

ПРИКАЗ

31.10.2022

№ 115

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 17.10.2022 № 109 «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 помещениях.
7. Ответственность за доведение норм питания до каждого воспитанника возлагается на поваров пищеблока, медицинскую сестру диетическую, групповой персонал.
8. Поварам пищеблока Е.П. Паниной, Я.Ю. Терловой, Г.Я. Напыловой:
 - 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
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	320	16,97	32,29	21,21	216,8	42,2	3,39	1,4	479,17	
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 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	43,28	60,075	133,83	349,94	169,51	9,9	60,15	1248,27	

Второй день-Вторник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы,	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, мг	Энерг. цен	№ рецептур
Каша молочная пшленно-рисовая с маслом	130/5	3,21	3,89	27,62	14,5	19,25	1,52	0	156,25	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
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	12,77	54,15	204,9	43,15	2,33	1,05	371,08	
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	38,46	135,54	513,32	148,26	8,22	51,08	1111,72	

Третий день-Среда

Завтрак

Каша молочная манная с маслом	130/5	2,96	3,45	19,98	7,3	5,1	0,3	0	122,81	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
Итого за завтрак	325	8,12	9,72	61,85	132,1	30,3	1,54	1,3	367,81	
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	115/5	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
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
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
Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	11,47	8,89	0,53	2,02	30	55
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	0,8	0,8	1,6	32	18	4,4	20	88	386
Итого за полдник	520	6,56	7,27	46,79	89,77	37,04	2,54	15,44	282,49	
Итого	1415	30,67	35,935	174,29	330,54	228,44	12,72	58,09	1144,7	

Четвертый день-Четверг

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

Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
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	11,31	14,5	36,68	226,3	66,76	2,12	1,27	357,94	
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 свинины	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
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	36,04	41,19	133,55	519,83	161,9	6,42	16,12	1088,13	

Пятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная ячневая с маслом	130/5	2,87	3,54	18,5	23,5	14,3	0,53	0	117,58	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
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	7,73	9,47	58,03	128,7	36,1	1,5	1,08	349,41	
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
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
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 с маслом	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	0,8	0,8	1,6	32	18	4,4	20	88	386

Итого за полдник	535	6,98	9,85	56,53	22,93	37,6	1,43	0,02	342,33	
Итого	1419	31,79	32,965	188,03	310,35	145,33	7,43	20,86	1179,6	

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										
Суп картофельный с крупой	150	1,77	1,88	11,42	13,83	15	0,53	4,95	76,67	86
Гуляш из отварного мяса птицы	55	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
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	540	14,92	10,39	65,57	94,24	53,28	4,86	9,53	426,23	
Полдник										
Пудинг из творога запеченный	90/15	13,59	9,7	21,9	116,91	20,61	0,87	0,17	229,5	249
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	13,69	9,72	30,4	126,31	21,91	1,08	1,59	263,67	
Итого	1149	38,93	29,37	121,02	404,15	112,76	7,33	12,41	950,67	

Седьмой день-Вторник

Завтрак										
Каша пшённая молочная с маслом	130/5	3,72	4,23	25,54	10,13	25,73	0,86	0	155	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	112	13,5	0,28	1,19	74,17	413
Итого за завтрак	325	8,43	10,11	65,03	133,03	50,53	2,01	1,29	385,17	
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
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
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 с маслом	130/5	3,21	4,02	28,87	5	19	0,4	0	163	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за полдник	315	7,99	10,92	51,76	109,1	33,3	1,3	0,09	335,33	
Итого	1183	33,66	40,315	182,69	388,38	142,68	7,59	22,22	1233,83	

Восьмой день-Среда

Завтрак										
Каша гречневая молочная с маслом	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 картофельным с клецками	150/20	1,4	2,24	8,09	14	11,97	0,49	3,45	58,17	91
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	18,12	11,73	67,27	112,83	48,31	2,82	40,98	450,91	
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
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	1,6	32	18	4,4	20	88	386
Итого за полдник	315	16,7	26,72	24,64	281,8	28,4	3,61	1,68	455,47	
Итого	1190	44,32	52,06	132	526,63	167,31	9,62	43,86	1262,02	

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 повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
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	8,86	9,83	55,94	214,3	38,1	1,31	1,69	358,29	
Обед										
Лук репчатый порционный	10	0,14	0,02	0,82	3,1	1,4	0,08	1	4,1	
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	38,45	21,685	144,95	430,05	126,58	7,65	66,22	946,74	

Десятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная манная с маслом	130/5	2,96	3,45	19,98	7,3	5,1	0,3	0	122,81	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за завтрак	325	7,74	10,35	42,87	111,4	19,4	1,2	0,09	295,14	
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 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	15,07	20,715	67,79	132,37	165,85	8,58	54,75	530,36	
Полдник										
Расстегай с повидлом	80	4,67	5,13	38,5	15,52	18,56	0,09	0,03	218,66	437
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	7,32	212,4	28,8	0,18	1,44	91	420
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	1,6	32	18	4,4	20	88	386
Итого за полдник	230	9,89	9,63	45,82	227,92	47,36	0,27	1,47	309,66	

