

**Утверждаю:**

Заведующая МБДОУ ОВ

«Детский сад № 22 «Солнышко»

Приказ №3/1 от 09.01.2020



Кубачанова Г.О.

**Согласовано:**

ТО Управление Роспотребнадзора

РД в г.Каспийске



О.А.Абачараев

## **Примерное шестнадцатидневное меню для детей с 24-часовым пребыванием детей на 2020 г.**

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13  
**Примерное шестнадцатидневное меню для детей с 24-х часовым пребыванием**

| прием пищи | наименование блюда             | выход<br>блюда | Пищевые вещества (гр)     |       |              |       | сумма<br>руб. | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры | вита<br>мин "С" |
|------------|--------------------------------|----------------|---------------------------|-------|--------------|-------|---------------|-----------------------------------------|--------------------|-----------------|
|            |                                |                | норма<br>всего, в<br>т.ч. | белки | углевод<br>ы | жиры  |               |                                         |                    |                 |
| ужин       | Понедельник 1-ый день 1 неделя |                |                           |       |              |       |               |                                         |                    |                 |
|            | Макароны отварные              | 150            |                           |       |              |       |               |                                         |                    |                 |
|            | макароны                       |                | 20                        | 4,16  | 30           | 0,36  | 0,760         | 132,8                                   |                    |                 |
|            | масло сливочное                |                | 5                         | 0,03  | 0,45         | 4,12  | 1,500         | 29,92                                   |                    |                 |
|            | соль                           |                | 2                         |       |              |       | 0,024         |                                         |                    |                 |
|            | Хлеб пшеничный йодированный    | 40             | 40                        | 3,32  | 19,24        | 0,52  | 1,332         | 90,8                                    |                    |                 |
|            | Чай с молоком                  |                |                           |       |              |       |               |                                         |                    |                 |
|            | сахар                          |                | 5                         |       | 0,1          |       | 0,195         |                                         |                    |                 |
|            | чай                            |                | 0,3                       |       |              |       | 0,180         |                                         |                    |                 |
|            | молоко                         |                | 170                       | 2,8   | 4,7          | 3,2   | 8,160         | 58                                      |                    |                 |
|            | ИТОГО                          |                |                           |       |              |       | 12,151        |                                         |                    |                 |
| ужин       | Вторник 2-ой день 1 неделя     |                |                           |       |              |       |               |                                         |                    |                 |
|            | Каша молочная пшеничная        | 150            |                           |       |              |       |               |                                         |                    |                 |
|            | кр. Пшеничная                  |                | 30                        | 3,5   | 0,2          | 0,004 | 1,050         |                                         |                    |                 |
|            | масло сливочное                |                | 5                         | 0,03  | 0,45         | 4,12  | 1,500         | 29,92                                   |                    |                 |
|            | молоко                         |                | 130                       | 3,36  | 5,64         | 3,84  | 6,240         | 69,6                                    |                    |                 |
|            | соль                           |                | 2                         |       |              |       | 0,024         |                                         |                    |                 |
|            | Хлеб пшеничный йодированный    | 40             | 40                        | 3,32  | 19,24        | 0,52  | 1,332         | 90,8                                    |                    |                 |
|            | Чай сладкий                    |                |                           |       |              |       |               |                                         |                    |                 |
|            | сахар                          |                | 15                        |       | 0,1          |       | 0,585         |                                         |                    |                 |
|            | чай                            |                | 0,3                       |       |              |       | 0,180         |                                         |                    |                 |
|            | ИТОГО                          |                |                           |       |              |       | 10,911        |                                         |                    |                 |
| ужин       | Среда 3-ий день 1 неделя       |                |                           |       |              |       |               |                                         |                    |                 |
|            | Каша молочная пшеничная        | 150            |                           |       |              |       |               |                                         |                    |                 |
|            | пшено                          |                | 25                        | 4,2   | 22,15        | 1     | 0,850         | 116,9                                   |                    |                 |
|            | масло сливочное                |                | 5                         | 0,03  | 0,45         | 4,12  | 1,500         | 29,92                                   |                    |                 |
|            | молоко                         |                | 130                       | 3,64  | 6,11         | 4,16  | 6,240         | 81,2                                    |                    |                 |
|            | соль                           |                | 2                         |       |              |       | 0,024         |                                         |                    |                 |

