



У Т В Е Р Ж Д А Ю
 Директор МОУ Рождественская СОШ
 Т.А.Карасева,
 « 11 » января 2021г.

**Примерное двухнедельное меню
 для детей с 8-10,5 часовым дневным пребыванием в ДО
 (возрастная категория – 3-7 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22-1997 г
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,2	14,0	28,0	294	17,8	№ 35 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сб. рец. 1994 г
	Итого объем (г.)	Норма 400-550	Факт 420					
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,2	18,2	83	3,6	Сб. рец. 1994 г
	Суп картофельный со сметаной, мясом	200 (17510/15)	7,1	6,4	15,8	143	10,6	№ 9.17 Сб.рец.2010г.
	Гуляш из говядины Макаронные изделия отварные	50/50 120	14,6 6,8	16,1 4,8	2,6 30,2	218 148	0,7 -	№ 55 -2010 г № 75-2010 г

Обед	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Т.К.01038 № 93-2010 г	
	Кисель из концентрата витамином «С»	180	-	-	12,4	58	0,2		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
Итого объём	Норма 600-800	Факт 680							
Полдник	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104	0	№ 102 – 2010 г	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5		
Итого объём	Норма 250-350	Факт 210							
Итого за первый день:		1490	50,9	55,9	188,8	1482	38,4		
День второй									
Завтрак 1									
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34	0,1	№ 23-1997 г	
	Запеканка из творога с джемом	120/30	21,5	14,5	22,8	319	1,8		
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	1,8	№ 100 - 2010 г	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0		
Итого объём		Норма 400-550	Факт 370						
Завтрак 2		Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	8,8	
Обед		Пи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200 (175 /10/15)	6,9	6,6	11,4	128	9,7	№ 7,17 – 2010 г

Итого объём	Биточки рубленые из курицы	80	12,6	10,1	14,2	208	0,6	№ 71 – 2010 г
	Рис отварной	100	2,4	2,9	19,4	130	-	№ 73 – 2010 г
	Икра морковная	50	0,8	3,1	2,6	49	1,6	№ 4 – 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
Итого объём	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
	Норма 600-800	Факт 660						
Подлинник	Кондитерское изделие	30	-	0	23,8	81	0	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102-2010г
	Итого объём	Норма 250-350	Факт 210					
Итого за второй день:		1340	63,5	49,7	195,4	1522	27,4	
День третий								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 – 1997 г
	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200* (195/5)	6,4	7,4	32,9	224	1,4	№ 38 – 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого объём	Норма 400-550	Факт 420						
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,2	18,2	83	3,6	

Обед	Борщ с капустой свежей со сметаной	200 (190/10)	3,2	3,9	9,5	97	9,6	№ 6, 17 – 2010 г	
	Филе рыбы в яйце	80	11,4	13,1	4,0	186	0,4		№ 69-2018г
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	127	4,6		
	Напиток фруктовый с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,8	97	2,3		№94-2010
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
Итого объём	Норма 600-8000	Факт 660							
Полдник									
	Сдоба обыкновенная	80	6,4	3,8	39,0	235	0	№ 104-2010г	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5		№102-2010г
Итого объём	Норма 250-350	Факт 260							
Итого за третий день:		1520	47,3	50,4	205,8	1539	26,4		
День четвёртый									
Завтрак 1									
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34	0,1	№23-1997г	
	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200*	5,5	5,9	21,0	159	1,4		№34-2010г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,7	2,3	18,9	110	1,3	№97-2010г	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0		
Итого объём	Норма 400-550	Факт 420							
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8		

