

ПРИКАЗ

01.07.2021

№ 51

г. Яровое

**Об утверждении основного меню**

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. Считать утратившим силу приказ от 01.03.2021 № 17 «Об утверждении основного меню».
2. Утвердить меню основного (организованного) питания воспитанников от 1 до 3 лет и строго ему следовать (Приложение 1).
3. Утвердить меню основного (организованного) питания воспитанников от 3 до 7 лет и строго ему следовать (Приложение 2).
4. Изменения в меню разрешается вносить только с разрешения заведующего детским садом.
5. Медицинской сестре диетической:
  - замену одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий производить в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности;
  - размещать ежедневное меню основного (организованного) питания на информационном стенде.
6. Воспитателям всех возрастных групп размещать ежедневное меню основного (организованного) питания в приемных групповых помещений.
7. Ответственность за доведение норм питания до каждого воспитанника возлагается на поваров пищеблока, медицинскую сестру, групповой персонал.
8. Поварам пищеблока Е.П. Паниной, С.А. Кругляковой:
  - разрешается работать только по утвержденной и правильно оформленной ведомости сырья необходимого на производство продукции;
  - строго соблюдать технологию приготовления блюд;
  - закладку необходимых продуктов в котел производить в присутствии ответственных лиц за закладку - медицинской сестры диетической/заведующего детским садом;
  - производить ежедневный отбор суточной пробы готовой продукции в установленном порядке и хранить в течение 48 часов;
  - выдачу готовых блюд с пищеблока на группы производить по утвержденному графику.
9. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Заведующий детским садом

  
Н.А. Ерёмина

## Циклическое двухнедельное меню для ДОУ от

1 до 3 лет

I неделя

Первый день- Понедельник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы,	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, 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	
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
<b>Итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>17,22</b>	<b>25,74</b>	<b>20,59</b>	<b>250,7</b>	<b>39,2</b>	<b>3,85</b>	<b>1,4</b>	<b>422,97</b>	
<b>Обед</b>										
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	25	0,29	1,06	2	4	2,9	0,12	0,6	18,6	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	
<b>Итого на обед</b>	<b>550</b>	<b>22,64</b>	<b>23,205</b>	<b>82,1</b>	<b>111,44</b>	<b>109,61</b>	<b>5,51</b>	<b>58,22</b>	<b>591,77</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>3,67</b>	<b>4,58</b>	<b>30,52</b>	<b>21,7</b>	<b>17,7</b>	<b>1</b>	<b>0,53</b>	<b>177,33</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>43,53</b>	<b>53,525</b>	<b>133,21</b>	<b>383,84</b>	<b>166,51</b>	<b>10,36</b>	<b>60,15</b>	<b>1192,07</b>	

## 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>5,58</b>	<b>13,44</b>	<b>54,21</b>	<b>118,1</b>	<b>39,65</b>	<b>2,24</b>	<b>0,98</b>	<b>368,08</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>518</b>	<b>23,44</b>	<b>9,1</b>	<b>52,58</b>	<b>96,86</b>	<b>75,17</b>	<b>6,68</b>	<b>14,68</b>	<b>393,3</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>284</b>		<b>16,49</b>	<b>23,32</b>	<b>211,9</b>	<b>35,1</b>	<b>1,21</b>	<b>1,75</b>	<b>326,67</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1127</b>	<b>29,02</b>	<b>39,03</b>	<b>130,11</b>	<b>426,86</b>	<b>149,92</b>	<b>10,13</b>	<b>17,41</b>	<b>1088,05</b>	

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	35/5/10	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>9,91</b>	<b>12,28</b>	<b>46,53</b>	<b>215,4</b>	<b>19,31</b>	<b>0,63</b>	<b>1,26</b>	<b>335,98</b>	
<b>Обед</b>										
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	25	0,29	1,06	2	4	2,9	0,12	0,6	18,6	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	
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>15,78</b>	<b>19,05</b>	<b>62,74</b>	<b>95,66</b>	<b>159,3</b>	<b>8,41</b>	<b>40,49</b>	<b>482,85</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>520</b>	<b>6,26</b>	<b>5,94</b>	<b>43,54</b>	<b>85,2</b>	<b>32,35</b>	<b>2,19</b>	<b>16,42</b>	<b>259,49</b>	
<b>Итого</b>	<b>1415</b>	<b>31,95</b>	<b>37,27</b>	<b>152,81</b>	<b>396,26</b>	<b>210,96</b>	<b>11,23</b>	<b>58,17</b>	<b>1078,32</b>	

