

МЕНЮ 12 часов
Возрастная категория от 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Масло сливочное 5	Джем фруктовый 20	Масло сливочное порционное 5	Сыр порционный 10	Масло сливочное порционное 5	Масло сливочное порционное 5	Сыр порционный 10	Масло сливочное порционное 5	Сыр порционный 10	Масло сливочное порционное 5
Каша пшенная молочная 160	Масло сливочное порционное 5	Каша молочная «дружба» 160	Каша молочная жидкая манная 160	Омлет натуральный 100	Джем фруктовый 20	Каша кукурузная молочная 160	Джем фруктовый 20	Каша ячневая молочная жидкая 160	Каша рисовая молочная жидкая 160
Чай с сахаром и лимоном 180/2	Каша геркулесовая молочная жидкая 160	Напиток «здоровье» 180	Чай с сахаром 180	Горошек зеленый консервированный 30	Каша гречневая молочная 160	Кофейный напиток на молоке 180	Каша пшенная молочная 160	Чай с молоком с сахаром 180	Кофейный напиток на молоке 180
Хлеб пшеничный 20	Кофейный напиток 180	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Какао с молоком 180	Какао с молоком ступенным 180	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30
Сыр порционный 10	Хлеб пшеничный 30			Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30		Хлеб пшеничный 30		
II Завтрак									
Фрукт по сезону 100	Сок фруктовый 100	Фрукт по сезону 100	Сок фруктовый 100	Фрукт по сезону 100	Напиток витаминизированный 100	Фрукт по сезону 100	Сок фруктовый 100	Фрукт по сезону 100	Сок фруктовый 100
Обед									
Суп гороховый на мясном бульоне со свиной 200/5	Борщ с капустой свежей и сметаной 200/10	Расходник со сметаной и мясом 200/10/5	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной 200/10/5	Суп картофельный с крутой и рыбкой (консервы) 200/10	Суп картофельный с бобовыми и мясом 200/5	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом 200/10/5	Суп картофельный с яйцом 200	Свекольник по домашнему со сметаной 200/10	Суп лапша домашняя с курицей 200/10
Котлеты рубленные из курицы 70	Печень говяжья в соусе 50/50	Рыба в яйце 70	Оладьи из печени с морковью 70	Гуляш из мяса (свинина) 50/50	Курица тушеная с овощами 50/150	Ежики мясные с соусом 120/50	Котлеты рыбные 70	Тефтели из говядины 70/50	Суфле из курицы 70
Рис отварной, свекла отварная с маслом 100/50	Вермишель отварная 130	Овощное пюре 130	Пюре картофельное 130	Греча отварная рассыпчатая 130	Компот из свежих плодов 180	Напиток ягодный 180	Рис отварной 130	Греча отварная рассыпчатая 130	Пюре картофельное 130
Компот из смеси сухофруктов 180	Напиток ягодный 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из чернославя 180	Компот из свежих плодов 180	Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 30	Овощи свежие (соленые, консервированные) порционные 30	Овощи свежие порционные 30	Компот из сухофруктов 180
Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 30	Компот из кураги 180	Напиток витаминизированный 100	Хлеб ржаной 30
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 30
Полдник									
Картофель и овощи тушеные в соусе 200	Сельдь с/с 35	Пудинг рисовый с джемом 170/30	Рагу овощное 180	Запеканка из творога с молоком ступенным 120/30	Овощи припущенные в молочном соусе 200	Зразы картофельные, соус молочный 120/50	Жаркое с курицей 200	Омлет натуральный 100	Макаронные запеченные с сыром 180
Чай с сахаром 180	Картофельное пюре 130	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Молоко кипяченое 100	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром и лимоном 180/2	Чай с сахаром 180	Икра кабачковая 50	Чай с сахаром 180
Кондитерское изделие 30	Выпечное изделие 70	Кондитерское изделие	Кондитерское изделие 30	Хлеб пшеничный 30	Кондитерское изделие 30	Выпечное изделие 70	Хлеб ржаной 20	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30
Хлеб пшеничный 30	Чай КАРКАДЕ	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб ржаной 20	Чай КАРКАДЕ 180		

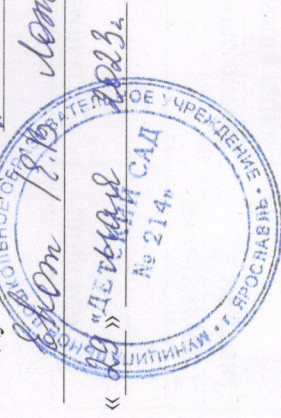
Согласовано

Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад №214»