Обед	Суп картофельный с рыбой отварной и сметаной	200	6,7	2,5	14,8	125	11,1	№9,18-2010 г	
		(17520/10)							
		Ежики мясные	150/50	13,8	11,9	9,2	203	6,3	№64-2010 г
		Овощи припущенные	150	1,9	3,6	9,1	79	5,2	№81-2010 г
		Компот из смеси сухофруктов с витамином »С	180	0,5	0,2	26,3	110	0,7	№91-2010 г.
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
		Итого объём	Факт 630						
		Итого объём	Факт 260						
		Итого за четвёртый день	1440	51,8	37,1	185,4	1332	37,5	
		Итого за пятый день							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 – 1997 г	
		Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	155	0,2	№43-2010 г
		Овощи порционные	30	1,0	0,1	1,9	12	3,0	Т.К.01038
		Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	№96-2010 г
		Итого за пятый день							
Итого за четвёртый день	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	80	6,7	2,2	37,0	210	0,1	№118-2017 г	
		180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№102-2010 г	
		Итого объём	Факт 260						
		Итого объём	Факт 260						

Итого объём	Норма 400-550	Факт 350													
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,2	18,2	83	3,6								
Обед	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	200*	6,8	5,1	15,8	130	0,9							№ 13,20 – 2010 г	
		(185/15)													
		Рыба/филе/запеченая	70	7,7	14,3	0,7	153	0							№ 49 – 2010 г
		Картофельное пюре	150	2,9	4,2	13,5	129	22,5							№ 78-2010г.
		Напиток лимонный	180	0,4	0,2	25,9	117	90							№ 95-2010г.
		Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0							
Итого объём	Норма 600-800	Факт 630													
Полдник	Сырники из творога с джемом	120/30	10,3	9,4	56,8	342	1,0							№ 45-2010г	
		Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5						№ 102 -2010 г	
		Итого объём	Норма 250-350	Факт 330											
Итого за пятый день		1495	53,9	61,2	183,1	1516	123,7								
Итого среднее за первую неделю		1457	53,6	50,9	192,7	1478	50,1								
Вторая неделя															
День первый															
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-							№ 22 1997 г	
		Каша молочная жидкая кукурузная	200	7,1	4,2	64,0	321	1,5						№ 37 - 2010 г	
		Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-						№ 96 – 2010 г	
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0								
		Напиток	180	-	-	17,5	68	18,0						ТТК	

	Витаминизированный												
Обед	Суп картофельный с бобовыми /горохом лущеным/, со сметаной и мясом.	200 (175/10/15)	7,3	8,0	14,2	144	9,1	№ 10 – 2010 г					
	Котлета рыбная	80	10,2	5,4	12,7	143	0,3	№ 51 – 2010 г,					
	Рагу овощное	180	7,6	8,5	24,1	218	17,3	№ 83-2010г.					
	Напиток фруктовый с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,8	97	2,3	№94-2010					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0						
Полдник													
	Кондитерское изделие	40	2,5	0,8	30,2	138	0						
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г					
Итого за первый день		1510	46,0	40,9	241,5	1523	51,0						
День второй													
Завтрак 1	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23 – 1997 г					
	Запеканка из творога	120	20,4	12,9	24,1	300	0,4	№ 46 – 2010 г					
	Какао с молоком	180	4,9	3,9	21,2	142	1,8	№ 100 – 2010 г					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0						
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8						
Обед													
	Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками	200 (185/15)	6,0	4,7	19,1	133	7,9	№114-1994г.					
	Котлета мясная	70	9,7	16,8	11,7	244	5,0	№59-2010г.					
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	-	№ 76 – 2010 г					
	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рел. 1994 г					
	Кисель фруктовый с	180	0,2	-	22,5	106	1,3	№ 92- 2010 г					