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

<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>9,03</b>	<b>15,17</b>	<b>36,74</b>	<b>139,5</b>	<b>63,26</b>	<b>2,03</b>	<b>1,2</b>	<b>354,94</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>518</b>	<b>15,5</b>	<b>14,495</b>	<b>59,03</b>	<b>108,57</b>	<b>63,05</b>	<b>3,83</b>	<b>13,66</b>	<b>432,54</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>9,44</b>	<b>12,09</b>	<b>40,75</b>	<b>197,97</b>	<b>33,89</b>	<b>0,7</b>	<b>2,05</b>	<b>309,2</b>	
<b>Итого</b>	<b>1053</b>	<b>33,97</b>	<b>41,755</b>	<b>136,52</b>	<b>446,04</b>	<b>160,2</b>	<b>6,56</b>	<b>16,91</b>	<b>1096,68</b>	

**Пятый день-Пятница**

<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>7,69</b>	<b>13,09</b>	<b>45,09</b>	<b>127,1</b>	<b>34,7</b>	<b>1,25</b>	<b>0,98</b>	<b>329,41</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>559</b>	<b>16,93</b>	<b>13,73</b>	<b>73,28</b>	<b>145,01</b>	<b>67,97</b>	<b>3,66</b>	<b>54,21</b>	<b>487,11</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>535</b>	<b>6,98</b>	<b>9,85</b>	<b>56,53</b>	<b>22,93</b>	<b>37,6</b>	<b>1,43</b>	<b>0,02</b>	<b>342,33</b>	
<b>Итого</b>	<b>1419</b>	<b>31,6</b>	<b>36,67</b>	<b>174,9</b>	<b>295,04</b>	<b>140,27</b>	<b>6,34</b>	<b>55,21</b>	<b>1158,85</b>	

2 неделя

**Шестой день-Понедельник**

<b>Завтрак</b>										
Макароны 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>280</b>	<b>10,32</b>	<b>9,26</b>	<b>25,05</b>	<b>183,6</b>	<b>37,57</b>	<b>1,39</b>	<b>1,29</b>	<b>260,77</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>14,07</b>	<b>10,762</b>	<b>64,45</b>	<b>107,78</b>	<b>48,75</b>	<b>3,66</b>	<b>57,18</b>	<b>415,02</b>	
<b>Полдник</b>										
Вареники ленивые	130/15	2,96	3,44	19,98	126,7	126,7	1,3	0,42	122,81	243/244
Чай с лимоном	150/4	0,1	0,02	8,5	9,4	1,3	0,21	1,42	34,17	412
<b>Итого за полдник</b>	<b>329</b>	<b>3,06</b>	<b>3,46</b>	<b>28,48</b>	<b>136,1</b>	<b>128</b>	<b>1,51</b>	<b>1,84</b>	<b>156,98</b>	
<b>Итого</b>	<b>1149</b>	<b>27,45</b>	<b>23,482</b>	<b>117,98</b>	<b>427,48</b>	<b>214,32</b>	<b>6,56</b>	<b>60,31</b>	<b>832,77</b>	

**Седьмой день-Вторник**

<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>8,39</b>	<b>13,73</b>	<b>52,09</b>	<b>131,43</b>	<b>49,13</b>	<b>1,76</b>	<b>1,19</b>	<b>365,17</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>543</b>	<b>17,03</b>	<b>19,39</b>	<b>62,99</b>	<b>133,24</b>	<b>57,05</b>	<b>4,05</b>	<b>19,98</b>	<b>501,78</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>315</b>	<b>5,96</b>	<b>5,04</b>	<b>51,2</b>	<b>56,2</b>	<b>26,8</b>	<b>1,67</b>	<b>0,02</b>	<b>276,13</b>	
<b>Итого</b>	<b>1183</b>	<b>31,38</b>	<b>38,16</b>	<b>166,28</b>	<b>320,87</b>	<b>132,98</b>	<b>7,48</b>	<b>21,19</b>	<b>1143,08</b>	

