

ПРИКАЗ

16.08.2021

г. Яровое

№ 82

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 01.07.2021 № 51 «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 ДООУ 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	
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	422,97	
Обед										
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	
Итого на обед	550	22,64	23,205	82,1	111,44	109,61	5,51	58,22	591,77	
Пирожки печеные из дрожжевого теста с фарц	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	43,53	53,525	133,21	383,84	166,51	10,36	60,15	1192,07	

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										
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
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	518	22,87	9,2	58,07	96,52	70,01	4,68	48,28	413,97	
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	28,45	39,13	135,6	426,52	144,76	8,13	51,01	1108,72	

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 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	7,63	12,95	46,53	128,6	28,5	1,2	1,19	332,98	
Обед										
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 сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	570	15,99	18,945	65,65	108,67	161,1	8,64	41,35	494,4	
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
Итого за полдник	520	6,26	5,94	43,54	85,2	32,35	2,19	16,42	259,49	
Итого	1415	29,88	37,835	155,72	322,47	221,95	12,03	58,96	1086,87	

Четвертый день-Четверг

Завтрак										
Каша молочная Геркулес	130/5	3,52	4,96	17,73	15,5	36,66	1	0	129,77	182
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

Итого за завтрак	325	9,28	8,62	36,12	173,4	60,26	2,49	1,2	298,74	
Обед										
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 свежих плодов (яблочный с лимоном)	150	0,12	0,12	17,92	10,86	2,7	0,71	1,29	73,2	390
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	15,29	14,6	56,12	95,56	61,25	3,6	12,8	420,99	
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	34,01	35,31	132,99	466,93	155,4	6,79	16,05	1028,93	

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										
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
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	559	17,08	13,645	73,47	158,72	71,63	4,5	19,76	487,86	
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
Итого за полдник	535	6,98	9,85	56,53	22,93	37,6	1,43	0,02	342,33	
Итого	1419	31,75	36,585	175,09	308,75	143,93	7,18	20,76	1159,6	

2 неделя

Шестой день-Понедельник

Завтрак										
Макароньы 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										
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
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
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	14,55	10,75	62,24	94,41	50,25	4,82	58,03	407,73	
Полдник										
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
Итого за полдник	329	3,06	3,46	28,48	136,1	128	1,51	1,84	156,98	
Итого	1149	27,93	23,47	115,77	414,11	215,82	7,72	61,16	825,48	

Седьмой день-Вторник

Завтрак										
Каша пшённая молочная	130/5	3,72	4,23	25,54	10,13	25,73	0,86	0	155	182
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	112	13,5	0,28	1,19	74,17	413
Итого за завтрак	325	8,64	7,18	51,47	165,33	46,13	2,22	1,19	308,97	
Обед										
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 сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	543	17,24	19,285	65,9	146,25	58,85	4,28	20,84	513,33	
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
Итого за полдник	315	5,96	5,04	51,2	56,2	26,8	1,67	0,02	276,13	
Итого	1183	31,84	31,505	168,57	367,78	131,78	8,17	22,05	1098,43	

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										
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
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	550	18,2	10,31	68,6	108,66	48,44	2,74	41,88	450,81	
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	44,4	50,64	133,33	522,46	167,44	9,54	44,76	1261,92	

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
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
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	9,07	6,9	42,38	246,6	33,7	1,52	1,59	282,09	
Обед										
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
Итого за полдник	410	6,57	2,74	30,75	105,5	14,78	0,82	0,7	173,73	
Итого	1253	38,66	18,755	131,39	462,35	122,18	7,86	66,12	870,54	

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										
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
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	14,86	20,82	64,88	119,36	164,05	8,35	53,89	518,81	
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	29,19	40,72	150,21	345,48	219,51	9,7	54,39	1146,61	

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях полного 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 1077,917

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	Энергетическая ценность	№ рецептуры
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
Итого за завтрак	360	19,59	29,67	32,36	287,3	44,1	4,23	1,66	509,88	
Обед										
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	
Итого на обед	670	28,09	29,168	96,87	195,6	128,2	6,61	65,18	708,13	
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
Итого за полдник	260	4,88	6,1	39,57	28,27	23,7	1,36	0,71	232	
Итого за день	1290	52,56	64,938	168,8	511,2	196	12,2	67,55	1450,01	

Второй день-Вторник

Завтрак										
Каша молочная пшленно-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
Итого за завтрак	475	6,53	14,43	62,13	139,1	44,6	2,48	1,17	424,5	
Обед										
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

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	648	29,41	11,5	68,88	110	89,16	5,9	58,4	504,9	
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	64,09	44,95	158,31	495,5	163,8	9,84	62,78	1321,4	

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 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	385	8,52	13,85	51,87	131,8	29,7	1,35	1,2	376	
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 сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	28,64	5,4	1,12	7,2	101,7	394
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	625	17,48	20,068	75,61	115	54,59	4,43	15,88	551,35	
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
Итого за полдник	390	6,84	6,83	48,97	96,75	39,25	2,53	20,77	291,5	
Итого	1400	32,84	40,748	176,45	343,5	123,5	8,31	37,85	1218,85	

Четвертый день-Четверг

Завтрак										
Каша молочная Геркулес	150/5	4,05	5,69	20,36	19	42,1	1,17	0	159	182
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
Итого за завтрак	350	10,42	9,88	50,18	199,2	68,2	2,68	1,43	345,8	
Обед										
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 свежих плодов (яблочный с лимоном)	180	0,144	0,144	21,5	13,03	3,24	0,85	1,55	87,84	390
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	20,094	19,424	68,37	108,1	78,36	4,37	15,85	532,66	
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	42,414	44,744	171,77	546,5	190,5	8,04	19,74	1278,16	

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										
Суп картофельный с бобовыми с гренками	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
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	28,64	5,4	1,12	7,2	101,7	394
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	702	21,57	17,058	86,59	151,2	83,07	5,1	27,37	680,96	
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
Итого за полдник	585	7,59	10,5	70,3	34,6	43,67	1,86	0,05	405,33	
Итого	1662	37,76	41,578	207,11	336,5	165,6	8,32	28,59	1458,29	

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	36,68	37,068	190,76	394,5	145,2	9,09	30,53	1258,6	

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										
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
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	670	22,39	13,5	80,85	123,8	58,12	3,21	50,32	546,9	
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
Итого за полдник	566	18,86	30,72	26,67	320,5	27,75	4,08	3,07	462,3	
Итого	1611	51,95	58,86	162,16	599,8	188,5	10,82	54,82	1402	

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
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
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	10,4	7,57	52,37	281,7	38,21	1,59	1,88	322,93	
Обед										
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	
Итого за обед	618	29,59	11,418	69,11	126,5	93,59	6,82	71,68	505,8	
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	48,74	22,628	161,36	434,6	157,3	9,76	73,67	1055,93	

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										
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
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	675	16,144	22,294	74,63	130,6	72,71	4,84	26	578,11	
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
Итого за полдник	460	9,71	9,63	43,18	238,7	43,76	0,27	0,57	304,8	
Итого	1510	31,764	43,454	165,36	397,2	133,6	6,37	26,6	1209,91	

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.

372,931

1263,35