|      |      |  |
|------|------|--|
| цены |      |  |
| 38   | 1000 |  |
| 300  | 1000 |  |
| 12   |      |  |
| 33,3 |      |  |
| 39   | 1000 |  |
| 600  | 1000 |  |
| 48   | 1000 |  |
|      |      |  |
| 35   | 1000 |  |
| 300  | 1000 |  |
| 48   |      |  |
| 12   |      |  |
| 33,3 |      |  |
| 39   | 1000 |  |
| 600  | 1000 |  |
|      |      |  |
| 34   | 1000 |  |
| 300  | 1000 |  |
| 48   |      |  |
| 12   |      |  |



|      |                                       |     |     |      |       |       |               |       |  |  |      |      |
|------|---------------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|---------------|-------|--|--|------|------|
|      | Хлеб пшеничный йодированный           | 40  | 40  | 3,32 | 19,24 | 0,52  | 1,332         | 90,8  |  |  | 33,3 |      |
|      | Чай сладкий                           |     |     |      |       |       |               |       |  |  |      |      |
|      | сахар                                 |     | 15  |      | 0,1   |       | 0,540         |       |  |  | 36   | 1000 |
|      | чай                                   |     | 0,3 |      |       |       | 0,180         |       |  |  | 600  | 1000 |
|      | <b>ИТОГО</b>                          |     |     |      |       |       | <b>10,666</b> |       |  |  |      |      |
| ужин | <b>Четверг 4-ый день 1 неделя</b>     |     |     |      |       |       |               |       |  |  |      |      |
|      | <u>Каша молочная рисовая</u>          | 150 |     |      |       |       |               |       |  |  |      |      |
|      | рис                                   |     | 30  | 1,8  | 21,2  | 0,2   | 1,560         | 97,8  |  |  | 52   | 1000 |
|      | масло сливочное                       |     | 5   | 0,03 | 0,45  | 4,12  | 1,500         | 29,92 |  |  | 300  | 1000 |
|      | молоко                                |     | 130 | 3,5  | 5,87  | 4     | 6,240         | 72,5  |  |  | 48   |      |
|      | соль                                  |     | 2   |      |       |       | 0,024         |       |  |  | 12   |      |
|      | Хлеб пшеничный йодированный           | 40  | 40  | 3,32 | 19,24 | 0,52  | 1,332         | 90,8  |  |  | 33,3 |      |
|      | Чай сладкий                           |     |     |      |       |       |               |       |  |  |      |      |
|      | сахар                                 |     | 15  |      | 0,1   |       | 0,585         |       |  |  | 39   | 1000 |
|      | чай                                   |     | 0,3 |      |       |       | 0,180         |       |  |  | 600  | 1000 |
|      | <b>ИТОГО</b>                          |     |     |      |       |       | <b>11,421</b> |       |  |  |      |      |
| ужин | <b>Понедельник 1-ый день 2 неделя</b> |     |     |      |       |       |               |       |  |  |      |      |
|      | <u>Каша молочная пшеничная</u>        | 150 |     |      |       |       |               |       |  |  |      |      |
|      | кр. Пшеничная                         |     | 30  | 3,5  | 0,2   | 0,004 | 0,990         | 116,3 |  |  | 33   | 1000 |
|      | масло сливочное                       |     | 5   | 0,03 | 0,45  | 4,12  | 1,500         | 29,92 |  |  | 300  | 1000 |
|      | молоко                                |     | 130 | 3,5  | 5,87  | 4     | 6,240         | 72,5  |  |  | 48   |      |
|      | соль                                  |     | 2   |      |       |       | 0,024         |       |  |  | 12   |      |
|      | Хлеб пшеничный йодированный           | 40  | 40  | 3,32 | 19,24 | 0,52  | 1,332         | 90,8  |  |  | 33,3 |      |
|      | Чай сладкий                           |     |     |      |       |       |               |       |  |  |      |      |
|      | сахар                                 |     | 15  |      | 0,1   |       | 0,585         |       |  |  | 39   | 1000 |
|      | чай                                   |     | 0,3 |      |       |       | 0,180         |       |  |  | 600  | 1000 |
|      | <b>ИТОГО</b>                          |     |     |      |       |       | <b>10,851</b> |       |  |  |      |      |
| ужин | <b>Вторник 2-ой день 2 неделя</b>     |     |     |      |       |       |               |       |  |  |      |      |
|      | <u>Каша молочная рисовая</u>          | 150 |     |      |       |       |               |       |  |  |      |      |
|      | рис                                   |     | 30  |      |       |       | 1,560         |       |  |  | 52   | 1000 |
|      | масло сливочное                       |     | 5   | 1,8  | 21,2  | 0,2   | 1,500         | 97,8  |  |  | 300  | 1000 |
|      | молоко                                |     | 130 | 3,5  | 5,87  | 4     | 6,240         | 72,5  |  |  | 48   |      |
|      | соль                                  |     | 2   |      |       |       | 0,024         |       |  |  | 12   |      |
|      | Хлеб пшеничный йодированный           | 40  | 40  | 3,32 | 19,24 | 0,52  | 1,332         | 90,8  |  |  | 33,3 |      |

