

Согласовано

Заведующий МДОУ

Мухомов
«02» 10. 2023 г.



Утверждено

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 пшеничная 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
Завтрак 2	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
	Молоко кипячёное	200	6	5,4	10	114,6		№ 102 - 2010 г
	Суп гороховый на мясном бульоне со свиной	200/5	7,1	9,2	19,9	183		№ 139-2004
	Котлеты из курицы	70	15,8	10,4	23	210		№ 71- 2010 г
Обед	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								
	Суфле из рыбы	70	16,67	9,8	4,82	209		ТТК
	Пюре картофельное	130	3,3	4,6	11,7	127	4,6	№ 78 -2010 г
	Овощи свежие (соленые, консервированные) порционные	30	0,2	-	0,8	4,0	3,0	Сб, рец. 1994 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
Итого за первый день:			63,95	54,45	215,07	1684,9	11,77	

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
	Хлеб пшеничный	30	2,3			0,2	14,8	71	0
Завтрак 2									
	Напиток кисломолочный	160	6,08			1,44	7,2	65,6	
Обед									
	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	200/10	2			2,8	14,6	94	№ 6- 2010 г
	Печень говяжья в соусе	50/50	16,1			19,1	21	169	
	Вермишель отварная	130	4,68			3,64	25,65	160,3	Сб 2010
	Напиток ягодный (по сезону)	180	0,2			0,2	23,8	97	№ 75 - 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3			0,4	11,7	61	№ 94 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3			0,2	14,8	71	0
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина									
	Котлета из курицы	70	7,1			9,2	19,9	183	№ 139-2004
	Чай «Каркаде»	180	-			-	14,4	58	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3			0,2	14,8	71	0
	Пюре картофельное	130	3,3			4,6	11,7	127	№ 78 -2010 г
Итого за второй день:									
			67,67			54,43	249,67	1601,8	4,3
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	№ 38 -2010 г
	Напиток «Здоровье»	180	4,3			3,4	23,0	142	2,0
	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
	Рыба в омлете	70	13,18			5,1	2,45	110,8	№ 128 - 1994 г
									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 молоком с сахаром	180	2,7	2,3	18,9	143	1,3	№ 97 – 2010 г
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	104	0	
	Итого за третий день:		58,11	44,25	251,87	1681,02	25,02	
	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	
	Молоко кипячёное	200	6	5,4	10	114,6		№ 102 - 2010 г
	Пи 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
	Греча отварная	130	3,3	4,6	11,7	127	4,6	№ 78 -2010 г
	Сок	100						
	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							
	Лашевник с творогом и джемом	150/30	13,3	9,7	39,3	314		ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	180/2	0,03	0	15	60	2	Сб.реп.2010 г
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
	Итого за четвёртый день:		59,49	35,73	220,3	1594,4	16,64	
	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	
Завтрак 2	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	
	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
	Макаронные отварные	130	4,68	3,64	25,65	160,3	-	№ 75 – 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 стужённым	120/30	32,7	21,1	39,5	334,5	0,9	№ 46 - 2010 г
	Молоко кипячёное	200	6	5,4	10	114,6		№ 102 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за пятый день:								
			87,43	70,99	220	1704,9	23,554	
Итого среднее за первую неделю:			336,65	259,85	1156,91	8267,02	81,284	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый	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		
Завтрак 1	Какао с молоком стужённым	180	6,1	6,3	37	160		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
	Молоко кипячёное	200	6	5,4	10	114,6		№ 102 - 2010 г

Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/5	10,2	5,2	21,0	164	5,7	№ 10,17 - 2010 г
	Жаркое со свиной	200	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								
	Запеканка из печени с рисом	120	19,5	8,5	16,7	240,2		ТТК
	Овощи свежие (соленые, консервированные)	30	0,2	-	0,8	4,0	3,0	Сб. рец. 1994 г.
	Порционные							
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за первый день:			75,51	53,85	228,52	1733,7	9,4	
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	Напиток кисломолочный	160	6,08	1,44	7,2	65,6		
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

	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0	
Итого за второй день:			51,91	42,26	214,37	1405,1	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
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2								
	Молоко кипячёное	200	6	5,4	10	114,6		№ 102 - 2010 г
Обед								ТТК, №17-2010 г
	Суп картофельный с яйцом	200	8,7	8,0	14,9	149	10,9	г
	Котлеты рыбные	70	19,6	11,6	16,48	182	0,3	№51-2010 г
	Пюре картофельное	130	3,5	4,1	26,5	167	-	№73-2010 г
	Овощи свежие (соленые, консервированные)	30	0,2	-	0,8	4,0	3,0	Сб. ред. 1994 г.
	порционные							
	Компот из сухофруктов	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								
	Рагу овощное	130	16,6	19,87	41,75	400		№ 246-1994 г, № 86-2010 г
	Сок фруктовый (или овощной)	100	0,9	0,2	18,2	83		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0	
	Котлета куриная	70	7,1	9,2	19,9	183		№ 139-2004
Итого за третий день			68,21	57,32	246,85	1718,5	14,9	
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	Молоко кипячёное	200	6	5,4	10	114,6		№ 102 - 2010 г
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. пер. 1994 г
	Напиток витаминизированный	180	-	-	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:		64,45	62,35	204,3	1681,8	40,82	
	День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	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	Напиток кисломолочный	160	6,08	1,44	7,2	65,6		
Обед	Суп – лапша домашняя с курицей	200/10	6,0	4,7	19,1	149	7,9	№ 114 – 1994 г
	Котлеты из курицы	70	7,1	9,2	19,9	183		№ 139-2004
	Пюре картофельное	130	3,3	4,6	11,7	127	4,6	№ 78 -2010 г
	Сок	100						

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						
Макаронны, запечённые с сыром	180	17,76	19,7	45,12	348,48	№ 516 – 2004 г
Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0
Итого за пятый день:		60,39	58,04	251,77	1744,48	18
Итого среднее за вторую неделю:		320,47	278,82	1145,81	8283,58	121,19
Итого среднее за две недели:		328,56	269,34	1151,36	8275,3	101,24

Приложение:

1. Примерное двухдневное 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» 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 (капиту, 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