**Восьмой день-Среда**

<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>9,5</b>	<b>13,61</b>	<b>40,09</b>	<b>132</b>	<b>90,6</b>	<b>3,19</b>	<b>1,2</b>	<b>355,64</b>	
<b>Обед</b>										
Суп картофельный с крупой	150	1,77	1,88	11,42	13,83	15	0,53	4,95	76,67	86
Тефтели мясные	70	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	25	0,29	1,06	2	4	2,9	0,12	0,6	18,6	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	
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>18,77</b>	<b>10,21</b>	<b>63,11</b>	<b>109</b>	<b>53,6</b>	<b>4,74</b>	<b>8,28</b>	<b>430,14</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>315</b>	<b>16,7</b>	<b>26,72</b>	<b>24,64</b>	<b>281,8</b>	<b>28,4</b>	<b>3,61</b>	<b>1,68</b>	<b>455,47</b>	
<b>Итого</b>	<b>1190</b>	<b>44,97</b>	<b>50,54</b>	<b>127,84</b>	<b>522,8</b>	<b>172,6</b>	<b>11,54</b>	<b>11,16</b>	<b>1241,25</b>	

**Девятый день-Четверг**

<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>8,82</b>	<b>13,45</b>	<b>43</b>	<b>212,7</b>	<b>36,7</b>	<b>1,06</b>	<b>1,59</b>	<b>338,29</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>518</b>	<b>23,02</b>	<b>9,115</b>	<b>58,26</b>	<b>110,25</b>	<b>73,7</b>	<b>5,52</b>	<b>63,83</b>	<b>414,72</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>6,57</b>	<b>2,74</b>	<b>30,75</b>	<b>105,5</b>	<b>14,78</b>	<b>0,82</b>	<b>0,7</b>	<b>173,73</b>	
<b>Итого</b>	<b>1253</b>	<b>38,41</b>	<b>25,305</b>	<b>132,01</b>	<b>428,45</b>	<b>125,18</b>	<b>7,4</b>	<b>66,12</b>	<b>926,74</b>	

**Десятый день-Пятница**

<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>5,46</b>	<b>11,02</b>	<b>42,93</b>	<b>24,6</b>	<b>15,9</b>	<b>1,11</b>	<b>0,02</b>	<b>292,14</b>	
<b>Обед</b>										
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	25	0,29	1,06	2	4	2,9	0,12	0,6	18,6	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	
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>15,49</b>	<b>20,7</b>	<b>62,11</b>	<b>119</b>	<b>167,35</b>	<b>9,74</b>	<b>55,6</b>	<b>508,94</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>8,87</b>	<b>8,88</b>	<b>42,4</b>	<b>201,52</b>	<b>39,56</b>	<b>0,24</b>	<b>0,48</b>	<b>335,66</b>	
<b>Итого</b>	<b>1125</b>	<b>29,82</b>	<b>40,6</b>	<b>147,44</b>	<b>345,12</b>	<b>222,81</b>	<b>11,09</b>	<b>56,1</b>	<b>1136,74</b>	

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях пильного 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 1089,455



