

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 28
(МБДОУ ЦРР - д/с № 28)

ПРИКАЗ

14.05.2021

№ 35

г. Яровое

Об организации питания

В соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью организации сбалансированного рационального питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню и технологическими картами, а также в рамках осуществления внутриучрежденческого контроля по данному вопросу

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить меню основного (организованного) питания воспитанников от 1 до 3 лет и строго ему следовать (Приложение 1).
2. Утвердить меню основного (организованного) питания воспитанников от 3 до 7 лет и строго ему следовать (Приложение 2).
3. Считать утратившим силу п. 1,2 приказа заведующего № 17 «Об утверждении основного меню» от 01.03.2021.
4. В п. 7. приказа заведующего № 17 «Об утверждении основного меню» от 01.03.2021 «Об утверждении основного меню» исключить «ГВ. Обливанской».
5. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

- Заведующий детским садом

 Е.В. Лобач

Циклическое двухнедельное меню для ДОУ от
1 до 3 летI неделя
Первый день- Понедельник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы,	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	С, мг	Энерг. цен	№ рецептур
Омлет натуральный	130	11,46	22,08	2,2	92,8	15,6	2,36	0,2	254	229
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	8,7	6	0,63	0	125,1	
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
Итого за завтрак	320	17,22	25,74	20,59	250,7	39,2	3,85	1,4	548,07	
Обед										
Овощи натуральные свежие	30	0,24	0,03	0,27	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,62	27,18	28,41	0,76	5,47	84,75	95
Котлета рубленая из птицы	50	7,86	8,04	8,31	7	14,08	0,83	0	136,66	322
Каша рассыпчатая гречневая	110	6,3	4,47	28,34	6,19	52,82	1,78	0	187,21	330
Соус томатный	30	0,35	1,27	2,4	4,76	3,46	0,14	0,71	22,35	366
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого на обед	550	22,7	23,415	82,5	112,2	110,17	5,53	58,33	595,52	
Пирожки печеные из дрожжевого теста с фарш	60	3,62	4,56	22,19	13,7	16,8	0,81	0,51	144	437/500
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за полдник	230	3,67	4,58	30,52	21,7	17,7	1	0,53	177,33	
Итого за день	1100	43,59	53,735	133,61	384,6	167,07	10,38	60,26	1320,92	

Второй день-Вторник

Завтрак										
Каша молочная пшенно-рисовая	130/5	3,21	3,89	27,62	14,5	19,25	1,52	0	156,25	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,97	94,3	10,5	0,1	0,98	75,83	414
Итого за завтрак	325	5,58	13,44	54,21	118,1	39,65	2,24	0,98	368,08	
Обед										
Овощи натуральные свежие	30	0,24	0,03	0,27	6,9	4,2	0,18	3	4,2	

Борщ с картофелем (со сметаной)	150/8	1,22	3	8,47	21,98	17,97	0,8	5,27	69,42	64
Жаркое по-домашнему	150	18,77	5,1	14,96	21,18	44,3	2,7	6,41	180,75	292
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	518	23,44	9,1	52,58	96,86	75,17	6,68	14,68	393,3	
Полдник										
Сырники из творога (со сгущ. мол.)	115/15	24,29	16,47	14,82	202,5	33,8	1	0,33	292,5	245
Чай с лимоном	150/4	0,1	0,02	8,5	9,4	1,3	0,21	1,42	34,17	412
Итого за полдник	284		16,49	23,32	211,9	35,1	1,21	1,75	326,67	
Итого за день	1127	29,02	39,03	130,11	426,86	149,92	10,13	17,41	1088,05	

