

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

МБДОУ № 29 г. Азова

(Составлено на основании СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", сборника рецептов 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 молочная крупяная (рецептура № 199)	150/250	Каша молочная крупяная (рецептура № 199)	160/250	Сырники из творога (рецептура № 245)	110/150	Омлет натуральный (рецептура № 229)	90/90	Запеканка творожная (рецептура № 251)	110/150
Чай с сахаром (рецептура № 411)	150/200	Чай с сахаром (рецептура № 411)	150/200	сметана	20/20	Тушенная капуста	110/160	сметана	20/25
Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	48/63	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	37/47	Какао с молоком (рецептура № 416)	150/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Какао с молоком (рецептура № 416)	150/250
				Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	37/47	Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	48/63	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	37/47
Второй завтрак 1 день		Второй завтрак 2 день		Второй завтрак		Второй завтрак 4 день		Второй завтрак 5 день	
Сок	90/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	95/100	Сок или напиток	95/100

или напиток									
Обед 1 день		Обед 2 день		Обед 3 день		Обед 4 день		Обед 5 день	
Салат из соленого помидора (рецептура № 23)	30/30	Салат из белокочанной капусты с морковкой (рецептура № 21)	50/50	Салат из свеклы с соленым огурцом (рецептура № 37)	50/50	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком (рецептура № 24)	50/50	Салат из зеленого горошка консервированного (рецептура № 10)	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 мясными фрикадельками (рецептура № 91)	150/250	Рассольник на мясном бульоне (рецептура № 80)	150/250
Котлета рубленая (рецептура № 298)	60/70	Плов из птицы (рецептура № 321)	150/200	Тефтели (рецептура № 303)	50/60	Котлета рыбная запеченная (рецептура № 271)	60/80	Бефстроганов из отварного мяса (рецептура № 294) Сосиска отварная (рецептура № 99)	50 70
Гарнир- каша пшеничная вязкая (рецептура № 331)	120/150			Соус томатный с овощами (рецептура 349)	20/20	гарнир – пюре картофельное (рецептура 339)	140/150	Тушеная капуста	110/160
Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	гарнир каша пшеничная вязкая (рецептура № 331)	100/130	Кисель (рецептура № 331)	150/200	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200
Хлеб пшеничный	10//20	Хлеб пшеничный	10/20	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200			Хлеб пшеничный	10/20
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
Рожок	10/20	Булочка домашняя (рецептура 452)	60/60	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	Каша молочная крупяная (рецептура № 199)	150/250	Салат из моркови (рецептура № 42)	50/50	Рыба припущенная (рецептура № 259)	60/80
Салат овощной (рецептура №55)	150/170	Рагу из овощей (рецептура № 148)	160/200	Кондитерское изделие	7/20	Суп молочный с макаронными изделиями (рецептура № 100)	180/250	гарнир – пюре картофельное (рецептура 339)	140/150
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	150/200	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/250
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 6 день		Завтрак 7 день		Завтрак 8 день		Завтрак 9 день		Завтрак 10 день	
Салат из моркови (рецептура № 42)	50/50	Каша пшеничная вязкая рецептура № 331)	120/130	Вареники ленивые (отварные) (рецептура № 224)	120//130	Каша молочная крупяная (рецептура № 199)	150/250	Запеканка из творога с рисом (рецептура № 250)	120/150
Каша молочная крупяная (рецептура № 199)	150/250	Яйцо вареное (рецептура № 227)	35/35	сметана	25/20			сметана	20/20
Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Икра кабачковая консервированная (рецептура № 57)	30/40	Какао с молоком (рецептура № 416)	150/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Какао с молоком (рецептура № 642)	200/250
Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	48/63	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 637)	200/250	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	37/47	Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	48/63	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30
		Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	37/47						
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 соленого огурца с зеленым горошком (рецептура № 22)	50/50	Салат из соленых огурцов с луком (рецептура № 20)	50/50	Икра кабачковая консервированная (рецептура №57)	50/50	Салат из белокочанной капусты (рецептура № 21)	50/50	Салат из свеклы с зеленым горошком (рецептура № 35)	50/50
Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/250	Суп картофельный с макаронными изделиями , крупой (рецептура № 88)	150/250	Борщ с картофелем и свеклой (рецептура № 70)	150/250	Суп картофельный овощной (рецептура № 63)	150/250	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/250
Котлета рубленая из кур (рецептура № 324)	60/70	Гуляш из отварного мяса (рецептура № 293)	50/70	Плов из мяса (рецептура № 295)	150/200	Рыба припущенная (рецептура № 259)	60/80	Бефстроганов из печени (рецептура № 294)	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	10/20	Хлеб пшеничный	10/20	Хлеб пшеничный	10/20	Хлеб пшеничный	10/20	Хлеб пшеничный	10/20
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 6 день		Ужин 7 день		Ужин 8 день		Ужин 9 день		Ужин 10 день	
Блинчики (рецептура № 430)	100/150	Каша овсяная молочная жидкая (рецептура № 199)	200/250	Каша манная молочная жидкая (рецептура № 199)	200/250	Салат из свеклы с зеленым горошком (рецептура № 35)	50/50	Котлеты картофельные (рецептура № 339)	140/150
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 637)	200/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Омлет натуральный (рецептура № 229)	120/175	Сельдь (рецептура № 83)	25/30
		Хлеб пшеничный	10/25	Какао с молоком (рецептура № 416)	200/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 637)	200/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250
				Хлеб пшеничный	10/25	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.