## Циклическое двухнедельное меню для ДОУ от 3 до 7 лет I неделя

## Первый день- Понедельник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углевод	Ca, мг	Mg,мг	Fe, мг	C, мг	Энергети ч.ценност ь	№ рецептур ы
Омлет натуральный	150	13,22	25,48	2,54	107,1	18	2,72	0,23	323,08	229
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	19,2	0,43	1,43	107	416
<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>19,59</b>	<b>29,67</b>	<b>32,36</b>	<b>287,3</b>	<b>44,1</b>	<b>4,23</b>	<b>1,66</b>	<b>509,88</b>	
<b>Обед</b>										
Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,34	32,62	34,1	0,91	6,6	101,7	95
Котлета рубленая из птицы	70	11	11,26	11,64	13,18	15,87	1,26	0,67	191,33	322
Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	73,19	62,43	2,1	0	211,25	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	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	
<b>Итого на обед</b>	<b>670</b>	<b>28,09</b>	<b>29,168</b>	<b>96,87</b>	<b>195,6</b>	<b>128,2</b>	<b>6,61</b>	<b>65,18</b>	<b>708,13</b>	
Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофеля	80	4,82	6,08	29,58	18,27	22,4	1,08	0,68	192	437/500
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,88</b>	<b>6,1</b>	<b>39,57</b>	<b>28,27</b>	<b>23,7</b>	<b>1,36</b>	<b>0,71</b>	<b>232</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>52,56</b>	<b>64,938</b>	<b>168,8</b>	<b>511,2</b>	<b>196</b>	<b>12,2</b>	<b>67,55</b>	<b>1450,01</b>	

## Второй день-Вторник

Завтрак										
Каша молочная пшенно-рисовая	150/5	3,68	4,47	33,15	16,6	22,1	1,74	0	197,5	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>6,53</b>	<b>14,43</b>	<b>62,13</b>	<b>139,1</b>	<b>44,6</b>	<b>2,48</b>	<b>1,17</b>	<b>424,5</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>648</b>	<b>30,09</b>	<b>11,4</b>	<b>62,29</b>	<b>110,4</b>	<b>95,39</b>	<b>8,22</b>	<b>18,08</b>	<b>480,1</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>336</b>	<b>28,15</b>	<b>19,02</b>	<b>27,3</b>	<b>246,4</b>	<b>30</b>	<b>1,46</b>	<b>3,21</b>	<b>392</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1459</b>	<b>64,77</b>	<b>44,85</b>	<b>151,72</b>	<b>495,9</b>	<b>170</b>	<b>12,16</b>	<b>22,46</b>	<b>1296,6</b>	

**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	35/5/10	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>10,8</b>	<b>13,18</b>	<b>51,87</b>	<b>218,6</b>	<b>20,51</b>	<b>0,78</b>	<b>1,27</b>	<b>379</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>17,224</b>	<b>20,194</b>	<b>72,11</b>	<b>99,35</b>	<b>52,43</b>	<b>4,16</b>	<b>10,23</b>	<b>537,49</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>6,84</b>	<b>6,83</b>	<b>48,97</b>	<b>96,75</b>	<b>39,25</b>	<b>2,53</b>	<b>20,77</b>	<b>291,5</b>	
<b>Итого</b>	<b>1400</b>	<b>34,864</b>	<b>40,204</b>	<b>172,95</b>	<b>414,7</b>	<b>112,2</b>	<b>7,47</b>	<b>32,27</b>	<b>1207,99</b>	

**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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,17</b>	<b>16,43</b>	<b>50,8</b>	<b>165,3</b>	<b>71,2</b>	<b>2,22</b>	<b>1,43</b>	<b>402</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>658</b>	<b>20,35</b>	<b>19,298</b>	<b>71,87</b>	<b>123,7</b>	<b>80,52</b>	<b>4,64</b>	<b>21,5</b>	<b>546,52</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,9</b>	<b>15,44</b>	<b>53,22</b>	<b>239,2</b>	<b>43,97</b>	<b>0,99</b>	<b>2,46</b>	<b>399,7</b>	
<b>Итого</b>	<b>1268</b>	<b>42,42</b>	<b>51,168</b>	<b>175,89</b>	<b>528,2</b>	<b>195,7</b>	<b>7,85</b>	<b>25,39</b>	<b>1348,22</b>	

