

Утверждаю:

Зав. МБДОУ № 32 г. Азова _____ С. В. Волосных

Приказ от 01.06.2016г. № 45

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

МБДОУ № 32 г. Азова

(Составлено на основании СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 27.08.2015) "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	
Салат из моркови (рецептура № 42)	50/50								
Каша с фруктами (рецептура № 195)	150/250	Запеканка со свежими плодами (рецептура № 206)	160/250	Лапшевник с творогом (рецептура № 226)	130/185	Пюре картофельное (рецептура № 339)	140/150	Вареники ленивые (отварные) (рецептура № 224)	110/150
Чай с сахаром	200/200	Кисель густой (рецептура № 401)	50/50	сметана	20/20	Сельдь	45/50	сметана	20/25

(рецептура № 411)						(рецептура № 83)			
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 белокочанной	50/50	Салат из белокочанной	50/50	Салат из свеклы	50/50	Салат из белокочанной	50/50		

капусты (рецептура № 21)		капусты (рецептура № 21)		(рецептура № 34)		капусты (рецептура № 21)			
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
Плов из птицы (рецептура № 321)	150/200	Котлета рыбная запеченная (рецептура № 271)	50/60	Котлета рубленая (рецептура № 298)	60/70	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	100/130	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200

						(рецептура № 331)			
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 (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 белокочанной капусты (рецептура № 21)	50/50	Салат из моркови (рецептура № 42)	50/50	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	Суп молочный с макаронными изделиями (рецептура № 100)	180/250	Картофельные котлеты (рецептура № 150)	120/145
Кофейный напиток с молоком	200/250	Чай с лимоном (рецептура № 412)	200/250	Кофейный напиток с молоком	150/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Соус томатный с овощами(рецептура	20/20

(рецептура № 414)				(рецептура № 414)				№ 349)	
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	
Салат из моркови (рецептура № 42)	50/50			Сырники из творога (рецептура № 245)	110/150			Запеканка из творога с рисом (рецептура № 250)	120/150

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 белокочанной капусты (рецептура № 21)	50/50	Салат из соленых огурцов с луком (рецептура № 20)	50/50	Салат из белокочанной капусты (рецептура № 21)	50/50	Салат из белокочанной капусты (рецептура № 21)	50/50	Салат из белокочанной капусты (рецептура № 21)	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
Плов из мяса (рецептура № 295)	150/200	Гуляш из отварного мяса (рецептура № 293)	50/70	Рыба припущенная (рецептура № 259)	50/55	Котлета рубленая из кур (рецептура № 324)	60/70	Бефстроганов из отварного мяса (рецептура № 294) Сосиска отварная (рецептура № 99)	50 70
		гарнир – макаронные изделия отварные (рецептура № 335)	100/150	гарнир - пюре картофельное (рецептура № 339)	140/150	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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Волосных Светлана Владимировна

Действителен с 15.03.2022 по 15.03.2023