

Согласовано

Заведующий МДОУ «Детский сад № 23»
Давыдова (Давыдова И.И.)



Утверждаю

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 прибыванием

**Примерное 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	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	8,0	41	8,8	
Обед	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
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Картофель и овощи, тушеные 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	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за первый день:			46.98	47.05	260.05	1684.3	26.77	
День второй								
Завтрак 1								

	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		Сб 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:			55.33	50.5	289.81	1739.73	16.7	
День третий								
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 омлете	70	11.3	4.4	2.4	95		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:								
			53.53	41.25	247.02	1580.22	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	Сок фруктовый (или овощной)	100	0,9	0,2	18,2	83	3,6	
Обед	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:			285.4	232.45	1229.41	8230.82	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:			55.91	44.15	258.82	1671.9	24.4	
День второй								
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.рец.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	

День третий								
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 пшеничная молочная	160	3.5	3	28	160		2004
	Кисломолочный напиток	100	3	2,7	5	57,3	1,4	№ 102 - 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	
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	8,7	8,0	14,9	149	10,9	ТТК, №17-2010 г
	Котлеты рыбные	70	19.6	11.6	16.48	182	0,3	№51-2010 г
	Рис отварной	130	3,5	4,1	26,5	167	-	№73-2010 г
	Овощи свежие (соленые, консервированные) порционные	30	0,2	-	0,8	4,0	3,0	Сб. рец. 1994 г.
	Компот из кураги	180	0,9	-	27,0	113	0,7	№702-1997 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								
	Жаркое с курицей	200	16,6	19,87	41,75	400		№ 246-1994 г, № 86-2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0	
Итого за третий день			66.1	54.62	241.85	1661.2	19.9	
День четвёртый								
Завтрак 1	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
	Каша ячневая молочная жидкая	160	6,2	3,6	25,8	160	1,4	№ 32 – 2010 г
	Чай с молоком с сахаром	180	2,7	2,3	18,9	110	1,3	№ 97 – 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	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. рец. 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	
Обед	Суп –лапша домашняя с курицей	200/10	6.0	4,7	19,1	149	7,9	№ 114 – 1994 г
	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								
	Макароны, 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:			55.21	56.8	262.77	1733.98	23.6	
Итого среднее за вторую неделю:			287.71	252.32	1211.73	8331.68	155.39	
Итого среднее за две недели:			570.88	485.29	2422.72	16521.5	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 1994-1996гг, 1997г, 2004 г, 2010г.

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