Третий день-Среда

Завтрак

Каша молочная манная	130/5	2,96	3,45	19,98	7,3	5,1	0,3	0	122,81	182
Бутерброд с сыром	35/5	4,73	6,88	14,62	96,1	0,71	0,05	0,07	139	3
Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	112	13,5	0,28	1,19	74,17	413
Итого за завтрак	325	9,91	12,28	46,53	215,4	19,31	0,63	1,26	335,98	
Обед										
Овощи натуральные свежие	30	0,24	0,03	0,27	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,14	1,82	10	16,7	121,2	4,8	38,6	77,85	89
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	17,5	10	0,9	0	130	291
Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,03	3,1	18,62	3,4	15,6	0,8	0	103,4	219
Соус томатный	30	0,35	1,27	2,4	4,76	3,46	0,14	0,71	22,35	366
Компот из свежих плодов (яблочный с лимоном)	150	0,12	0,12	17,92	10,86	2,7	0,71	1,29	73,2	390
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	570	15,84	19,26	63,14	96,42	159,86	8,43	40,6	486,6	
Полдник										
Пюре картофельное	110	3,11	4,87	20,76	27,1	20,35	0,74	13,4	139,36	339
Овощи натуральные (огурец)	30	0,4	0,05	0,45	6,9	4,2	0,18	3	7	
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Фрукты свежие	200	1,87	0,73	25,9	38,7	42,7	2,1	0,07	124	386
Итого за полдник	520	6,26	5,94	43,54	85,2	32,35	2,19	16,42	259,49	
Итого	1415	32,01	37,48	153,21	397,02	211,52	11,25	58,28	1082,07	

Четвертый день-Четверг

Завтрак										
Каша молочная Геркулес	130/5	3,52	4,96	17,73	15,5	36,66	1	0	129,77	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
Итого за завтрак	325	9,03	15,17	36,74	139,5	63,26	2,03	1,2	354,94	
Обед										
Овощи натуральные свежие	30	0,24	0,03	0,27	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	150/8	1,04	2,92	5,09	26	13,35	0,48	11,1	50,85	73
Плов из птицы	150	11,43	10,56	19,11	15,5	38,3	1,33	0,41	217,14	321
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	518	15,5	14,495	59,03	108,57	63,05	3,83	13,66	432,54	
Полдник										
Булочка Дорожная	60	4,37	7,52	32,35	8,37	11,79	0,54	0	214,8	453
Молоко	150	5,07	4,57	8,4	189,6	22,1	0,16	2,05	94,4	419
Итого за полдник	210	9,44	12,09	40,75	197,97	33,89	0,7	2,05	309,2	
Итого	1053	33,97	41,755	136,52	446,04	160,2	6,56	16,91	1096,68	

Пятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная ячневая	130/5	2,87	3,54	18,5	23,5	14,3	0,53	0	117,58	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,97	94,3	10,5	0,1	0,98	75,83	414
Итого за завтрак	325	7,69	13,09	45,09	127,1	34,7	1,25	0,98	329,41	
Обед										
Овощи натуральные свежие	30	0,24	0,03	0,27	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Суп картофельный с бобовыми	150/9/10	3,66	3,52	10,88	22,85	21,18	1,22	3,49	89,83	87
Котлеты рыбные запеченные	50/20	7,28	4,24	7	41,7	18,7	0,52	0,72	94,12	271
Пюре картофельное	110	3,11	4,87	20,76	27,1	20,35	0,74	13,4	139,36	339
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,18	0,1	20,64	10,16	0,84	0,1	36,6	84	399
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	559	16,93	13,73	73,28	145,01	67,97	3,66	54,21	487,11	

Полдник										
Корж молочный	50	3,26	5,62	30,99	12,8	11,87	0,57	0,02	187,33	492
Каша пшённая молочная	130/5	3,72	4,23	25,54	10,13	25,73	0,86	0	155	182
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Фрукты свежие	200	1,87	0,73	25,9	38,7	42,7	2,1	0,07	124	386
Итого за полдник	535	6,98	9,85	56,53	22,93	37,6	1,43	0,02	342,33	
Итого	1419	31,6	36,67	174,9	295,04	140,27	6,34	55,21	1158,85	

2 неделя

Шестой день-Понедельник

Завтрак										
Макаронны отварные с сыром	120/10	7,26	6,6	20,66	68,9	20,87	0,98	0,09	171,6	220
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
Итого за завтрак	280	10,32	9,26	25,05	183,6	37,57	1,39	1,29	260,77	
Обед										
Овощи натуральные свежие	30	0,24	0,03	0,27	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Суп картофельным с клецками	150/20	1,4	2,24	8,09	14	11,97	0,49	3,45	58,17	91
Гуляш из отварного мяса птицы	50	6,43	5,17	1,65	12,17	11,33	0,5	0,25	78,75	293
Каша рассыпчатая перловая	110	3,27	2,34	23,35	14,54	14,05	0,65	1,33	127,68	179
Компот из сушеных фруктов	150	0,27	0,012	17,36	23,87	4,5	0,94	2,15	70,62	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	540	14,07	10,762	64,45	107,78	48,75	3,66	57,18	415,02	
Полдник										
Вареники ленивые	130/15	2,96	3,44	19,98	126,7	126,7	1,3	0,42	122,81	243/244
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	8,7	6	0,63	0	125,1	
Чай с лимоном	150/4	0,1	0,02	8,5	9,4	1,3	0,21	1,42	34,17	412
Итого за полдник	329	5,36	6,36	50,78	144,8	134	2,14	1,84	282,08	
Итого	1149	29,75	26,382	140,28	436,18	220,32	7,19	60,31	957,87	

