

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ детского сада № 133

Гранова Ольга Павловна



## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 133 ДЛЯ ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ И С 3 ДО 7 ЛЕТ.

Меню составлено с учетом возрастных групп (от 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 5ти кратный прием пищи (завтрак, завтрак- II, обед, полдник, ужин).

Режим питания:

Завтрак I -8.10-8.30, Завтрак II-10.00-10.30 , обед- 12.00-12.30, полдник -15.30, ужин I -18.30.

В целях организации полноценного питания воспитанников планируется включение в рацион продуктов: обогащенных йодом (хлеб йодированный, соль обогащенная йодом), кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой, соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводится «С» витаминизация третьих блюд.

**Используемые нормативные документы:**

- СанПин 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения »;
- сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год, А.Я.Перевалов);
- технологические карты к примерному меню для организации питания детей в ДОУ (Москва, 2019 год, пищевая промышленность);
- сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (2011 г. Могильный М.П., Тутельян В.А)
- организация питания в дошкольных образовательных учреждениях (Москва, 2019 год, методические указания).

## СВОДНАЯ КАРТА ПИТАНИЯ МДОУ № 133

2021 год - 2022

Наименование блюд		Выход блюд	
		ясли	сад
<b>1 ДЕНЬ</b>			
<b>ЗАВТРАК- I</b>	Омлет натуральный	50	50
8.30	Каша гречневая вязкая на молоке	120	150
	Чай с молоком	150	200
	Батон нарезной с маслом	20/5	25/5
<b>ЗАВТРАК- II</b>	Сок фруктовый	100	100
10.30			
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	60
12.00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/25	200/30
	Котлеты рыбные с молочным соусом	60/50	70/50
	Сложный гарнир	65/75	75/75
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/25	30/30
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко	180	200
15.30	Булочка "Веснушка"	50	60
	Фрукты	70	70
<b>УЖИН</b>			
18.30	Суфле творожное с джемом	140/20	180/30
	Чай с лимоном	150/7	180/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/15	15/20
<b>2 ДЕНЬ</b>			
<b>ЗАВТРАК- I</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	200
8.15	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
<b>ЗАВТРАК II</b>	Фрукты	95	100
10.00			
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с соленым огурцом	40	60
12.30	Свекольник с курицей со сметаной	150/25/8	200/30/10
	Плов из отварной говядины	160	200
	Комлот из плодов или ягод сушеных	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочная продукция(бифивит)	180	200
15.30	Кондитерское изделие	15	33
<b>УЖИН</b>	Яйца вареные	1шт	1шт
18.30	Рагу из овощей	180	220
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	25/25
<b>3 ДЕНЬ</b>			

<b>ЗАВТРАК</b>	Вермешель молочная	150	200
8.15	Какао с молоком	150	200
	Батон нарезной с маслом	15/5	25/5
<b>ЗАВТРАК- II</b>	Сок фруктовый	100	100
10.00			
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	50	80
12.30	Суп картофельный с клецками курицей	150/20/25	200/25/30
	Оладьи из печени по-купецки со сметанным соусом	80/30	80/30
	Каша гречневая рассыпчатая	110	150
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200
15.30	Пирожок печеный из сдобного теста с картоф. и луком	50	60
	Фрукты	50	50
<b>УЖИН</b>	Овощи свежий порционный	70	80
18.30	Биточки рыбные с соусом молоч. на картоф. «ракмапе»	80/30	75/30
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	110	130
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25
<b>4 ДЕНЬ</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	50	50
8.15	Каша рисовая молочная	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	15/8	25/12
<b>ЗАВТРАК- II</b>	Сок фруктовый	100	100
10.00			
<b>ОБЕД</b>	Салат картоф. с кукурузой и морковью	40	60
12.30	Щи из свежей капусты с картоф., со сметаной, курицей	150/8/25	200/10/30
	Жаркое по- домашнему	160	200
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко	180	200
15.30	Кондитерское изделие	15	33
	Фрукты	70	70
<b>УЖИН</b>	Пудинг творожный запеченный с молоч. слад. соусом	140/50	180/50
	Чай с лимоном	150/7	180/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	15/25
<b>5 ДЕНЬ</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	150	200
8.15	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12

