

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №10 г.Азова
_____ Н.В. Усенко

« ____ » _____ 2021г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет МБДОУ №10 г. Азова

(разработано на основании: СанПин 2.3/2.4.3590-20; В.М. Морчук «Сборник технологических нормативов», В.Кисляковская «Питание детей раннего и дошкольного возрасту», М.И. Снигур «Питание детей», Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г.)

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		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Салат из моркови (с изюмом) (рецептура №34)	40/60	Макаронные изделия с сыром (рецептура №206)	150/180	Вареники ленивые отварные (рецептура №293), Сметана	120/150 20/30	Пюре картофельное (рецептура №472)	110/140	Лапшевник с творогом (рецептура №278), Сметана	130/150 20/30
Плов фруктовый (рецептура №261)	130/180	Кофейный напиток на молоке (рецептура №637)	150/180	Какао с молоком (рецептура №642)	150/180	Рыба вареная/Сельдь соленая (рецептура №242/83)	60/70 150/180	Молоко кипяченое (рецептура №644)	150/180
Чай с молоком (рецептура №630)	150/180	Бутерброд с маслом (рецептура №126)	30/40	Бутерброд с маслом (рецептура №126)	30/40	Кофейный напиток на молоке (рецептура №637)	30/40	Бутерброд с маслом (рецептура №126)	30/40
Бутерброд с сыром и сливочным маслом (рецептура №125)	40/50					Бутерброд с маслом (рецептура №126)			
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат из сезонных овощей (свежие/соленые помидоры) (рецептура №24)	40/60	Салат из капусты (рецептура №20)	40/60	Салат из отварной свеклы с репчатым луком (рецептура №77)	40/60	Салат из сезонных овощей (свежие/соленые огурцы) (рецептура №24)	40/60	Борщ летний (со свеклой) (рецептура №115)	150/200

Борщ с капустой и картофелем (рецептура №110)	150/200	Суп картофельный с бобами (рецептура №138)	150/200	Суп картофельный с мясными фрикадельками (рецептура №83,121)	150/200	Суп картофельный (рецептура №136) с клёцками (рецептура №702)	130/180 20/20	Куры отварные (рецептура №439)	70/90	
Котлета натуральная рубленая (рецептура №414)	50/80	Плов из птицы (рецептура №449)	150/220	Рыба тушеная с овощами (рецептура №247)	60/80	Тефтели (рецептура №423), томатный соус (рецептура №540)	50/60 10/20	Гарнир - тушеная капуста (рецептура №482)	100/140	
гарнир –крупяной вязкий (пшеничный) (рецептура №257)	100/140	Компот из смеси сухофруктов (рецептура №588)	150/180	Картофель отварной с маслом (рецептура №200)	100/140	гарнир крупяной вязкий (ячневый) - (рецептура №257)	100/140	Компот из смеси сухофруктов (рецептура №588)	150/180	
Компот из смеси сухофруктов (рецептура №588)	150/180	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/40 40/50	Компот из смеси сухофруктов (рецептура №588)	150/180	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/40 40/50	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/40 40/50	
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/40 40/50			Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/40 40/50					
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник	
Кисломолочный напиток - Кефир (рецептура №645)	135/150	Кисломолочный напиток - Ряженка (рецептура №645)	135/150	Кисломолочный напиток - Кефир (рецептура №645)	135/150	Кисломолочный напиток - Ряженка (рецептура №645)	135/150	Кисломолочный напиток - Кефир (рецептура №645)	135/150	
Кондитерское изделие	12/20	Булочка «Веснушка» (рецептура №473)	70/80	Кондитерское изделие	12/20	Кондитерское изделие	12/20	Кондитерское изделие	12/20	
Свежие фрукты	95/100	Свежие фрукты	95/100	Свежие фрукты	95/100	Свежие фрукты	95/100	Свежие фрукты	95/100	
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин	
Яйцо варёное (рецептура №283)	40/40	Салат фруктовый (рецептура №584)	40/60	Салат из сезонных овощей (свежие/соленые помидоры и огурцы) (рецептура №24)	40/60	Салат из моркови с яблоками (рецептура №34)	40/60	Салат из свеклы с зеленым горошком (рецептура №41)	40/60	
Икра овощная (свекольная/баклажанная) (рецептура №75/73)	110/160	Каша жидкая (гречневая) (рецептура №262)	150/180	Омлет с сыром (рецептура №285)	120/180	Каша жидкая (крупяная) «Дружба» - (рецептура №262)	150/180	Картофельные котлеты (рецептура №584), Томатный соус (рецептура №540)	120/160 10/20	
Кофейный напиток на молоке (рецептура 637)	150/180	Чай с лимоном (рецептура №629)	150/180	Кофейный напиток на молоке (рецептура № 637)	150/180	Чай с сахаром (рецептура №628)	150/180	Кофейный напиток на молоке (рецептура № 637)	150/180	
Хлеб пшеничный	10/20	Хлеб пшеничный	10/20			Хлеб пшеничный	10/20			