Седьмой день-Вторник

Завтрак										
Каша пшённая молочная	130/5	3,72	4,23	25,54	10,13	25,73	0,86	0	155	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	112	13,5	0,28	1,19	74,17	413

Итого за завтрак	325	8,39	13,73	52,09	131,43	49,13	1,76	1,19	365,17	
Обед										
Овощи натуральные свежие	30	0,24	0,03	0,27	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/8	1,21	3,27	8,5	30,15	20,7	1,02	3,8	68,33	69
Суфле из печени	60/5	9,88	10,4	1,84	30,08	9,1	0,72	0,02	140	327
Пюре картофельное	110	3,11	4,87	20,76	27,1	20,35	0,74	13,4	139,36	339
Компот из свежих плодов (яблочный с лимоно	150	0,12	0,12	17,92	10,86	2,7	0,71	1,29	73,2	390
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	543	17,03	19,39	62,99	133,24	57,05	4,05	19,98	501,78	
Полдник										
Каша молочная рисовая	130/5	3,21	4,02	28,87	5	19	0,4	0	163	182
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Фрукты свежие	200	1,87	0,73	25,9	38,7	42,7	2,1	0,07	124	386
Итого за полдник	315	5,96	5,04	51,2	56,2	26,8	1,67	0,02	276,13	
Итого	1183	31,38	38,16	166,28	320,87	132,98	7,48	21,19	1143,08	

Восьмой день-Среда

Завтрак										
Каша гречневая молочная	130/5	3,99	3,4	21,08	8	64	2,16	0	130,47	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
Итого за завтрак	325	9,5	13,61	40,09	132	90,6	3,19	1,2	355,64	
Обед										
Овощи натуральные свежие	30	0,24	0,03	0,27	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Суп картофельный с крупой	150	1,77	1,88	11,42	13,83	15	0,53	4,95	76,67	86
Тефтели мясные	50	6,1	6,82	7,99	12,7	8,3	0,4	0,33	117,86	303
Каша рассыпчатая ячневая	110	7,45	0,51	14,55	28,77	17,4	0,63	0	92,48	330
Соус томатный	30	0,35	1,27	2,4	4,76	3,46	0,14	0,71	22,35	366
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	550	18,77	10,21	63,11	109	53,6	4,74	8,28	430,14	
Полдник										
Омлет с сыром	130	13,9	25,7	2,14	229,2	20,2	2,32	0,26	341,5	230

Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с лимоном	150/5	0,1	0,02	8,5	9,4	1,3	0,21	1,42	34,17	412
Итого за полдник	315	16,7	26,72	24,64	281,8	28,4	3,61	1,68	455,47	
Итого	1190	44,97	50,54	127,84	522,8	172,6	11,54	11,16	1241,25	

Девятый день-Четверг

Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	130/5	4	3,9	16,41	109,1	16,3	0,34	0,61	126,46	100
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,97	94,3	10,5	0,1	0,98	75,83	414
Итого за завтрак	325	8,82	13,45	43	212,7	36,7	1,06	1,59	338,29	
Обед										
Овощи натуральные свежие	30	0,24	0,03	0,27	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Борщ с картофелем (со сметаной)	150/8	1,22	3	8,47	22	18	0,8	5,27	69,42	64
Жаркое по-домашнему	150	18,77	5,1	14,96	21,18	44,3	2,7	6,41	180,75	292
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	518	23,02	9,115	58,26	110,25	73,7	5,52	63,83	414,72	
Полдник										
Пирожок печеный дрожжевой с фаршем мясным	60	6,52	2,72	22,42	97,5	13,88	0,63	0,68	140,4	437/495
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Фрукты свежие	200	1,87	0,73	25,9	38,7	42,7	2,1	0,07	124	386
Итого за полдник	410	6,57	2,74	30,75	105,5	14,78	0,82	0,7	173,73	
Итого	1253	38,41	25,305	132,01	428,45	125,18	7,4	66,12	926,74	

Десятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная манная	130/5	2,96	3,45	19,98	7,3	5,1	0,3	0	122,81	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за завтрак	325	5,46	11,02	42,93	24,6	15,9	1,11	0,02	292,14	
Обед										
Овощи натуральные свежие	30	0,24	0,03	0,27	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,14	1,82	10	16,7	121,2	4,8	38,6	77,85	89

Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	17,5	10	0,9	0	130	291
Пюре картофельное	110	3,11	4,87	20,76	27,1	20,35	0,74	13,4	139,36	339
Соус томатный	30	0,35	1,27	2,4	4,76	3,46	0,14	0,71	22,35	366
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	570	15,55	20,91	62,51	119,76	167,91	9,76	55,71	512,69	
Полдник										
Расстегай с повидлом	80	4,67	5,13	38,5	15,52	18,56	0,09	0,03	218,66	437
Снежок	150	4,2	3,75	3,9	186	21	0,15	0,45	117	420
Итого за полдник	230	8,87	8,88	42,4	201,52	39,56	0,24	0,48	335,66	
Итого	1125	29,88	40,81	147,84	345,88	223,37	11,11	56,21	1140,49	

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях п.льного М.П. и Тутельян В.А. Москва 2016

Блюдо "Печень по -строгановски" разработано на основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев 2001

Меню разработано технологом школьного и дошкольного питания детей Тараненко А.Ю.

Среднесуточная калорийность

1115,6

Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	0,45	11,5	7	0,3	5	7	
Борщ с картофелем (со сметаной)	180/8	1,47	3,6	10,16	26,37	21,56	0,96	6,33	83,3	64
Жаркое по-домашнему	200	25,02	6,8	19,95	28,27	59,73	3,66	8,15	241	292
Сок фруктовый	180	0,9		18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	648	30,09	11,4	62,29	110,4	95,39	8,22	18,08	480,1	
Полдник										
Сырники из творога (со сгущенным молоком)	135/15	28,03	19	17,1	233,6	27,8	1,14	0,38	351	245
Чай с лимоном	180/6	0,12	0,02	10,2	12,8	2,2	0,32	2,83	41	412
Итого за полдник	336	28,15	19,02	27,3	246,4	30	1,46	3,21	392	
Итого за день	1459	64,77	44,85	151,72	495,9	170	12,16	22,46	1296,6	

Третий день-Среда

Завтрак

Каша молочная манная	150/5	3,4	3,96	22,94	8,6	5,9	0,36	0	151	182
Бутерброд с сыром	35/5	4,73	6,88	14,62	96,1	0,71	0,05	0,07	139	3
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
Итого за завтрак	375	10,8	13,18	51,87	218,6	20,51	0,78	1,27	379	
Обед										
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	3,77	2,18	12	20,03	25,06	0,99	7,97	93,42	89
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	17,5	10	0,9	0	130	291
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,66	22	0,83	3,77	0,2	0	124,08	219
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	4,76	3,46	0,14	0,71	22,35	366
Компот из свежих плодов (яблочный с лимоном)	180	0,144	0,144	21,5	13,03	3,24	0,85	1,55	87,84	390
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	625	17,224	20,194	72,11	99,35	52,43	4,16	10,23	537,49	
Полдник										
Пюре картофельное	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	0,45	11,5	7	0,3	5	7	
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Фрукты свежие	200	1,87	0,73	25,9	38,7	42,7	2,1	0,07	139	386
Итого за полдник	390	8,71	7,56	74,87	135,5	81,95	4,63	20,84	430,5	
Итого	1390	36,734	40,934	198,85	453,4	154,9	9,57	32,34	1346,99	