[illegible]



[illegible]

|      |                                       |     |     |      |       |       |               |       |  |  |           |
|------|---------------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|---------------|-------|--|--|-----------|
|      | <b>ИТОГО</b>                          |     |     |      |       |       | <b>11,361</b> |       |  |  |           |
| ужин | <b>Понедельник 1-ий день 4 неделя</b> |     |     |      |       |       |               |       |  |  |           |
|      | <u>Каша молочная пшеничная</u>        | 150 |     |      |       |       |               |       |  |  |           |
|      | кр. Пшеничная                         |     | 30  | 3,5  | 0,2   | 0,004 | 1,020         | 116,9 |  |  | 34 1000   |
|      | масло сливочное                       |     | 5   | 1,8  | 21,2  | 0,2   | 1,500         | 97,8  |  |  | 300 1000  |
|      | молоко                                |     | 130 | 3,64 | 6,11  | 4,16  | 6,240         | 81,2  |  |  | 48        |
|      | соль                                  |     | 2   |      |       |       | 0,024         |       |  |  | 12        |
|      | <u>Хлеб пшеничный йодированный</u>    | 40  | 40  | 3,32 | 19,24 | 0,52  | 1,332         | 90,8  |  |  | 33,3      |
|      | <u>Чай сладкий</u>                    |     |     |      |       |       |               |       |  |  |           |
|      | сахар                                 |     | 15  |      | 0,1   |       | 0,585         |       |  |  | 39 1000   |
|      | чай                                   |     | 0,3 |      |       |       | 0,180         |       |  |  | 600 1000  |
|      | <b>ИТОГО</b>                          |     |     |      |       |       | <b>10,881</b> |       |  |  |           |
| ужин | <b>Вторник 2-ой день 4 неделя</b>     |     |     |      |       |       |               |       |  |  |           |
|      | <u>Каша молочная рисовая</u>          | 150 |     |      |       |       |               |       |  |  |           |
|      | рис                                   |     | 30  |      |       |       | 1,560         |       |  |  | 52 1000   |
|      | масло сливочное                       |     | 5   | 1,8  | 21,2  | 0,2   | 1,500         | 97,8  |  |  | 300 1000  |
|      | молоко                                |     | 130 | 3,5  | 5,87  | 4     | 6,240         | 72,5  |  |  | 48        |
|      | соль                                  |     | 2   |      |       |       | 0,024         |       |  |  | 12        |
|      | <u>Хлеб пшеничный йодированный</u>    | 40  | 40  | 3,32 | 19,24 | 0,52  | 1,332         | 90,8  |  |  | 33,3      |
|      | <u>Чай сладкий</u>                    |     |     |      |       |       |               |       |  |  |           |
|      | сахар                                 |     | 15  |      | 0,1   |       | 0,585         |       |  |  | 39 1000   |
|      | чай                                   |     | 0,3 |      |       |       | 0,180         |       |  |  | 600 1000  |
|      | <b>ИТОГО</b>                          |     |     |      |       |       | <b>11,421</b> |       |  |  |           |
| ужин | <b>Среда 3-ий день 4 неделя</b>       |     |     |      |       |       |               |       |  |  |           |
|      | <u>Макароны отварные</u>              | 150 |     |      |       |       |               |       |  |  |           |
|      | макароны                              |     | 20  | 4,16 | 30    | 0,36  | 0,760         | 132,8 |  |  | 38 1000   |
|      | масло сливочное                       |     | 5   | 0,03 | 0,45  | 4,12  | 1,500         | 29,92 |  |  | 300 1000  |
|      | соль                                  |     | 2   |      |       |       | 0,024         |       |  |  | 12 1000   |
|      | <u>Хлеб пшеничный йодированный</u>    | 40  | 40  | 3,32 | 19,24 | 0,52  | 1,332         | 90,8  |  |  | 33,3 1000 |
|      | <u>Чай с молоком</u>                  |     |     |      |       |       |               |       |  |  | 1000      |
|      | сахар                                 |     | 5   |      | 0,1   |       | 0,195         |       |  |  | 39 1000   |
|      | чай                                   |     | 0,3 |      |       |       | 0,180         |       |  |  | 600 1000  |
|      | молоко                                |     | 170 | 2,8  | 4,7   | 3,2   | 8,160         | 58    |  |  | 48 1000   |
|      | <b>ИТОГО</b>                          |     |     |      |       |       | <b>12,151</b> |       |  |  |           |