				Хлеб пшеничный	10/20			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		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша жидкая (манная) (рецептура №262)	150/180	Яйцо варёное (рецептура №283)	40/40	Пудинг из творога с рисом (рецептура №236)	120/150	Картофель отварной с маслом (рецептура №200)	100/130	Сырники с творогом (рецептура №294), Сметана	150/180 20/30
Чай с сахаром (рецептура №628)	150/180	Икра овощная(кабачковая) (рецептура №595)	110/160	Кисель густой (рецептура №595)	50/50	Рыба вареная/Сельдь соленая (рецептура №242/83)	60/70	Кофейный напиток на молоке (рецептура 637)	150/180
Бутерброд с сыром и сливочным маслом (Рецептура №125)	40/50	Какао с молоком (рецептура №637)	150/180	Кофейный напиток на молоке (рецептура №637)	150/180	Чай с сахаром (рецептура №628)	150/180	Бутерброд с маслом (рецептура №1)	30/40
		Бутерброд с маслом (рецептура №1)	30/40	Бутерброд с маслом (рецептура №1)	30/40	Бутерброд с сыром и сливочным маслом (Рецептура №125)	40/50		
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат витаминный (рецептура №27)	40/60	Салат из сезонных овощей (свежих/соленых помидор) (рецептура №24)	40/60	Салат из отварной свеклы с репчатым луком (рецептура №77)	40/60	Салат из капусты (рецептура №24)	40/60	Салат из сезонных овощей (свежих/соленых огурцов) (рецептура №24)	40/60
Суп картофельный с макаронными изделиями (рецептура №139)	150/200	Борщ с капустой и картофелем (рецептура №110)	150/200	Суп картофельный из круп (пшено/гречка) (рецептура №86)	150/200	Суп картофельный с бобами (рецептура №138)	150/200	Рассольник (рецептура №129)	150/200
Плов (рецептура №403)	150/220	Жаркое по- домашнему (рецептура №276,540)	150/220	Котлеты рыбные (рецептура №324)	50/80	Оладьи из печени (рецептура №425), Соус томатный (рецептура №540)	140/200 10/20	Ленивые голубцы (рецептура №298,540)	150/220
Компот из смеси сухофруктов (рецептура №588)	150/180	Компот из смеси сухофруктов	150/180	гарнир - пюре картофельное (рецептура №472)	100/140	Компот из смеси сухофруктов (рецептура №588)	150/180	Компот из смеси сухофруктов (рецептура №588)	150/180
Хлеб пшеничный	40/40			Компот из смеси	150/180	Хлеб пшеничный	40/50		
Хлеб ржаной	40/50								

		(рецептура №588) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/40 40/50	сухофруктов (рецептура 588) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/40 40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/40 40/50
Полдник				Полдник		Полдник		Полдник	
Кисломолочный напиток - Кефир (рецептура №645)	135/150	Кисломолочный напиток - Ряженка (рецептура 645)	135/150	Кисломолочный напиток - Кефир (рецептура №645)	135/150	Кисломолочный напиток - Ряженка (рецептура 645)	135/150	Кисломолочный напиток - Кефир (рецептура №645)	135/150
Кондитерское изделие	12/20	Кондитерское изделие	12/20	Кондитерское изделие	12/20	Кондитерское изделие	12/20	Крендель сахарный (рецептура №460)	70/80
Свежие фрукты	95/100	Свежие фрукты	95/100	Свежие фрукты	95/100	Свежие фрукты	95/100	Свежие фрукты	95/100
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Салат из сезонных овощей (свежих/соленых огурцов) (рецептура №24)	40/60	Салат фруктовый (рецептура №584)	40/60	Салат из моркови с яблоками (рецептура №34)	40/60	Салат из сезонных овощей (свежих/соленых помидор) (рецептура №24)	40/60	Салат из моркови (с изюмом) (рецептура №34)	40/60
Рагу из овощей (рецептура №215)	150/200	Блины/Оладьи из муки (рецептура №674/449)	100/150	Каша жидкая (овсяная) (рецептура №262)	150/180	Омлет с зеленым горошком (рецептура №285)	150/200	Суп молочный с макаронными изделиями (рецептура №161)	150/180
Кисель (рецептура №590)	150/180	Повидло яблочное	20/30	Чай с лимоном (рецептура №629)	150/180	Кофейный напиток на молоке (рецептура №637)	150/180	Какао с молоком (рецептура №637)	150/180
Хлеб пшеничный	10/20	Кофейный напиток на молоке (рецептура №637)	150/180	Хлеб пшеничный	10/20	Хлеб пшеничный	10/20	Хлеб пшеничный	10/20

Для приготовления салатов, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОУ, из сырых овощей допускается использовать овощи урожая предыдущего года только до марта.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575931

Владелец Усенко Наталья Викторовна

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022