Плоды свежие (банан)	50	0,75	0,25	10,5	47,5	386
итого за ужин		482	10,35	13,08	64,41	408,4	
Итого за день:		1925	71,96	57,8	228,22	1701,05	
<i>МАДОУ д/с № 4</i>				<i>Приложение №№ 7,8,12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>			
<u>ДЕНЬ 10</u>							
	Каша жидкая манная на молоке	180	2,7	23,67	23,67	144	199
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,7	118,8	416
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	1
итого за завтрак		410	8,6	32,87	52,33	364,8	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67	418
итого за 2-ой завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	20
	Суп картофельный с бобовыми (горох/фасоль)	200	4,08	4,27	12,9	106,6	87
	Голубцы ленивые	200	17,68	11,34	25,06	273,27	315
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,42	87,84	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
итого за обед		680	25,62	18,8	80,78	592,61	
полдник	Чай с молоком	200	2,96	2,58	15,9	98,88	413
	Хлеб пшеничный	50	5	1,25	30	142,5	
итого за полдник		250	7,96	3,83	45,9	241,38	
ужин	Вареники ленивые (отварные) со сгущенным молоком	150/20	22,24/1,4	16,29/1,7	27,55/11,1	392,4/65,6	243, 244,6
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	411
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за ужин		470	24,1	18,41	59,55	546,4	
Итого за день:		1910	66,78	73,91	248,66	1787,86	

Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные)

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 кисломолочные 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 квашеные (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 используемом 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
	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)	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	50-60
Первое блюдо	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	70-80
Гарнир	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200
Фрукты	100

Таблица 3

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

Приложение № 10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200

Используемая литература

1. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3590-20, Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32.
2. Сборник технических нормативов «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М: ДеЛи плюс, 2016.
3. Сборник технических нормативов «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М: ДеЛи плюс, 2011.
4. Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. А.Я. Первалова, сост. Первалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С. и др., 7-е издание с дополнениями, 2013г. Уральский региональный центр питания, 2013г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 31

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133

	Сухофрукты:	
	Яблоки	12
	Чернослив	17
	Курага	8
	Изюм	22