

Зав. МБДОУ № 2 г. Азова

Утверждаю:

Е. А. Максимченко

**Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет****МБДОУ № 2 г. Азова**

Составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (с изм. от 01.01.2021) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", сборника рецептур на продукцию 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
<b>Завтрак 1 день</b>		<b>Завтрак 2 день</b>		<b>Завтрак 3 день</b>		<b>Завтрак 4 день</b>		<b>Завтрак 5 день</b>	
Салат из моркови (рецептура № 42)	50/50					Салат из моркови (рецептура № 42)	50/50		
Каша с фруктами (рецептура № 195)	150/250	Каша пшеничная молочная жидкая (рецептура № 199)	200/250	Каша овсяная молочная жидкая (рецептура № 199)	200/250	Суп молочный с макаронными изделиями (рецептура № 100)	180/250	Каша рисовая молочная жидкая (рецептура № 199)	150/250
Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/200	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 сыром (рецептура № 3)	36/42	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
<b>Второй завтрак 1 день</b>		<b>Второй завтрак 2 день</b>		<b>Второй завтрак 3 день</b>		<b>Второй завтрак 4 день</b>		<b>Второй завтрак 5 день</b>	
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

Кондитерские изделия	7/20	Кондитерские изделия	7/20	Кондитерские изделия	7/20	Кондитерские изделия	7/25	Кондитерские изделия	8/20
Свежие фрукты	80/ 75	Свежие фрукты	80/ 75	Свежие фрукты	60/ 60	Свежие фрукты	85/ 79	Свежие фрукты	80/ 75
<b>Обед 1 день</b>		<b>Обед 2 день</b>		<b>Обед 3 день</b>		<b>Обед 4 день</b>		<b>Обед 5 день</b>	
Салат из белокочанной капусты (рецептура № 21)	50/50	Салат из белокочанной капусты (рецептура № 21)	50/50	Салат из свеклы (рецептура № 34)	50/50	Салат из белокочанной капусты (рецептура № 21)	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 клёцками (рецептура № 91)	150/250	Борщ летний (со свеклой) (рецептура № 70)	150/250
Котлета рубленая (рецептура № 298)	60/70	Плов из птицы (рецептура № 321)	150/200	Котлета рыбная запеченная (рецептура № 271)	50/60	Тефтели (рецептура № 303)	60/80	Гуляш из говядины (рецептура № 293)	50/70
Гарнир- каша пшеничная вязкая (рецептура № 331)	120/150			Гарнир – пюре картофельное (рецептура 339)	140/150	Соус томатный с овощами (рецептура 349)	20/20	Гарнир- каша гречневая (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	Гарнир каша пшеничная вязкая (рецептура № 331)	100/130	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200
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		
<b>Полдник 1 день</b>		<b>Полдник 2 день</b>		<b>Полдник 3 день</b>		<b>Полдник 4 день</b>		<b>Полдник 5 день</b>	
Кефир (рецептура № 420)	135/150	Кефир (рецептура № 420)	135/150	Кефир (рецептура № 420)	135/150	Кефир (рецептура № 420)	135/150	Кефир (рецептура № 420)	135/150
Выпечка (рецептура № 685)	70/80	Булочка домашняя (рецептура № 452)	70/80	Лапшевник с творогом (рецептура № 226)	130/185	Выпечка (рецептура № 685)	70/80	Вареники ленивые (отварные) (рецептура № 224)	110/150
				сметана	20/20			сметана	20/25
<b>Ужин 1 день</b>		<b>Ужин 2 день</b>		<b>Ужин 3 день</b>		<b>Ужин 4 день</b>		<b>Ужин 5 день</b>	
Каша манная молочная жидкая (рецептура № 199)	150/250	Яйцо варёное (рецептура № 227)	35/35	Салат из белокочанной капусты (рецептура № 21)	50/50	Пюре картофельное (рецептура № 339)	140/150	Салат из зеленого горошка консервированного (рецептура № 10)	50/50
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/250	Икра свекольная (рецептура № 55)	200/250	Омлет с сыром (рецептура № 230)	120/160	Сельдь (рецептура № 83)	45/50	Картофельные котлеты (рецептура № 150)	120/145
Хлеб пшеничный	10/20	Чай с сахаром (рецептура № 412)	200/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Икра кабачковая консервированная (рецептура № 57)	150/200	Соус томатный с овощами (рецептура № 349)	20/20
				Хлеб пшеничный	10/20	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Какао с молоком (рецептура № 416)	150/250

