ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

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

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания

в МКДОУ № 14

Сезон: летне – осенний

Возрастная категория: 1-3 года

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 РФ

Сезон: летне - осенний
Возрастная категория: 1-3 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»	150	5,3	7,0	21,6	**171**	1,1	272
	Какао с молоком сгущенным	150	2,7	2,8	18,3	**110**	0,3	510
	Печенье сахарное	25	1,8	2,4	18,6	**104**	0,0	609
II Завтрак:								
	Ряженка	130	3,7	3,2	5,2	**65**	0,9	535
Обед:								
	Салат витаминный	40	0,4	4,0	4,2	**55**	6,1	57
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.1	3.0	6.3	**57**	6.2	133
	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	6,1	6,4	4,8	**102**	0,6	393
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	**101**	3,7	434
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	**54**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Сок натуральный промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	**46**	2,0	537
Полдник:								
	Морковная запеканка	130	5,1	7,4	26,1	**192**	2,9	217
	Соус молочный	15	0.5	1.0	1.4	**17**	0.1	444
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Молоко кипячёное	100	2.8	2.4	4.8	**53**	1.3	534
Итого:			35,6	44,8	153,4	**1175**	25,	

Сезон: летне - осенний
Возрастная категория: 1-3 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	40	0.4	4.0	3.6	**53**	1.3	19
	Каша манная жидкая	150	4,6	5,5	23,1	**161**	1,0	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2.4	2.0	11.9	**59**	0.9	514
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	**97**	0,0	99
II Завтрак:								
	Кефир	130	3,7	3,2	5,2	**65**	0,9	535
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	4,0	3,7	**54**	10,2	1
	Суп – лапша домашняя	150	1,5	3,3	8,3	**67**	0,2	162
	Курица в соусе с томатом	60	6,8	6,7	2,2	**96**	1,1	410
	Рис отварной	110	2,7	4,4	24,7	**150**	0,0	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	**54**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Компот из вишен и яблок	150	0,1	0,0	18,3	**74**	1,5	532
Полдник:								
	Запеканка картофельная с овощами	130	4,0	7,8	15,2	**147**	6,3	216
	Соус сметанный	15	0,2	1,5	0,5	**17**	0,0	451
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Молоко кипяченое	100	2.8	2.4	4.8	**53**	1.3	534
Итого:			35,2	49,5	153,8	**1195**	24,7	

Сезон: летне - осенний
Возрастная категория: 1-3 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	70	9,5	14,3	1,5	**173**	0,2	315
	Чай с молоком	150	1,1	0,9	13	**65**	0,9	507
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	**97**	0,0	99
II Завтрак:								
	Йогурт	130	6,5	4,1	11	**113**	0,7	536
Обед:								
	Салат из свежих помидоров	40	0,4	4,0	1,4	**44**	6,6	30
	Щи зеленые	150	1,6	3,9	5,3	**64**	11,4	146
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,5	3,0	2,6	**60**	1,9	349
	Картофель отварной	110	2,0	5,3	13,,9	**112**	15,2	431
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	**54**	0,0	539
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Напиток клюквенный	150	0,1	0,0	15,5	**62**	0,9	539
Полдник:								
	Груша	95	0,3	0,2	9,7	**45**	4,7	118
	Блинчики с вареньем	140	10,4	2,0	49,5	**338**	1,8	548
	Молоко кипяченое	100	2.8	2.4	4.8	**53**	1.3	537
Итого:			44,7	44,8	155,6	**1304**	45,6	

Сезон: летне - осенний
Возрастная категория: 1-3 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	130	8,7	7,8	22,3	**196**	0,1	305
	Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,7	**108**	0,9	508
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	**97**	0,0	99
II Завтрак:								
	Кефир	130	3,7	3,2	5,2	**65**	0,9	535
Обед:								
	Салат из моркови и яблок	40	0,3	4,0	2,8	**50**	2,0	21
	Рассольник ленинградский	150	1,2	3,1	9,7	**73**	4,5	139
	Говядина тушеная с капустой	170	17,2	41,6	9,8	**482**	22,7	371
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	**54**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Компот из крыжовника или смородины черной	150	0,2	0,0	12,9	**53**	18,0	530
Полдник:								
	Суп молочный с крупой	150	3,6	3,8	12,3	**99**	0,9	170
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	**139**	0,0	569
Итого:			45,9	74,0	144,3	**1440**	50,0	

Сезон: летне - осенний
Возрастная категория: 1-3 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	150	5,8	7,0	26,8	**213**	1,0	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	**59**	0,9	514
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	**59**	0,0	99
II Завтрак:								
	Ряженка	130	3.7	3.2	5.2	**65**	0.9	535
Обед:								
	Салат из редиса	40	0,4	4,0	1,2	**43**	6,6	41
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1.3	1.8	8.8	**56**	6.7	154
	Печень по-строгановски	70	11.4	8.7	2.7	**136**	5.4	403
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	5,7	27,1	**186**	0,0	243
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	**54**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.3	0,1	17,3	**72**	3,2	526
Полдник:								
	Котлеты капустные	130	7,5	13,0	16,5	**214**	28,0	222
	Соус сметанный	15	0.2	1.5	0.5	**17**	0.0	451
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Молоко кипяченое	100	2.8	2.4	4.8	**53**	1.3	534
Итого:			47,2	54,1	155,1	**1275**		