Савина Е.В. *Савина*

Индивидуальный предприниматель
Рыжухин Сергей Александрович



Основное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

Посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12 часовым пребыванием

Двухнедельное меню
для детей с 12-ти часовым дневным пребыванием в ДО
(возрастная категория – 3-7 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Каша пшенная молочная	160	3.1	1.4	32	177		№36 -2010 г
	Чай с сахаром и лимоном	180/2	0.03	0	15	60	2	Сб.рец.2010 г
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	Сб. рец.1994 г
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
Завтрак 2 Обед	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	8,0	41	8,8	
	Суп гороховый на мясном бульоне со свиной	200/5	7.1	9.2	19,9	183		№ 139-2004
	Котлеты рубленые из курицы	70	15,8	10,4	23	210		№ 71- 2010 г
	Сложный гарнир (рис отварной, свекла отварная с маслом)	100/50	3,2	6,0	22,0	179	1,6	№ 4,73-2010 г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	4,6	11,2	26,8	238	13,8	№25 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	104	0	
Итого за первый день: День второй Завтрак 1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
			46.98	47.05	260.05	1684.3	26.77	

	Джем фруктовый	20	0,06	0	0,77	12,4		
	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22-1997 г
	Каша геркулесовая молочная жидкая	160	4,1	2,6	31	158		№ 37-2010 г
	Кофейный напиток	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый (или овощной)	100	0,9	0,2	18,2	83	3,6	
Обед	Борщ с капустой свежей со сметаной	200/10	2	2,8	14,6	94		№ 6-2010 г
	Печень говяжья в соусе	50/50	16,1	19,1	21	169		С6 2010
	Вермишель отварная	130	4,68	3,64	25,65	160,3	-	№ 75-2010 г
	Напиток ягодный (по сезону)	180	0,2	0,2	23,8	97	2,3	№ 94-2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Сельдь с/с	35	5,95	2,3	0	50,75		
	Пюре картофельное	130	3,3	4,6	11,7	127	4,6	№ 78-2010 г
	Выпечное изделие	70	5,18	5,88	38,22	289,4		№ 114-2010 г
	Чай «Каркаде»	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
Итого за второй день:								
День третий			55,33	50,5	289,81	1739,73	16,7	
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22-1997 г
	Каша молочная жидкая «Дружба»	160	6,4	7,4	32,9	224	1,4	№ 38-2010 г
	Напиток «Здоровье»	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
Обед	Рассольник со сметаной и мясом	200/10/5	7,1	6,4	15,8	143	10,6	№ 128-1994 г
	Рыба в яйце	70	9,98	11,46	3,5	162,75	0,35	ТТК
	Овощное пюре	130	2,47	4	15,6	112		№ 80-2010 г

	Компот из сухофруктов	180	0,31	0	14,87	60,72	0,92	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Пудинг рисовый с джемом	170/30	12,1	9,6	54,0	351		№ 319 – 2004 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	104	0	
Итого за третий день:								
			52,21	48,31	248,42	1647,97	24,07	
День четвёртый								
Завтрак 1								
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
	Каша молочная жидкая манная	160	2,36	0,23	21	152		№ 34 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,8	71	0	№ 96-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2								
Обед	Сок фруктовый (или овощной)	100	0,9	0,2	18,2	83	3,6	
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/10/5	2,1	2,2	8	85		№ 124-2006
	Оладьи из говяжьей печени	70	19,4	9,3	7,8	192	5,075	№ 62 – 2010 г
	Пюре картофельное	130	3,3	4,6	11,7	127	4,6	№ 78 -2010 г
	Компот из чернослива	180	0,5	0,2	26,3	110	0,7	№ 702 – 1997 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Рагу овощное	180	1,66	3,6	25	225	16,9	№ 539 – 2004 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	104	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за четвёртый день:								
			44,22	24,63	227,7	1534,8	30,945	
День пятый								
Завтрак 1								
	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	155	0,2	№ 43 – 2010 г

	Горошек зелёный консервированный	30	1,0	0,1	1,9	12	3,0	
	Какао с молоком	180	4,9	3,9	21,2	142	1,8	№100-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой (консервы)	200/10	2,4	4,6	19,3	141	4,6	№113 -2004 г
	Гуляш из мяса (не жирная свинина)	50/50	15,6	14,4	8,6	181	1,754	№437-2004
	Греча отварная рассыпчатая	130	6,8	4,8	30,2	194	-	№ 74 - 2010 г
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	25,4	103	2,5	№90-2010
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	32,7	21,1	39,5	334,5	0,9	№ 46 - 2010 г
	Молоко кипячёное	100	3	2,7	5	57,3	1,4	№ 102 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за пятый день:			86.55	69.45	219.55	1681.3	29.954	
Итого среднее за первую неделю:			284.08	239.51	1230.81	8298.57	123.439	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Джем фруктовый	20	0,06	0	0,77	12,4		
	Каша гречневая молочная	160	4,5	5,1	24,9	235		
	Какао с молоком сгущённым	180	6,1	6,3	37	160		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный	100	-	-	17,5	68	18,0	ТТК
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/5	10,2	5,2	21,0	164	5,7	№ 10,17 - 2010 г
	Курица тушёная с овощами	50/150	19,2	17,9	19,7	322		№ 499 - 1997 г

