

Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет

МБДОУ №20 г. Азова

(Составлено на основании СанПин 2.3./2.4.3590-20 (с изм. от 04.04.2014) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", сборника рецептур на пролукцию для питания детей в ДОО (под редакцией М. П. Могильного, 2-е издание, дополненное и переработанное, Москва, Дели плюс, 2015)

Понедельник 1 день		Вторник 2 день		Среда 3 день		Четверг 4 день		Пятница 5 день	
Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак 1 день		Завтрак 2 день		Завтрак 3 день		Завтрак 4 день		Завтрак 5 день	
Каша с фруктами (рецептура № 195)	150/250	Лапшевник с творогом (рецептура № 226)	160/250	Запеканка со свежими плодами (рецептура № 206)	130/185	Суп молочный с макаронными изделиями(рецептура №100)	140/150	Вареники ленивые (отварные) (рецептура № 224)	110/150
Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/200	сметана	20/20	Кисель густой (рецептура № 401)	50/50	Яицо вареное (рецептура № 227)	35/35	сметана	20/25
Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36/42	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Какао с молоком (рецептура № 416)	150/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250
		Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/35	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30	Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36/47	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30
						Хлеб пшеничный	10/15		
Второй завтрак 1 день		Второй завтрак 2 день		Второй завтрак		Второй завтрак 4 день		Второй завтрак 5 день	
Сок или напиток	90/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	95/100	Сок или напиток	95/100

Обед 1 день		Обед 2 день		Обед 3 день		Обед 4 день		Обед 5 день	
Салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком (рецептура № 20)	50/50	Салат из свеклы (рецептура № 34)	50/50	Салат из соленых огурцов и помидор (рецептура № 20-2)	50/50	Салат из квашеной капусты (рецептура № 17-4)	50/50		
Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/250	Суп картофельный с бобовыми (рецептура № 87)	150/250	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/250	Суп картофельный с клёцками (рецептура № 91)	150/250	Борщ летний (со свеклой) (рецептура № 70)	150/250
Котлета рубленая (рецептура № 298)	60/70	Плов из птицы (рецептура № 321)	150/200	Котлета рыбная запеченная (рецептура № 271)	50/60	Тефтели (рецептура № 303)	60/80	Говядина с тушенной капустой (рецептура № 371)	150/220
Гарнир- каша пшеничная вязкая (рецептура № 331)	120/150			гарнир – пюре картофельное (рецептура 339)	140/150	Соус томатный с овощами (рецептура 349)	20/20		
Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	гарнир каша пшенная вязкая (рецептура № 331)	100/130	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200
Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	40/40	Хлеб пшеничный	30/40	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	Хлеб пшеничный	30/40
Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб ржаной	40/50

						Хлеб ржаной	40/50		
Полдник 1 день		Полдник 2 день		Полдник 3 день		Полдник 4 день		Полдник 5 день	
Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	135/150
Кондитерское изделие	7/20	Булочка домашняя (рецептура 452)	70/80	Кондитерское изделие	7/20	Кондитерское изделие	7/25	Кондитерское изделие	8/20
Свежие фрукты	80/ 75	Свежие фрукты	80/ 75	Свежие фрукты	60/ 60	Свежие фрукты	85/ 79	Свежие фрукты	80/ 75
Ужин 1 день		Ужин 2 день		Ужин 3 день		Ужин 4 день		Ужин 5 день	
Яйцо варёное (рецептура № 227)	35/35	Кондитерское изделие	7/20	Салат из квашеной капусты (рецептура № 20)	50/50	Пюре картофельное (рецептура № 339)	140/150	Салат из зеленого горошка консервированного (рецептура № 10)	50/50
Икра свекольная (рецептура №55)	150/170	Каша пшенная молочная жидкая (рецептура № 199)	200/250	Омлет с сыром (рецептура № 230)	120/160	Сельдь (рецептура № 18)	50/70	Картофельные котлеты (рецептура № 150)	120/145
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/250	Чай с лимоном (рецептура № 412)	200/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Соус томатный с овощами(рецептура № 349)	20/20
Хлеб пшеничный	10/20			Хлеб пшеничный	10/20			Какао с молоком (рецептура № 416)	150/250
								Хлеб пшеничный	10/20