Итого	1125	32,7	40,695	156,48	471,69	232,61	10,05	56,31	1135,16
--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	----------------

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

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

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
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	360	19,34	36,22	32,98	253,4	47,1	3,77	1,66	566,08	
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	52,31	71,488	169,42	477,3	199	11,74	67,55	1506,21	

Второй день-Вторник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углевод	Ca, мг	Mg,мг	Fe, мг	C, мг	Энергети ч.ценност ь	№ рецептур ы
Каша молочная пшленно-рисовая с маслом	150/5	3,68	4,47	33,15	16,6	22,1	1,74	0	197,5	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
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	13,76	62,07	225,9	48,1	2,57	1,24	427,5	
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

Каша молочная Геркулесовая с маслом	150/5	4,05	5,69	20,36	19	42,1	1,17	0	159	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	19,2	0,43	1,43	107	416
Итого за завтрак	350	12,45	15,76	50,74	252,1	74,7	2,31	1,5	405	
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 птицы	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	44,444	50,624	172,33	599,4	197	7,67	19,81	1337,36	

Пятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная ячневая с маслом	150/5	3,3	4,06	21,24	28,2	16,4	0,62	0	145	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
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	8,64	10,4	63,16	152,3	40,3	1,61	1,27	392	
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
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
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 с маслом	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	0,8	0,8	1,6	32	18	4,4	20	88	386
Итого за полдник	585	8,39	11,3	71,9	66,6	61,67	6,26	20,05	493,33	
Итого	1662	38,6	38,758	221,65	370,1	185	12,97	48,69	1566,29	

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										
Суп картофельный с крупой	180	2,13	2,25	13,7	16,6	18	0,63	5,94	92	86
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
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	662,55	18,6	13,25	75,79	109,9	68,91	5,82	9,89	508,95	
Полдник										
Пудинг из творога запеченный	150/20	3,4	3,96	22,94	150,4	29,03	0,92	0,31	141	244/243
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	3,52	3,98	33,14	163,2	31,23	1,24	3,14	182	
Итого	1383,55	34,45	28,39	149,38	514,7	144,2	8,63	14,6	1002,55	

Седьмой день-Вторник

Завтрак										
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	4,27	4,86	29,32	11,8	30,5	1,01	0	178	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
Итого за завтрак	375	9,43	11,13	71,19	136,6	55,7	2,25	1,3	423	
Обед										
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 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	20,6	23,378	75,99	167,9	69,28	4,93	29,3	604,5	
Полдник										
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,68	4,47	33,15	4,5	16,4	0,34	0	187,5	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за полдник	365	8,47	11,37	57,7	110,6	31,1	1,33	0,1	366,5	
Итого	1398	38,5	45,878	204,88	415,1	156,1	8,51	30,7	1394	

Восьмой день-Среда

Завтрак										
Каша гречневая молочная с маслом	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 клецками	180/22,5	1,68	2,69	9,71	16,9	14,36	0,58	4,14	69,8	91
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
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	21,94	13,94	76,86	124,1	54,48	3,16	48,52	524,7	
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	0,8	0,8	1,6	32	18	4,4	20	88	386
Итого за полдник	566	19,66	31,52	28,27	352,5	45,75	8,48	23,07	550,3	
Итого	1611	52,3	60,1	159,77	632,1	202,8	15,17	73,02	1467,8	

Девятый день-Четверг

Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150/5	4,58	3,9	24,2	125,3	18,71	0,39	0,71	149,8	100
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2

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	10,19	10,5	65,93	249,4	42,61	1,38	1,98	399,13	
Обед										
Лук репчатый порционный	10	0,14	0,02	0,82	3,1	1,4	0,08	1	4,1	
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	29,73	11,438	69,93	129,6	94,99	6,9	72,68	509,9	
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	48,67	25,578	175,74	405,4	163,1	9,63	74,77	1136,23	

Десятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная манная с маслом	150/5	3,4	3,96	22,94	8,6	5,9	0,36	0	151	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за завтрак	375	8,19	10,86	47,49	114,7	20,6	1,35	0,1	330	
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 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	675	16,4	22,168	78,13	146,2	74,87	5,11	31,65	591,97	
Полдник										
Расстегай с повидлом	80	4,67	5,13	38,5	15,52	18,56	0,09	0,03	212,8	437
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	7,32	212,4	28,8	0,18	1,44	91	420
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	1,6	32	18	4,4	20	88	386

Итого за полдник	460	10,69	10,43	47,42	259,9	65,36	4,67	21,47	391,8	
Итого	1510	35,28	43,458	173,04	520,8	160,8	11,13	53,22	1313,77	

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника рецептов 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.