	Компот из свежих плодов (по сезону)	180	0,2	0,2	25,4	103	0,7	№90-2010
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Овощи, припущенные в молочном соусе	200	4,2	3,6	17,6	125		№ 332 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	104	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за первый день:								
День второй			55.91	44.15	258.82	1671.9	24.4	
Завтрак 1	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
	Каша кукурузная молочная жидкая	160	3,5	3,0	28,0	160	1,4	№ 37 – 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,0	142	2,0	№ 98 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/10/5	7,1	6,6	8,8	123	19,4	№ 7,17 – 2010 г
	«Ёжики мясные» с соусом	120/50	14,3	15,7	32,1	284	1,6	№ 64 – 2010 г
	Напиток ягодный (по сезону)	180	0,1	0,1	27,2	88,7	2,8	№ 94 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Зразы картофельные, соус молочный	120/50	5,2	8,02	16,47	158		№ 29, 84 -2010 г
	Чай с сахаром и лимоном	180/2	0,03	0	15	60	2	Сб.реп.2010 г
	Выпечное изделие	70	5,18	5,88	38,22	289,4		№ 114 – 2010 г
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0	
Итого за второй день:								
			51.01	46.7	245.39	1628.9	38.07	

[illegible]

Обед	Свекольник по-домашнему со сметаной	200/10	7,1	8,0	9,7	155	8,0	ТТК
	Тефтели из говядины	70/50	12,05	16,05	14,8	289	0,85	№ 63 – 2010 г
	Греча отварная рассыпчатая	130	6,8	4,8	30,2	194	-	№ 74 - 2010 г
	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. ред. 1994 г
	Напиток витаминизированный	100	-	-	17,5	68	18,0	№ 92 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,3	70	8,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	155	0,2	№ 43 – 2010 г
	Икра кабачковая	50	1,3	6,5	2,5	46,4		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
	Чай «Каркаде»	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
Итого за четвёртый день:								
			58.85	50.05	202.9	1607	49.42	
День пятый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Каша рисовая молочная жидкая	160	3,6	5,25	38,7	226		№ 510 – 2004 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,0	142	2,0	№ 98 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый (или овощной)	100	0,9	0,2	18,2	83	3,6	
	Суп –лапша домашняя с курицей	200/10	6,0	4,7	19,1	149	7,9	№ 114 – 1994 г
Обед	Суфле из курицы	70	10,1	13,8	9,7	209	3,0	№ 60 – 2010 г
	Пюре картофельное	130	3,3	4,6	11,7	127	4,6	№ 78 -2010 г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Макаронь, запечённые с сыром	180	17.76	19.7	45.12	348.48		№ 516 – 2004 г

	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за пятый день:								
Итого среднее за вторую неделю:			55.21	56.8	262.77	1733.98	23.6	
Итого среднее за две недели:			287.71	252.32	1211.73	8331.68	155.39	
			569.56	492.35	2424.12	16589.25	278.869	

Приложение:

1. Примерное двухнедельное меню составлено с учётом рекомендуемых санитарными правилами норм питания и времени пребывания детей в дошкольных организациях (Организация питания детей в организованных коллективах регламентированного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»)
2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется самостоятельно дошкольной организацией (ДО) с учётом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.
3. Расчёт пищевой и энергетической ценности, витамина «С» произведён по каждому приёму пищи, что даёт возможность составить примерное меню в зависимости от кратности питания детей в детском саду.
4. В меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов издания 1994-1996 гг., 1997 г., 2004 г., 2010 г.

5. Следует обратить внимание:

- * горошек зелёный консервированный использовать в питании только после термической обработки,
 - * овощи консервированные использовать в питании детей без содержания уксуса,
 - * овощи урожая прошлого года (капусту, лук репчатый, корнеплоды и др.) в период после 01.03 допускается использовать только после термической обработки,
 - * лук репчатый в свежем виде использовать только после бланширования,
 - * не использовать в питании детей продукты, приведённые в таблице приложения № 6 СП 2.4.3648-20
6. Меню разработано инженером-технологом Петровой С.Н тел 8 915 989 8973

Согласовано