Понедельник 6 день		Вторник 7 день		Среда 8 день		Четверг 9 день		Пятница 10 день	
Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак 6 день		Завтрак 7 день		Завтрак 8 день		Завтрак 9 день		Завтрак 10 день	
		Запеканка из творога и рисом №250	120/150	Каша молочная жидкая)	150/200	Икра кабачковая консервированная	35/45	Сырники из творога (рецептура № 250)	120/150
Каша рассыпчатая пшеница с фруктами (рецептура № 181)	200/250	сметана	20/20			Картофель отварной (рецептура № 336)	110/150	сметана	20/25
Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Бутерброд с маслом(рецептура №1	28/40	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Рыба отварная (рецептура № 256)	60/60	Какао с молоком (рецептура № 642)	200/250
Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36/47	Какао с молоком (рецептура № 416)	150/250	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30
						Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36/48		
Второй завтрак 6 день		Второй завтрак 7 день		Второй завтрак 8 день		Второй завтрак 9 день		Второй завтрак 10 день	
Сок или напиток	95/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	90/100	Сок или напиток	90/100

Обед 6 день		Обед 7 день		Обед 8 день		Обед 9 день		Обед 10 день	
Салат из помидор и луком (рецептура №20-1)	50/50	Салат из соленых огурцов с луком (рецептура № 20)	50/50	Салат из квашеной капусты (рецептура № 17-6)	50/50	Салат из свеклы с зеленым горошком (рецептура № 35)	50/50	Салат из свеклы (рецептура № 34)	50/50
Суп картофельный с макаронными изделиями (рецептура № 88)	150/250	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/250	Суп картофельный с бобовыми (рецептура № 87)	150/250	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/250	Рассольник на мясном бульоне (рецептура № 80)	150/250
Котлета рубленая из кур (рецептура № 324)	60/70	Гуляш из отварного мяса (рецептура № 293)	50/70	Рыба припущенная (рецептура № 259)	50/55	Плов из мяса (рецептура № 295)	150/200	Бефстроганов из отварного мяса (рецептура № 294) Сосиска отварная (рецептура № 99)	50 70
гарнир - пюре картофельное (рецептура № 339)	140/150	гарнир – макаронные изделия отварные (рецептура № 335)	100/150	гарнир - пюре картофельное (рецептура № 339)	140/150			Гарнир – каша вязкая ячневая (рецептура № 331)	100/130
Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200
Хлеб пшеничный	35/39	Хлеб пшеничный	30/45	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40
Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50
Полдник 6 день		Полдник 7 день		Полдник 8 день		Полдник 9 день		Полдник 10 день	
Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	135/150	Ряженка (рецептура № 645)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	135/150
Кондитерское изделие	7/20	Кондитерское изделие	7/20	Кондитерское изделие	7/20	Выпечка (рецептура 685)	70/80	Кондитерское изделие	7/20
Свежие фрукты	80/ 80	Свежие фрукты	80/ 80	Свежие фрукты	80/ 75	Свежие фрукты	80/ 75	Свежие фрукты	60/ 60
		Ужин 7 день		Ужин 8 день		Ужин 9 день		Ужин 10 день	

Ужин 6 день									
Блинчики (рецептура № 430)	100/150	Рагу из овощей (рецептура № 148)	160/200	Салат из свеклы с зеленым горошком (рецептура № 35)	50/50	Кондитерское изделие	7/20	Котлета капустная (рецептура № 155)	140/230
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 637)	200/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Омлет натуральный (рецептура № 229)	120/175	Каша овсянная молочная жидкая (рецептура № 199)	200/250	Соус томатный с овощами (рецептура № 349)	20/20
		Хлеб пшеничный	10/25	Какао с молоком (рецептура № 416)	200/250	Кисель из сока натурального (рецептура № 400)	200/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/250
				Хлеб пшеничный	10/25			Хлеб пшеничный	10/20

СанПиН 2.4.1.3049-13

15.18.2. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.