	(кисломолочные напитки, йогурт)									
Итого за третий день:		1500	44,2	39,8	213,1	1433	20,1			
День четвёртый										
Завтрак 1	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23 – 1997 г		
	Каша рисовая	200*	4,9	6,5	27,2	187	1,4	№ 33 – 2010 г		
	Молочная жидкая с маслом сливочным	(195/5)								
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0			
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8			
Завтрак 2										
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	200 (175/15/10)	7,1	6,6	8,8	123	19,4	№ 7,17 – 2010 г		
	«Ёжики» мясные	150/50	19,7	16,4	14,8	299	1,6	№ 64-2010		
	Овощи свежие порционные	20	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. реп. 1994 г		
	Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,2	0,2	25,4	103	0,7	№ 90-2010 г		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0			
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0			
Полдник	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г		
	Вагрушка с творогом	80	10,3	5,0	35,4	244	0,1	№ 108 – 2010 г		
Итого за четвёртый день		1455	59,2	44,7	185,7	1419	37,6			
День пятый										
Завтрак 1	Каша гречневая	200*	10,8	7,4	53,8	334	1,0	№ 39-2010 г		
	рассыпчатая в молоке с маслом сливочным	/195/5/								

	(кисломолочные напитки, йогурт)									
Итого за третий день:		1500	44,2	39,8	213,1	1433	20,1			
День четвёртый										
Завтрак 1	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1		№ 23 – 1997 г	
	Каша рисовая	200*	4,9	6,5	27,2	187	1,4		№ 33 – 2010 г	
	Молочная жидкая с маслом сливочным	(195/5)								
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-		№ 96 – 2010 г	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0			
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8			
Обед										
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	200	7,1	6,6	8,8	123	19,4		№ 7,17 – 2010 г	
	«Ёжики» мясные	150/50	19,7	16,4	14,8	299	1,6		№ 64-2010	
	Овощи свежие порционные	20	0,2	-	0,8	4	3,0		Сб. ред. 1994 г	
	Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,2	0,2	25,4	103	0,7		№ 90-2010 г	
Полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0			
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0			
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5		№ 102 – 2010 г	
	Ватрушка с творогом	80	10,3	5,0	35,4	244	0,1		№ 108 – 2010 г	
Итого за четвёртый день		1455	59,2	44,7	185,7	1419	37,6			
День пятый										
Завтрак 1										
	Каша гречневая рассыпчатая в молоке с маслом сливочным	200* /195/5/	10,8	7,4	53,8	334	1,0		№ 39-2010 г	

	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,0	142	2,0	№ 98-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,2	18,2	83	3,6	
Завтрак 2								
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200 (185/15)	10,2	5,2	21,0	164	5,7	№ 10, 17 – 2010 г
	Жаркое по-домашнему	150/50	15,5	18,0	17,9	306	10,0	№57-2010 г
	Овощи свежие порционные	20	0,2	-	0,8	4	3,0	Т.К.01038
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	180	0,2	-	13,9	58	0,2	№ 90 – 2010 г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г
	Кондитерское изделие	40	2,5	0,8	30,2	138	0	
	Итого за пятый день	1480	57,2	40,7	229,1	1537	28,0	
	Итого среднее за вторую неделю	1464	53,8	43,7	215,8	1499	33,6	
Итого среднее за две недели	1460	53,7	47,3	204,3	1489	41,8		

Приложение:

1. Примерное двухнедельное меню составлено с учётом рекомендуемых санитарными правилами норм питания и времени пребывания детей в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.3049-13, приложение № 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).
2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется самостоятельно дошкольной организацией (ДО) с учётом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.
3. Расчёт пищевой и энергетической ценности, витамина «С» произведён по каждому приёму пищи, что даёт возможность составить примерное меню в зависимости от кратности питания детей в детском саду.
4. В меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов издания 1994-1996гг, 1997г, 2004 г, 2010г.

5. Следует обратить внимание:

- * горошек зелёный консервированный использовать в питании только после термической обработки,
- * овощи консервированные использовать в питании детей без содержания уксуса,
- * овощи урожая прошлого года (капиту, лук репчатый, корнеплоды и др.) в период после 01.03 допускается использовать только после термической обработки,
- * лук репчатый в свежем виде использовать только после бланширования,
- * не использовать в питании детей продукты, приведённые в таблице приложения № 9, СанПин 2.4.1.3049-13