Сезон: летне - осенний
Возрастная категория: 1-3 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	130	7,8	6,5	22,1	**177**	0,0	301
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2.1	1.5	15.6	**85**	0.3	512
	Пряники	30	1.7	1.3	22.5	**110**	0.0	608
II Завтрак:								
	Йогурт	130	6.5	4.1	1.1	**113**	0.7	536
Обед:								
	Салат «Летний»	40	0,9	2,9	2,4	**40**	4,8	74
	Суп с крупой	150	0.9	3.0	10.2	**72**	0.4	161
	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,6	5,2	**122**	0,0	394
	Капуста тушеная	110	4,0	3,9	4,2	**69**	18,7	428
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	**54**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Сок натуральный промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	**46**	2,0	537
Полдник:								
	Морковные котлеты	130	4,5	14,2	17,8	**140**	0,0	220
	Соус молочный	15	0.5	1.0	1.3	**17**	0.0	444
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Молоко кипяченое	100	2.8	2.4	4.8	**53**	1.3	534
Итого:			43,7	48,8	137,3	**1146**	28,2	

Сезон: летне - осенний
Возрастная категория: 1-3 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	130	8,6	10,2	4,6	**145**	1,5	308
	Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,7	**108**	0,9	508
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	**97**	0,0	99
II Завтрак:								
	Кефир	130	3,7	3,2	5,2	**65**	0,9	535
Обед:								
	Салат из моркови	40	0,4	4,0	3,6	**53**	1,2	19
	Суп картофельный с клецками	150/20	0,7	1,5	5,2	**38**	3,5	151
	Плов из отварной птицы	170	12,8	12,7	30,3	**287**	1,0	411
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	**54**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,1	18,8	**77**	2,4	528
Полдник:								
	Запеканка капустная	130	5,1	8,3	15,7	**157**	27,3	224
	Соус сметанный	15	0,2	1,5	0,5	**24**	0,0	452
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Молоко кипяченое	100	2.8	2.4	4.8	**53**	1.3	534
Итого:			42,4	51,0	139,7	**1206**	40,0	

Сезон: летне - осенний
Возрастная категория: 1-3 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	150	3,9	8,7	18,7	**170**	0,9	266
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	**59**	0,9	514
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	**97**	0,0	99
II Завтрак:								
	Бифилайф	130	3,7	3,2	5,2	**65**	0,9	535
Обед:								
	Салат из свежих помидоров с перцем	40	0,4	4,0	1,3	**44**	17	33
	Суп крестьянский с крупой	150	1,2	3,0	8,7	**68**	6,0	160
	Тефтели рыбные с белым соусом	60	5,2	3,1	5,7	**73**	0,4	355
	Картофельное пюре с морковью	110	1,9	4,9	9,3	**90**	2,8	435
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	**54**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,2	0,0	15,0	**61**	0,6	531
Полдник:								
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	**77**	8,0	118
	Оладьи с джемом	130	9,2	9,5	56	**347**	1,1	556
	Молоко кипяченое	100	2.8	2.4	4.8	**53**	1.3	535-4
Итого:			36,6	45,9	180,8	**1282**	39,9	

Сезон: летне - осенний
Возрастная категория: 1-3 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	130	20,6	21,6	20,5	**366**	0,5	319
	Чай с молоком	150	1,1	0,9	11,9	**61**	0,9	506
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,9	4,4	12,3	**97**	0,0	99
II Завтрак:								
	Ряженка	130	3,7	3,2	5,2	**65**	0,9	535
Обед:								
	Салат из свежих помидор и яблок	40	0,2	4,0	2,2	**49**	5,3	32
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,9	4,6	**50**	11,1	147
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9,0	8,2	1,4	**116**	0,4	372
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	0,4	21,2	**106**	0,0	297
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	**54**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,2	**83**	0,3	527
Полдник:								
	Суп молочный с крупой	150	3,6	3,9	12,3	**99**	0,9	170
	Сдоба обыкновенная	50	4,2	2,3	29,4	**156**	0,0	589
Итого:			52,3	52,1	156,3	**1326**	20,3	

Сезон: летне - осенний
Возрастная категория: 1-3 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	150	6,9	9,6	24,4	**212**	1,0	254
	Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,7	**108**	0,9	508
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	25/5/10	4,4	7,0	12,3	**131**	0,0	103
II Завтрак:								
	Снежок	130	3,7	3,2	5,2	**65**	0,9	535
Обед:								
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	40	0,3	4,0	0,8	**41**	2,8	37
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,9	3,2	12,0	**89**	3,5	150
	Фрикадельки из говядины , тушеные в соусе	70	7,7	8,1	5,4	**63**	0,1	397
	Картофельное пюре	90	1,8	3,9	9,8	**83**	3,0	434
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	**54**	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.3	0,1	17,3	**72**	3,2	526
Полдник:								
	Овощи в молочном соусе	100	2,0	6,7	8,0	**100**	8,7	203
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	**24**	0.0	114
	Молоко кипяченое	100	2.8	2.4	4.8	**53**	1.3	534
Итого:			38.8	52,7	122,4	**1213**	28,5	