|      |                             |     |     |      |       |      |        |       |  |  |
|------|-----------------------------|-----|-----|------|-------|------|--------|-------|--|--|
| ужин | Четверг 4-ый день 4 неделя  |     |     |      |       |      |        |       |  |  |
|      | Каша молочная пшенная       | 150 |     |      |       |      |        |       |  |  |
|      | пшено                       |     | 25  | 4,2  | 22,15 | 1    | 0,825  | 116,9 |  |  |
|      | масло сливочное             |     | 5   | 0,03 | 0,45  | 4,12 | 1,500  | 29,92 |  |  |
|      | молоко                      |     | 130 | 3,5  | 5,87  | 4    | 6,240  | 72,5  |  |  |
|      | соль                        |     | 2   |      |       |      | 0,024  |       |  |  |
|      | Хлеб пшеничный йодированный | 40  | 40  | 3,32 | 19,24 | 0,52 | 1,332  | 90,8  |  |  |
|      | Чай сладкий                 |     |     |      |       |      |        |       |  |  |
|      | сахар                       |     | 15  |      | 0,1   |      | 0,585  |       |  |  |
|      | чай                         |     | 0,3 |      |       |      | 0,180  |       |  |  |
|      | ИТОГО                       |     |     |      |       |      | 10,686 |       |  |  |
|      | норма питания 11,24коп.     |     |     |      |       |      |        |       |  |  |

|      |      |
|------|------|
| 33   | 1000 |
| 300  | 1000 |
| 48   |      |
| 12   |      |
| 33,3 |      |
| 39   | 1000 |
| 600  | 1000 |



с 24-часовым пребыванием детей от 1,6 - до 7 лет таблица к зимнему утвержденному меню

10дн.

