

УТВЕРЖДАЮ: 17 марта 2021 г.

Заведующий МДОУ детского сада № 107

Бандурко Светлана Валерьевна



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА №
ДЛЯ ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ И С 3 ДО 7 ЛЕТ.**

Меню составлено с учетом возрастных групп (от 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 5ти кратный прием пищи (завтрак, завтрак- II, обед, полдник, ужин).

Режим питания:

Завтрак I -8.10-8.30, Завтрак II-10.00-10.30 , обед- 12.00-12.30, полдник -15.30, ужин I -18.30.

В целях организации полноценного питания воспитанников планируется включение в рацион продуктов: обогащенных йодом (хлеб йодированный, соль обогащенная йодом), кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой, соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения »;
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год, А.Я.Перевалов);
- технологические карты к примерному меню для организации питания детей в ДОУ (Москва, 2019 год, пищевая промышленность);
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (2011 г. Могильный М.П., Тутельян В.А)
- организация питания в дошкольных образовательных учреждениях (Москва, 2019 год, методические указания).

	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюд</i>	
		<i>ясли</i>	<i>сад</i>
1 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК- I	Омлет натуральный	50	50
8.30	Каша гречневая молочная	120	150
	Чай с молоком	150	200
	Батон нарезной с маслом	20/5	25/5
ЗАВТРАК- II	Сок	100	100
10.30			
ОБЕД	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	60
12.00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/25	200/30
	Котлеты рыбный с молочным соусом	60/50	70/50
	Сложный гарнир	65/75	75/75
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/25	30/30
ПОЛДНИК	Молоко	180	200
15.30	Булочка "Веснушка"	50	60
	Фрукты	70	70
УЖИН			
18.30	Суфле творожное с джемом	140/20	180/30
	Чай с лимоном	150/7	180/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/15	15/20
2 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК- I	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	200
8.15	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
ЗАВТРАК II	Фрукты	95	100
10.00			
ОБЕД	Салат картофельный с соленым огурцом	40	60
12.30	Свекольник с курицей со сметаной	150/25/5	200/30/5
	Плов из отварной говядины	160	200
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция(бифивид)	180	200
15.30	Кондитерское изделие	15	33
УЖИН	Яйцо вареное	1шт	1шт
18.30	Рагу из овощей	180	220

	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	25/25
3 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Вермешель молочная	150	200
8.15	Какао на молоке сгущеном	150	200
	Батон нарезной с маслом	15/5	25/5
ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	60
12.30	Суп картофельный с клецками, курицей	150/20/25	200/25/30
	Печень по строгоновски	80	85
	Каша гречневая рассыпчатая	110	150
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25
ПОЛДНИК	Кисломолочное изделие(йогурт)	180	200
15.30	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	60
	Фрукты	50	50
УЖИН	Овощи свежий порционный	70	80
18.30	Биточки рыбные с молочным соусом	60/30	75/30
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	110	130
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25
4 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	50	50
8.15	Каша рисовая молочная	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	15/8	25/12
ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат картоф.с кукурузой и морковью	40	60
12.30	Щи из свежей капусты с курицей, со сметаной	150/25/5	200/30/5
	Жаркое по- домашнему	160	230
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	180	200
15.30	Кондитерское изделие	15	33

	Фрукты	70	70
УЖИН	Пудинг творожный запеченный с молоч. слад.соусом	140/50	180/50
	Чай с лимоном	150/7	180/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	15/25
5 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	200
8.15	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
ЗАВТРАК- II	Фрукты	80	80
10.00			
ОБЕД	Винегрет овощной	40	60
12.00	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/40	200/50
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	60/30	70/30
	Картофельное пюре	110	150
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	25/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция(биокефир)	180	200
15.30	Ватрушка с повидлом	50	60
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Шницель из говядины с соусом молочным	60/30	60/30
	Макаронные изделия отварные	100	150
	Сок фруктовый	130	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	15/25
6 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	60	60
8.15	Каша пшеничная молочная	130	150
	Чай с молоком	150	200
	Батон нарезной с маслом	20/5	25/5
ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат "Осенний"	40	50
12.00	Суп картофельный с бобовыми, курицей	150/25	200/30
	Суфле из отварной говядины с рисом	60	70
	Капуста тушеная	130	180
	Компот из кураги	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25

ПОЛДНИК	Кисломолочное изделие	180	200
15.30	Кондитерское изделие	17,5	30
	Фрукты	100	100
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Рыба запеченая с картофелем по-русски	180	230
	Чай с лимоном	150/7	180/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	20/25
7 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК			
8.15	Каша овсянная молочная	150	200
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с маслом	15/5	25/5
ЗАВТРАК- II	Фрукты	70	70
10.00			
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	60
12.00	Борщ со свежей капусты с курицей и сметаной	150/25/5	200/30/8
	Запеканка из печени с рисом и соусом	160/30	180/30
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	180	200
15.30	Пирожок печеный с яблоком	50	60
	Фрукты	0	70
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Котлета мясная	60	60
	Картофель отварной в молоке	110	150
	Сок фруктовый	135	
	Чай с сахаром		180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	10/25
8 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	60	50
авг.15	Каша молочная "Дружба"	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной	20	25
ЗАВТРАК-	Сок фруктовый	100	100

II			
10.00			
ОБЕД	Салат из свеклы с морковью	60	70
12.00	Бульон куриный с гречкой, птицей	150/20/25	200/20/30
	Капуста тушеная с мясом	200	230
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб ржаной	20	25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция(снежок)	180	200
15.30	Ватрушка с джемом	50	60
	Фрукты	100	100
УЖИН	Овощи свежие порционные	65	70
18.30	Рыба тушеная в томате с овощами	70/60	80/60
	Картофельное пюре	110	150
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	20/25
9 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1шт	1шт
8.15	Каша кукурузная молочная	130	150
	Какао на молоке сгущеном	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
ЗАВТРАК- II	Фрукты	60	60
10.00			
ОБЕД:	Салат картофельный с соленым огурцом	50	60
12.00	Суп крестьянский с крупой и сметаной, мясом птицы	150/8/25	200/10/30
	Фрикадельки из говядины с молочном соусе	60/30	60/30
	Макаронные изделия отварные	100	150
	Компот из свежих яблок	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	К/молочная продукция	180	200
15.30	Пирожок печенный с капустой	50	60
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Запеканка картофельная с мясом, сметанным соусом	160/30	200/30
	Сок фруктовый	135	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25

10 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	50	50
8.15	Каша пшеничная молочная	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
ЗАВТРАК- II			
10.00	Сок фруктовый	100	100
ОБЕД	Салат из свеклы	60	70
12.00	Суп из овощей с курицей	150/25	200/30
	Суфле из печени	60	80
	Картофельное пюре	110	150
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	30/25
ПОЛДНИК			
15.30	Молоко	180	200
	Кондитерское изделие	17,5	33
	Фрукты	80	90
УЖИН	Вареники ленивые с маслом	130/10	160/10
18.30	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	10/25