**Пятый день-Пятница**

<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>8,6</b>	<b>14,02</b>	<b>50,22</b>	<b>150,7</b>	<b>38,9</b>	<b>1,36</b>	<b>1,17</b>	<b>372</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>702</b>	<b>21,39</b>	<b>17,14</b>	<b>86,36</b>	<b>134,8</b>	<b>78,64</b>	<b>4,18</b>	<b>64,09</b>	<b>680,06</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>585</b>	<b>7,59</b>	<b>10,5</b>	<b>70,3</b>	<b>34,6</b>	<b>43,67</b>	<b>1,86</b>	<b>0,05</b>	<b>405,33</b>	
<b>Итого</b>	<b>1662</b>	<b>37,58</b>	<b>41,66</b>	<b>206,88</b>	<b>320,1</b>	<b>161,2</b>	<b>7,4</b>	<b>65,31</b>	<b>1457,39</b>	



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
<b>Итого за полдник</b>	<b>365</b>	<b>6,44</b>	<b>5,49</b>	<b>57,14</b>	<b>57,7</b>	<b>24,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,03</b>	<b>307,3</b>	
<b>Итого</b>	<b>1398</b>	<b>36,174</b>	<b>43,744</b>	<b>187,88</b>	<b>345</b>	<b>146</b>	<b>8,36</b>	<b>24,88</b>	<b>1300,94</b>	

**Восьмой день-Среда**

<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>10,7</b>	<b>14,64</b>	<b>54,64</b>	<b>155,5</b>	<b>102,6</b>	<b>3,53</b>	<b>1,43</b>	<b>392,8</b>	
<b>Обед</b>										
Суп картофельный с крупой	180	2,13	2,25	13,7	16,6	18	0,63	5,94	92	86
Тефтели мясные	85	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	
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>23,07</b>	<b>13,4</b>	<b>74,26</b>	<b>124,2</b>	<b>64,35</b>	<b>5,53</b>	<b>10</b>	<b>522,1</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>566</b>	<b>18,86</b>	<b>30,72</b>	<b>26,67</b>	<b>320,5</b>	<b>27,75</b>	<b>4,08</b>	<b>3,07</b>	<b>462,3</b>	
<b>Итого</b>	<b>1611</b>	<b>52,63</b>	<b>58,76</b>	<b>155,57</b>	<b>600,2</b>	<b>194,7</b>	<b>13,14</b>	<b>14,5</b>	<b>1377,2</b>	

**Девятый день-Четверг**

<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>10,15</b>	<b>14,12</b>	<b>52,99</b>	<b>247,8</b>	<b>41,21</b>	<b>1,13</b>	<b>1,88</b>	<b>379,13</b>	
<b>Обед</b>										
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
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>618</b>	<b>29,59</b>	<b>11,418</b>	<b>69,11</b>	<b>126,5</b>	<b>93,59</b>	<b>6,82</b>	<b>71,68</b>	<b>505,8</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>8,75</b>	<b>3,64</b>	<b>39,88</b>	<b>26,48</b>	<b>25,46</b>	<b>1,35</b>	<b>0,11</b>	<b>227,2</b>	
<b>Итого</b>	<b>1253</b>	<b>48,49</b>	<b>29,178</b>	<b>161,98</b>	<b>400,7</b>	<b>160,3</b>	<b>9,3</b>	<b>73,67</b>	<b>1112,13</b>	

**Десятый день-Пятница**

<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>5,91</b>	<b>11,53</b>	<b>47,55</b>	<b>27,9</b>	<b>17,1</b>	<b>1,26</b>	<b>0,03</b>	<b>327</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>16,9</b>	<b>22,15</b>	<b>71,31</b>	<b>130,1</b>	<b>76,67</b>	<b>6,51</b>	<b>28,05</b>	<b>566,27</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>460</b>	<b>9,71</b>	<b>9,63</b>	<b>43,18</b>	<b>238,7</b>	<b>43,76</b>	<b>0,27</b>	<b>0,57</b>	<b>304,8</b>	
<b>Итого</b>	<b>1510</b>	<b>32,52</b>	<b>43,31</b>	<b>162,04</b>	<b>396,8</b>	<b>137,5</b>	<b>8,04</b>	<b>28,65</b>	<b>1198,07</b>	

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.

390,091

1275,46