| Наимен.<br>продукта | пшен-я каша |        | макар.отварные |      | рисовая каша |       | гречн каша |       | рисовый суп |        | гречн каша |       | пшено каша |       | макар.отварные |      | на 1реб<br>в гр-х | на1реб.<br>сред | Норма<br>санпин |       | Цена |       |
|---------------------|-------------|--------|----------------|------|--------------|-------|------------|-------|-------------|--------|------------|-------|------------|-------|----------------|------|-------------------|-----------------|-----------------|-------|------|-------|
|                     | 1-д         | 2-д    | 3-д            | 4-д  |              | 1-д   |            | 2-д   |             | 3-д    |            | 4-д   |            |       |                |      |                   |                 |                 |       |      |       |
| Хлеб пшен           | 40          | 1,332  | 40             | 1,33 | 40           | 1,33  | 40         | 1,33  | 40          | 1,332  | 40         | 1,33  | 40         | 1,33  | 40             | 1,33 | 320               | 40              | 80              | 15200 | 33,3 | 50,00 |
| Масло слив.         | 5           | 2,3    | 5              | 2,30 | 5            | 2,30  | 5          | 2,30  | 5           | 2,3    | 5          | 2,30  | 5          | 2,30  | 5              | 2,30 | 40                | 2,5             | 21              | 3990  | 460  | 11,90 |
| Сахар               | 15          | 0,675  | 15             | 0,68 | 15           | 0,68  | 15         | 0,68  | 5           | 0,225  | 15         | 0,68  | 15         | 0,68  | 15             | 0,68 | 110               | 6,875           | 47              | 8930  | 45   | 14,63 |
| Молоко              | 115         | 6,44   | 80             | 4,48 | 115          | 6,44  | 115        | 6,44  | 150         | 8,4    | 115        | 6,44  | 115        | 6,44  | 80             | 4,48 | 885               | 55,3125         | 450             | 85500 | 56   | 12,29 |
| Рис                 |             | 0      |                | 0,00 | 25           | 1,30  |            | 0,00  | 20          | 1,04   |            | 0,00  |            | 0,00  |                | 0,00 | 45                | 2,8125          |                 | 0     | 52   |       |
| Кр.манная           |             | 0      |                | 0,00 |              | 0,00  |            | 0,00  |             | 0      |            | 0,00  |            | 0,00  |                | 0,00 | 0                 | 0               |                 | 0     | 33   |       |
| Пшено               |             | 0      |                | 0,00 |              | 0,00  |            | 0,00  |             | 0      |            | 0,00  | 20         | 0,92  |                | 0,00 | 20                | 1,25            |                 | 0     | 46   |       |
| Кр.пшенич.          | 25          | 0,875  |                | 0,00 |              | 0,00  |            | 0,00  |             | 0      |            | 0,00  |            | 0,00  |                | 0,00 | 25                | 1,5625          |                 | 0     | 35   |       |
| Кр.гречнев.         |             | 0      |                | 0,00 |              | 0,00  | 20         | 1,00  |             | 0      | 25         | 1,25  |            | 0,00  |                | 0,00 | 45                | 2,8125          |                 | 0     | 50   |       |
| макар.изд.          |             | 0      | 25             | 0,95 |              | 0,00  |            | 0,00  |             | 0      |            | 0,00  |            | 0,00  | 25             | 0,95 | 50                | 3,125           | 12              | 2280  | 38   | 26,04 |
| Чай                 | 0,3         | 0,18   | 0,3            | 0,18 | 0,3          | 0,18  | 0,3        | 0,18  | 0           | 0      | 0,3        | 0,18  | 0,3        | 0,18  | 0,3            | 0,18 | 2,1               | 0,13125         | 0,6             | 114   | 600  | 21,88 |
| Соль                | 2           | 0,024  | 2              | 0,02 | 2            | 0,02  | 2          | 0,02  | 0           | 0      | 2          | 0,02  | 2          | 0,02  | 2              | 0,02 | 14                | 0,875           | 6               | 1140  | 12   | 14,58 |
| общ сум за 1        | 11,826      | 11,826 | 9,94           | 9,94 | 12,25        | 12,25 | 11,95      | 11,95 | 13,297      | 13,297 | 12,20      | 12,20 | 11,87      | 11,87 | 9,94           | 9,94 | 1556,10           | 7,33            | 11,6599         |       |      |       |