Четвертый день-Четверг

Завтрак										
Каша молочная Геркулес	150/5	4,05	5,69	20,36	19	42,1	1,17	0	159	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	19,2	0,43	1,43	107	416
Итого за завтрак	350	10,17	16,43	50,8	165,3	71,2	2,22	1,43	402	
Обед										
Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	0,45	11,5	7	0,3	5	7	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	180/8	1,25	3,5	6,11	31,2	16,02	0,57	13,29	61,02	73
Плов из отварного мяса	210	16	14,78	26,76	20,7	52,2	1,87	1,01	304	321
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	28,64	5,4	1,12	7,2	101,7	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	658	20,35	19,298	71,87	123,7	80,52	4,64	21,5	546,52	
Полдник										
Булочка Дорожная	80	5,82	10,02	43,14	12,4	17,47	0,8	0	286,4	453
Молоко	180	6,08	5,42	10,08	226,8	26,5	0,19	2,46	113,3	419
Итого за полдник	260	11,9	15,44	53,22	239,2	43,97	0,99	2,46	399,7	
Итого	1268	42,42	51,168	175,89	528,2	195,7	7,85	25,39	1348,22	

Пятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная ячневая	150/5	3,3	4,06	21,24	28,2	16,4	0,62	0	145	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	12,6	0,12	1,17	91	414
Итого за завтрак	375	8,6	14,02	50,22	150,7	38,9	1,36	1,17	372	
Обед										
Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	0,45	11,5	7	0,3	5	7	
Суп картофельный с бобовыми с гречками	180/12/25	4,39	4,22	13,06	27,41	25,42	1,46	4,19	200,3	87
Котлеты рыбные запеченные	70/25	10,4	6,06	10	19,9	21,3	0,57	0,24	134,46	271
Пюре картофельное	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,22	0,1	24,77	12,19	0,97	0,2	43,92	100,8	399
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	702	21,39	17,14	86,36	134,8	78,64	4,18	64,09	680,06	

Полдник										
Корж молочный	50	3,26	5,62	30,99	12,8	11,87	0,57	0,02	187,33	492
Каша пшённая молочная	150/5	4,27	4,86	29,32	11,8	30,5	1,01	0	178	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Фрукты свежие	200	1,87	0,73	25,9	38,7	42,7	2,1	0,07	139	386
Итого за полдник	585	9,46	11,23	96,2	73,3	86,37	3,96	0,12	544,33	
Итого	1662	39,45	42,39	232,78	358,8	203,9	9,5	65,38	1596,39	

2 неделя

Шестой день-Понедельник

Завтрак										
Макаронны отварные с сыром	140/15	8,66	7,97	24,63	104,6	24,9	1,14	0,14	204,6	220
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	19,2	0,43	1,43	107	416
Итого за завтрак	335	12,33	11,16	40,45	241,6	44,1	1,57	1,57	311,6	
Обед										
Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	0,45	11,5	7	0,3	5	7	
Суп картофельным с клецками	180/22,5	1,68	2,69	9,71	16,9	14,36	0,58	4,14	69,8	91
Гуляш из отварного мяса птицы	70	9	7,24	2,31	17,03	17	0,67	0,35	110,25	293
Каша рассыпчатая перловая	130	3,87	2,76	27,6	20,49	19,81	0,92	0	150,9	179
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	28,64	5,4	1,12	7,2	101,7	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	662,55	17,65	13,708	78,62	126,3	63,47	4,37	61,69	512,45	
Полдник										
Вареники ленивые	150/20	3,4	3,96	22,94	150,4	29,03	0,92	0,31	141	244/243
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	8,7	6	0,63	0	125,1	
Чай с лимоном	180/6	0,12	0,02	10,2	12,8	2,2	0,32	2,83	41	412
Итого за полдник	386	5,82	6,88	55,44	171,9	37,23	1,87	3,14	307,1	
Итого	1383,55	35,8	31,748	174,51	539,7	144,8	7,81	66,4	1131,15	

Седьмой день-Вторник

Завтрак										
Каша пшённая молочная	150/5	4,27	4,86	29,32	11,8	30,5	1,01	0	178	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413

Итого за завтрак	375	9,39	14,75	58,25	135	54,3	2	1,2	403	
Обед										
Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	0,45	11,5	7	0,3	5	7	
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/8	1,45	3,92	10,2	36,18	24,84	1,23	4,53	82	69
Суфле из печени	75/5	12,35	13	2,3	37,6	11,37	0,9	0,03	175	327
Пюре картофельное	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
Компот из свежих плодов (яблочный с лимоном)	180	0,144	0,144	21,5	13,03	3,24	0,85	1,55	87,84	390
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	658	20,344	23,504	72,49	152,3	67,12	4,66	23,65	590,64	
Полдник										
Каша молочная рисовая	150/5	3,68	4,47	33,15	4,5	16,4	0,34	0	187,5	182
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за полдник	365	6,44	5,49	57,14	57,7	24,6	1,7	0,03	307,3	
Итого	1398	36,174	43,744	187,88	345	146	8,36	24,88	1300,94	

