Утверждено
Заведующий МКДОУ №14_____ Т.В. Жукова
Приказ №8 от «01» марта 2021г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 42751B775F1A1AD46BD0BBBA562423E90D264F95
Владелец: Жукова Татьяна Васильевна
Действителен: с 18.02.2021 до 18.05.2022

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания

в МКДОУ № 14

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Разработано согласно:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Приложение № 8.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А. Я. Перевалова, 2018г.
- Методические рекомендации института питания Академии наук Российской Федерации МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1 (понедельник)								
Завтрак:								
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	7,2	9,4	28,8	**228**	1,5	272
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	**147**	0,4	510
	Печенье сахарное	50	3,7	4,9	37,2	**209**	0,0	609
II Завтрак:								
	Ряженка	150	4.3	3.7	6	**75**	1.1	535
Обед:								
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,0	4.2	**66**	2.8	57
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,0	8,5	**76**	8,2	133
	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	8,2	8,6	6,4	**136**	0,8	393
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,1	**119**	4,4	434
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	**70**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,0	0,2	20,2	**92**	4,0	537
Полдник:								
	Морковная запеканка	150	6,0	8,6	30,4	**223**	3,4	217
	Соус молочный	20	0,7	1,4	1,8	**22**	0,1	444
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0.0	114
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	**106**	2,6	
Итого:			50,4	61,0	219,9	**1640**	29,3	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2 (вторник)								
Завтрак:								
	Салат из моркови	50	0,5	5,0	4,5	**66**	1,6	19
	Каша манная жидкая	200	6,2	7,4	30,8	**215**	1,4	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	**79**	1,3	514
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	**116**	0,0	99
II Завтрак:								
	Кефир	150	4,3	3,7	6	**75**	1,1	535
Обед:								
	Салат из квашеной капусты с яблоками	50	0,5	5,1	2,6	**59**	7,4	18
	Суп – лапша домашняя	200	2,0	4,5	11,1	**89**	0,3	162
	Курица в соусе с томатом	80	8,9	8,9	2,7	**127**	1,5	410
	Рис отварной	130	3,1	5,2	29,3	**177**	0,0	419
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	**70**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	**97**	70,0	538
Полдник:								
	Запеканка картофельная с овощами	150	4,6	9,0	17,5	**170**	7,3	216
	Соус сметанный	20	0,3	2,1	0,7	**23**	0,0	451
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	**80**	2	534
Итого:			44,9	63,5	189,3	**1513**	93,9	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3 (среда)								
Завтрак:								
	Омлет с сыром	140	19	28,6	3,0	**346**	0,4	315
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	**87**	1,3	507
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	**116**	0,0	99
II Завтрак:								
	Йогурт	150	7,5	4,8	12,7	**130**	0,9	536
Обед:								
	Икра морковная	50	1,2	3,5	5,2	**58**	4,0	124
	Свекольник	200	1,7	3,6	9,7	**78**	7,3	136
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,5	4,1	3,5	**82**	2,6	349
	Картофель отварной	130	2,4	6,3	16,5	**133**	18,0	431
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	**70**	0,0	539
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7	**83**	1,2	539
Полдник:								
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	**47**	5,0	118
	Блинчики с вареньем	160	12,0	2,4	57,0	**388**	2,1	548
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	**80**	2	537
Итого:			62,8	64,4	194,0	**1733**	44,8	

Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4 (четверг)								
Завтрак:								
	Запеканка из макарон с творогом	150	10,1	9,0	25,8	**226**	0,2	305
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	**144**	1,3	508
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	**116**	0,0	99
II Завтрак:								
	Кефир	150	4,3	3,7	6	**75**	1,1	535
Обед:								
	Свежий помидор	50	0,5	0,1	1,4	**12**	13	112
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,2	13	**97**	6,1	139
	Говядина тушеная с капустой	210	20,1	49	1,5	**470**	27	371
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	**70**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	**81**	0,8	531
Полдник:								
	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,2	16,5	**131**	1,3	170
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	**139**	0,0	569
Итого:			54,3	83,7	173,8	**1690**	50,8	

Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5 (пятница)								
Завтрак:								
	Каша пшенная жидкая	200	7,8	9,4	35,8	**284**	1,4	273
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	**79**	1,3	514
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	**116**	0,0	99
II Завтрак:								
	Ряженка	150	4,3	3,7	6	**75**	1,1	535
Обед:								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,9	3,1	3,6	**47**	2,9	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,8	2,4	11,8	**75**	8,9	154
	Печень по-строгановски	80	12,9	9,9	3,0	**153**	6,1	403
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	6,7	32,1	**219**	0,0	243
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	**70**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	2,7	**110**	0,5	527
Полдник:								
	Котлеты капустные	150	8,8	15,2	19,2	**249**	32,6	222
	Соус сметанный	20	0,3	2,1	0,7	**23**	0,0	451
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	**80**	2	534
Итого:			58,5	64,8	176,2	**1650**	56,8	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6 (понедельник)								
Завтрак:								
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	**275**	0,1	301
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	**113**	0,4	512
	Пряники	50	2,9	2,3	37,5	**183**	0,0	608
II Завтрак:								
	Йогурт	150	7,5	4,8	12,7	**130**	0,9	536
Обед:								
	Салат из свеклы отварной	50	0,7	2,7	4,2	**45**	2,9	51
	Суп с крупой(рисовой)	200	1,3	4,0	13,6	**96**	0,6	161
	Бифштекс рубленный паровой	80	16,3	10,1	1,6	**163**	0,0	376
	Капуста тушеная	130	4,8	4,6	5,0	**82**	22,1	428
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	**70**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,0	0,2	20,2	**92**	4,0	537
Полдник:								
	Морковные котлеты	150	5,3	6,6	20,7	**163**	0,0	220
	Соус молочный	20	0,7	1,4	1,8	**22**	0,1	444
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	**80**	2	534
Итого:			64,5	53,2	207,6	**1584**	33,1	

Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7 (вторник)								
Завтрак:								
	Омлет с зеленым горошком	150	10,0	11,8	5,4	**168**	1,8	308
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	**144**	1,3	508
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	**116**	0,0	99
II Завтрак:								
	Кефир	150	4,3	3,7	6	**75**	1,1	535
Обед:								
	Икра свекольная	50	1,2	3,5	5,2	**58**	4,0	124
	Суп картофельный с клецками	200/25	1,0	2,0	7,0	**51**	4,6	151
	Плов из отварной птицы	210	16,0	15,9	37,9	**359**	1,3	411
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	**70**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	**103**	3,3	528
Полдник:								
	Запеканка капустная	150	5,9	9,6	18,1	**183**	31,5	224
	Соус сметанный	20	0,6	4,3	1,3	**46**	0,0	452
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	**59**	0,0	114
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	**80**	2	534
Итого:			54,3	64,0	181,3	**1547**	50,9	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8 (среда)								
Завтрак:								
	Каша «Дружба» молочная	200	5,2	1,6	25,0	**226**	,3	266
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	**79**	1,3	514
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	**116**	0,0	99
II Завтрак:								
	Бифилайф	150	4,3	3,7	6	**75**	1,1	535
Обед:								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,6	5,2	3,2	**62**	2,8	53
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,1	11,6	**90**	8,0	160
	Тефтели рыбные с белым соусом	80	6,9	4,2	7,6	**97**	0,5	355
	Картофельное пюре с морковью	130	2,3	5,8	11,0	**107**	3,3	435
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	**70**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	**81**	0,8	531
Полдник:								
	Банан	100	1,5	0,5	21	**96**	10,0	118
	Оладьи с джемом	160	11,9	12,2	71,8	**445**	1,5	556
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	**78**	2	535-4
Итого:			47,4	49,5	231,2	**1657**	32,6	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9 (четверг)								
Завтрак:								
	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	**425**	0,6	319
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	**81**	1,3	506
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	**116**	0,0	99
II Завтрак:								
	Ряженка	150	4,3	3,7	6,0	**75**	1,1	535
Обед:								
	Винегрет овощной	50	0,6	5,4	3,4	**65**	4,2	82
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,2	4,0	4,7	**59**	9,7	144
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,0	10,9	1,9	**154**	0,5	372
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	0,5	25,1	**126**	0,0	297
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	**70**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	**97**	70,0	538
Полдник:								
	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,2	16,5	**132**	1,3	170
	Сдоба обыкновенная	50	4,2	2,3	29,4	**156**	0,0	589
Итого:			63,3	64,6	180,4	**1591**	88,7	

Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10 (пятница)								
Завтрак:								
	Каша гречневая вязкая	200	9,2	12,9	32,6	**283**	1,4	254
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	**144**	1,3	508
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/6/15	5,3	9,1	10,0	**167**	0,1	103
II Завтрак:								
	Снежок	150	4,3	3,7	6	**75**	1,1	535
Обед:								
	Салат витаминный	50	0,5	5,0	5,3	**69**	7,7	5
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,9	4,3	16,1	**119**	4,7	150
	Фрикадельки из говядины , тушеные в соусе	80	8,8	9,3	6,2	**144**	0,0	397
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,1	**120**	4,4	434
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	**70**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	**110**	0,5	527
Полдник:								
	Овощи в молочном соусе	150	3,0	10,1	12,0	**150**	13	203
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	**35**	0,0	114
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	**78**	2,0	534
Итого:			50,9	67,8	189,7	**1599**	36,2	