<b>ЗАВТРАК- II</b>	Фрукты	80	80
10.00			
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	40	60
12.00	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/40	200/50
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	60/50	70/50
	Картофельное пюре	110	150
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	25/20	30/25
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочная продукция(биокефир)	180	200
15.30	Ватрушка с повидлом	50	60
<b>УЖИН</b>	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Шницель из говядины с соусом молочным	60/30	60/30
	Макаронные изделия отварные	100	150
	Сок фруктовый	130	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	15/25
<b>6 ДЕНЬ</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	60	60
8.15	Каша пшеничная молочная	130	150
	Чай с молоком	150	200
	Батон нарезной с маслом	20/5	25/5
<b>ЗАВТРАК- II</b>	Сок фруктовый	100	100
10.00			
<b>ОБЕД</b>	Салат "Осенний"	50	60
12.00	Суп картофельный с бобовыми, курицей	150/25	200/30
	Суфле из отварной говядины с рисом	60	70
	Капуста тушеная	130	180
	Компот из кураги	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочное продукция	180	200
15.30	Кондитерское изделие	17,5	30
	Фрукты	100	100
<b>УЖИН</b>	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Рыба запеченая с картофелем по-русски	180	230
	Чай с лимоном	150/7	180/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	20/25
<b>7 ДЕНЬ</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
8.15	Каша из хлопьев овсянн "Геркулес" молочная	150	200
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с маслом	15/5	25/5

		70	70
<b>ЗАВТРАК- II</b>	Фрукты		
10.00			
		50	60
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	150/25/8	200/30/10
12.00	Борщ с капустой, курицей, картофелем со сметаной	160/30	180/30
	Запеканка из печени с рисом и соусом	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	20/20	30/25
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной		
		180	200
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко	50	60
15.30	Пирожок печеный из сдобного теста с яблоком		
		70	80
<b>УЖИН</b>	Овощи свежие порционные	60	60
18.30	Котлета мясная	110	150
	Картофель отварной в молоке	135	
	Сок фруктовый		180
	Чай с сахаром	10/20	10/25
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной		
<b>8 ДЕНЬ</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	60	50
авг 15	Каша молочная "Дружба"	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной	20	25
<b>ЗАВТРАК- II</b>	Сок фруктовый	100	100
10.00			
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с морковью	50	60
12.00	Бульон из кур с гренками, курицей	150/20/25	200/25/30
	Капуста тушеная с мясом	200	230
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб ржаной	20	25
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочная продукция( снежок)	180	200
15.30	Ватрушка с джемом	50	60
	Фрукты	100	100
<b>УЖИН</b>	Овощи свежие порционные	65	70
18.30	Рыба тушеная в томате с овощами	85	100
	Картофельное пюре	110	150
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	20/25
<b>9 ДЕНЬ</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо вареное	1шт	1шт
8 15	Каша кукурузная(ячневая) молочная	130	150
	Какао с молоком	150	200

	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
<b>ЗАВТРАК- II</b>	Фрукты	60	60
10.00			
<b>ОБЕД:</b>	Салат картофельный с соленым огурцом	50	60
12.00	Суп крестьянский с крупой и сметаной, курицей	150/8/25	200/10/30
	Фрикадельки из говядины тушеные в молоч соусе	60/30	60/30
	Макаронные изделия отварные	100	150
	Компот из свежих яблок	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
<b>ПОЛДНИК</b>	К/молочная продукция	180	200
15.30	Пирожок печенный с капустой	50	60
<b>УЖИН</b>	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Запеканка картофельная с мясом сметанным соусом	150/30	200/50
	Сок фруктовый	135	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25
<b>10 ДЕНЬ</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	50	50
8.15	Каша пшенная молочная	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	15/8	25/12
<b>ЗАВТРАК- II</b>			
10.00	Сок фруктовый	100	100
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	50	60
12.00	Суп из овощей с курицей и сметаной	150/25	200/30
	Суфле из печени	60	80
	Картофельное пюре	110	150
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
<b>ПОЛДНИК</b>			
15.30	Молоко	180	200
	Кондитерское изделие	15	33
	Фрукты	80	90
<b>УЖИН</b>	Вареники ленивые с маслом	130/10	160/10
18.30	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	10/25