Восьмой день-Среда

Завтрак										
Каша гречневая молочная	150/5	4,58	3,9	24,2	9,2	73,5	2,48	0	149,8	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	19,2	0,43	1,43	107	416
Итого за завтрак	375	10,7	14,64	54,64	155,5	102,6	3,53	1,43	392,8	
Обед										
Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	0,45	11,5	7	0,3	5	7	
Суп картофельный с крупой	180	2,13	2,25	13,7	16,6	18	0,63	5,94	92	86
Тефтели мясные	70	8,54	9,55	11,18	17,8	11,67	0,55	0,46	165	303
Каша рассыпчатая ячневая	130	8,8	0,6	17,2	34	20,58	0,75	0	109,3	330
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	4,76	3,46	0,14	0,71	22,35	366
Сок фруктовый	180	0,9		18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	670	23,07	13,4	74,26	124,2	64,35	5,53	10	522,1	
Полдник										
Омлет с сыром	150	16,04	29,7	2,47	264,5	18,65	2,68	0,24	341,5	230
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	

Чай с лимоном	180/6	0,12	0,02	10,2	12,8	2,2	0,32	2,83	41	412
Фрукты свежие	200	1,87	0,73	25,9	38,7	42,7	2,1	0,07	139	386
Итого за полдник	566	20,73	31,45	52,57	359,2	70,45	6,18	3,14	601,3	
Итого	1611	54,5	59,49	181,47	638,9	237,4	15,24	14,57	1516,2	

Девятый день-Четверг

Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,58	3,9	24,2	125,3	18,71	0,39	0,71	149,8	100
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,67	14,17	113,2	12,6	0,12	1,17	93,33	414
Итого за завтрак	375	10,15	14,12	52,99	247,8	41,21	1,13	1,88	379,13	
Обед										
Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	0,45	11,5	7	0,3	5	7	
Борщ с картофелем (со сметаной)	180/8	1,47	3,6	10,16	26,37	21,56	0,96	6,33	83,3	64
Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	24,03	50,77	3,11	6,93	205	292
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	28,64	5,4	1,12	7,2	101,7	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	618	25,37	9,948	67,66	122,2	84,63	6,27	70,46	469,8	
Полдник										
Пирожок печеный дрожжевой с фаршем мясным с рисом	80	8,69	3,62	29,89	16,48	24,16	1,07	0,08	187,2	437/495
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за полдник	260	8,75	3,64	39,88	26,48	25,46	1,35	0,11	227,2	
Итого	1253	44,27	27,708	160,53	396,5	151,3	8,75	72,45	1076,13	

Десятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная манная	150/5	3,4	3,96	22,94	8,6	5,9	0,36	0	151	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за завтрак	375	5,91	11,53	47,55	27,9	17,1	1,26	0,03	327	
Обед										
Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	0,45	11,5	7	0,3	5	7	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	3,77	2,18	12	20,03	25,06	1	8	93,42	89
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	17,5	10	0,9	0	130	291

Картофельное пюре	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	4,76	3,46	0,14	0,71	22,35	366
Сок фруктовый	180	0,9		18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	675	16,9	22,15	71,31	130,1	76,67	6,51	28,05	566,27	
Полдник										
Расстегай с повидлом	80	4,67	5,13	38,5	15,52	18,56	0,09	0,03	212,8	437
Снежок	180	5,04	4,5	4,68	223,2	25,2	0,18	0,54	92	420
Фрукты свежие	200	1,87	0,73	25,9	38,7	42,7	2,1	0,07	139	386
Итого за полдник	460	11,58	10,36	69,08	277,4	86,46	2,37	0,64	443,8	
Итого	1510	34,39	44,04	187,94	435,5	180,2	10,14	28,72	1337,07	

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П. и Тутельян В.А. Москва 2016

Меню разработано технологом школьного и дошкольного питания детей Тараненко А.Ю.

402,601

1352,48