

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

МБДОУ № 16 г. Азова

(составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" сборника рецептов на продукцию для питания детей в ДОО (под редакцией М. П. Могильного, 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	
Каша геркулесовая с фруктами (рецептура № 195)	150/200	Пюре картофельное (рецептура № 339)	120 / 150	Сырники из творога (рецептура № 245)	110/150	Каша молочная жидкая (рецептура № 199)	200 / 250	Запеканка из творога (рецептура № 251)	130/1
		Сельдь (рецептура № 83)	30 / 38	сметана	20 / 25			сметана	20/20
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/200	Какао с молоком (рецептура № 416)	200/200	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/200	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/2
	36/43								
Бутерброд с маслом. сыром (рецептура № 3)		Бутерброд с маслом, (рецептура № 1)	28/35	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30	Бутерброд с маслом, сыром (рецептура № 3)	35/47	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30
Второй завтрак 1 день		Второй завтрак 2 день		Второй завтрак 3 день		Второй завтрак 4 день		Второй завтрак 5 д	
Сок или напиток	125/125	Свежие фрукты	88 / 88	Сок или напиток	125/125	Сок или напиток	125/125	Сок или напиток	125/

Обед 1 день		Обед 2 день		Обед 3 день		Обед 4 день		Обед 5 день	
Салат из солёных огурцов и зелёного горошка (рецептура № 20)	50 / 60	Салат из белокочанной капусты (рецептура № 21)	50/60	Салат из свеклы (рецептура № 34)	50/50	Салат из белокочанной капусты (рецептура № 21)	50/50		
Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150 / 200	Суп картофельный с клёцками (рецептура № 91)	150/200	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/200	Суп картофельный с бобовыми (рецептура № 87)	150/200	Свекольник (рецептура № 70)	150/200
Рыба припущенная (рецептура № 259)	50 / 60	Плов из птицы (рецептура № 321)	160/200	Комплетта рубленая (рецептура № 298)	60/70	Тефтели (рецептура № 303) Соус томатный с овощами (рецептура №331)	70 / 80 20 / 20	Жаркое по - домашнему (рецептура № 292)	160/200
Гарнир- каша ячневая вязкая (рецептура № 331)	100 / 130			гарнир –каша пшеничная вязкая (рецептура 331)	100/120	Пюре картофельное (рецептура № 339)	100 / 150		
Компот из сушёных фруктов (рецептура № 394)	150/200	Компот из сушёных фруктов (рецептура № 394)	150/200						
Хлеб пшеничный	30 / 40	Хлеб пшеничный	40/40	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40
Хлеб бородинский	40 / 50	Хлеб ржаной	40/40	Хлеб ржаной	40/50	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	Молоко кипячёное (рецептура № 420)	135/150	Ряженка (рецептура № 420)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	135 / 150
Кондитерское изделие	12/22	Булочка домашняя (рецептура № 452)	75 / 75	Кондитерское изделие	12 / 23	Кондитерское изделие	12 / 23	Кондитерское изделие	10 / 15
Свежие фрукты	83 / 84			Свежие фрукты	84 / 84	Свежие фрукты	84 / 84	Свежие фрукты	88 / 88
Ужин 1 день		Ужин 2 день		Ужин 3 день		Ужин 4 день		Ужин 5 день	
Яйцо варёное (рецептура № 227)	35/35	Яйцо варёное (рецептура № 227)	35/35	Икра кабачковая консервированная (рецептура № 57)	30 / 50	Рагу из овощей (рецептура № 148)	130/220	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром (рецептура № 335)	130/110
Икра свекольная (рецептура №55)	130/200	Каша пшённая молочная жидкая (рецептура № 199)	250 / 250	Омлет с сыром (рецептура № 230)	150/190				
Чай с сахаром (рецептура № 411)	200 / 200	Какао с молоком (рецептура № 416)	200/200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150 / 200	Какао с молоком (рецептура № 416)	200/200
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	
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
Завтрак 6 день		Завтрак 7 день		Завтрак 8 день		Завтрак 9 день	
		Яйцо вареное (рецептура № 227)	35/35	Вареники ленивые (отварные) (рецептура № 224)	110/150	Картофель отварной (рецептура № 336)	120/150
Каша рассыпчатая пшеница с фруктами (рецептура № 181)	130 / 180	Винегрет (рецептура № 46-1)	150/180	сметана	20/20	Рыба отварная (рецептура № 256)	60/ 70
Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/200	Какао с молоком (рецептура № 416)	200 / 250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/200	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/200
Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36/47	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/40	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30	Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	35/48
Второй завтрак 6 день		Второй завтрак 7 день		Второй завтрак 8 день		Второй завтрак 9 день	

Сок или напиток	100 / 100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100
Обед 6 день		Обед 7 день		Обед 8 день		Обед 9 день	
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
Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/200	Суп картофельный с макаронными изделиями (рецептура № 88)	150/200	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/250	Рассольник на мясном бульоне (рецептура № 80)	150/200
Рыба припущенная (рецептура № 259)	70 / 60	Комплетта рубленая из кур (рецептура № 324)	60 / 80	Запеканка картофельная с печенью (рецептура № 308)	180/200	Плов из мяса (рецептура № 295)	295/200
Гарнир – каша вязкая (рецептура № 331)	120/150	гарнир - пюре картофельное (рецептура № 339)	120/150			гарнир – каша гречневая (рецептура № 331)	100/120
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 № 390)	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
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	Молоко кипячёное (рецептура № 645)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	135/150
Кондитерское изделие	10/15	Кондитерское изделие	10 15	Кондитерское изделие	10/20	Булочка домашняя (рецептура 452)	70/70	Кондитерское изделие	10/20
Свежие фрукты	88 / 88	Свежие фрукты	88/ 88	Свежие фрукты	95/ 75	Свежие фрукты	88/ 88	Свежие фрукты	60/ 60
Ужин 6 день		Ужин 7 день		Ужин 8 день		Ужин 9 день		Ужин 10 день	
Каша манная молочная жидкая (рецептура № 199)	200 / 250	Запеканка со свежими плодами (рецептура № 204)	160/220	Салат из свеклы с зеленым горошком (рецептура № 35)	50/50		10 / 15	Оладьи (рецептура № 432)	
		Повидло	10 / 10	Омлет натуральный (рецептура № 229)	180/190	Суп молочный с макаронными изделиями (рецептура № 100)	200/250	Повидло	10 / 1
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/200	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/200	Какао с молоком (рецептура № 416)	200/200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 637)	200/200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/2
				Хлеб пшеничный	10/25				