								Хлеб пшеничный	10/20
<b>Понедельник 6 день</b>		<b>Вторник 7 день</b>		<b>Среда 8 день</b>		<b>Четверг 9 день</b>		<b>Пятница 10 день</b>	
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход ясли/сад</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход ясли/сад</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход ясли/сад</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход ясли/сад</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход ясли/сад</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Завтрак 6 день</b>		<b>Завтрак 7 день</b>		<b>Завтрак 8 день</b>		<b>Завтрак 9 день</b>		<b>Завтрак 10 день</b>	
Салат из моркови (рецептура № 42)	50/50								
Каша рассыпчатая пшеница с фруктами (рецептура № 181)	200/250	Яйцо вареное (рецептура № 227)	35/35	Суп молочный с макаронными изделиями (рецептура № 100)	180/250	Каша овсяная молочная жидкая (рецептура № 199)	200/250	Каша гречневая молочная жидкая (рецептура № 199)	150/250
Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Икра кабачковая консервированная (рецептура № 57)	150/200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Какао с молоком (рецептура № 642)	200/250
Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36/47	Какао с молоком (рецептура № 416)	150/250	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30	Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36/48	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30
		Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/40						
<b>Второй завтрак 6 день</b>		<b>Второй завтрак 7 день</b>		<b>Второй завтрак 8 день</b>		<b>Второй завтрак 9 день</b>		<b>Второй завтрак 10 день</b>	
Сок / Напиток витаминизированный	90/125	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	95/100	Сок / Напиток витаминизированный	95/125

Кондитерские изделия	7/20	Кондитерские изделия	7/20	Кондитерские изделия	7/20	Кондитерские изделия	7/25	Кондитерские изделия	8/20
Свежие фрукты	80/ 75	Свежие фрукты	80/ 75	Свежие фрукты	60/ 60	Свежие фрукты	85/ 79	Свежие фрукты	80/ 75
<b>Обед 6 день</b>		<b>Обед 7 день</b>		<b>Обед 8 день</b>		<b>Обед 9 день</b>		<b>Обед 10 день</b>	
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
Котлета рубленая (рецептура № 298)	60/70	Гуляш из отварного мяса (куры) (рецептура № 293)	50/70	Рыба припущенная (рецептура № 259)	50/55	Плов из мяса (рецептура № 295)	150/200	Оладьи из печени (рецептура № 425)	100/130
Гарнир - пюре картофельное (рецептура № 339)	140/150	Гарнир – макаронные изделия отварные (рецептура № 335)	100/150	Гарнир – пюре картофельное (рецептура № 39)	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
<b>Полдник 6 день</b>		<b>Полдник 7 день</b>		<b>Полдник 8 день</b>		<b>Полдник 9 день</b>		<b>Полдник 10 день</b>	
Кефир (рецептура № 420)	135/150	Кефир (рецептура № 420)	135/150	Кефир (рецептура № 420)	135/150	Кефир (рецептура № 420)	135/150	Кефир (рецептура № 420)	135/150

Блинчики (рецептура № 430)	100/150	Выпечка (рецептура 685)	70/80	Сырники из творога (рецептура № 245)	110/150	Выпечка (рецептура 685)	70/80	Запеканка из творога с рисом (рецептура № 250)	120/150
				сметана	25/20			сметана	20/20
<b>Ужин 6 день</b>		<b>Ужин 7 день</b>		<b>Ужин 8 день</b>		<b>Ужин 9 день</b>		<b>Ужин 10 день</b>	
Каша молочная овсяная жидкая (рецептура № 199)	200/250	Рагу из овощей (рецептура № 148)	160/200	Салат из свеклы с зеленым горошком (рецептура № 35)	50/50	Картофель отварной (рецептура № 336)	110/150	Макаронные изделия с маслом (рецептура № 335)	100/150
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 637)	200/250	Омлет натуральный (рецептура № 229)	120/175	Рыба отварная (рецептура № 256)	60/60	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250
		Хлеб пшеничный	10/25	Какао с молоком (рецептура № 416)	200/250	Кисель из сока натурального (рецептура № 400)	200/250	Хлеб пшеничный	10/20
				Хлеб пшеничный	10/25				

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580790

Владелец Максимченко Елена Александровна

Действителен с 21.02.2024 по 20.02.2025