

Утверждаю:  
 Т.Г. Личман  
 Приказ от 30.06.2023 г №21



## Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет МБДОУ № 34 г. Азова

(составлена на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (с изм. от 27.10.2020) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", сборника рецептов на продукцию для питания детей в ДОУ

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>	
Каша с фруктами (рецептура № 195)	150/200	Суп молочный с макаронными изделиями (рецептура № 100)	180/250	Лапшевник с творогом (рецептура № 226)	130/185	Макаронные изделия отварные с маслом и с сахаром (рецептура № 335-1)	100/150	Сырники из творога (рецептура № 245)	110/150
Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	сметана	20/20			сметана	20/25
Бутерброд с маслом, сыром (рецептура № 3)	36/42	Бутерброд с маслом , сыром (рецептура № 3)	43/45	Какао с молоком (рецептура № 416)	150/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250
				Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30	Бутерброд с маслом, сыром (рецептура № 3)	36/43	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30
<b>Второй завтрак 1 день</b>		<b>Второй завтрак 2 день</b>		<b>Второй завтрак</b>		<b>Второй завтрак 4 день</b>		<b>Второй завтрак 5 день</b>	
Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100



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	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	135/150	Ряженка (рецептура № 420)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	135/150
Бутерброд с повидлом (рецептура № 2)	40/40	Кондитерское изделие	7/20	Кондитерское изделие	7/20	Булочка домашняя (рецептура 452)	70/80	Кондитерское изделие	8/20
		Свежие фрукты	110/ 120	Свежие фрукты	60/ 60	Свежие фрукты	85/ 79	Свежие фрукты	80/ 75
Ужин 1 день		Ужин 2 день		Ужин 3 день		Ужин 4 день		Ужин 5 день	
Яйцо варёное (рецептура № 227)	35/35	Икра из св. кабачков (рецептура № 54)	150/200	Капуста тушенная (рецептура № 354)	130/180	Каша манная молочная жидкая (рецептура № 199)	150/250	Каша рисовая молочная жидкая (рецептура № 199)	150/250
Икра кабачковая (рецептура №57) Гарнир- каша вязкая (рецептура № 331)	50/50 100/130	Яйцо вареное (рецептура № 227) "ЕЖИКИ" рыбные (рецептура № 260)	17,5/17,5 90/110	Омлет (рецептура № 229)	120/175				
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250
Хлеб пшеничный	10/20	Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	10/20	Хлеб пшеничный	40/40	Хлеб пшеничный	10/20

Понедельник 6 день		Вторник 7 день		Среда 8 день		Четверг 9 день		Пятница 10 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 6 день</b>		<b>Завтрак 7 день</b>		<b>Завтрак 8 день</b>		<b>Завтрак 9 день</b>		<b>Завтрак 10 день</b>	
		гарнир – каша рассыпчатая гречневая (рецептура № 331)	100/150	Сырники из творога (рецептура № 245)	110/150	Каша овсяная молочная жидкая (рецептура № 199)	200/250	Запеканка из творога с рисом (рецептура № 250)	120/150
Каша "Дружба" с фруктами из двух круп (рецептура № 180)	200/250	Яйцо вареное (рецептура № 227)	35/35	сметана	20/25			сметана	20/20
Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Икра кабачковая консервированная (рецептура № 57)	50/50	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Какао с молоком (рецептура № 642)	200/250
Бутерброд с маслом, сыром (рецептура № 3)	36/47	Какао с молоком (рецептура № 416)	150/250	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30	Бутерброд с маслом, 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 или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Сок или напиток	100/100	Свежие фрукты	76/ 76	Сок или напиток	100/100

Обед 6 день		Обед 7 день		Обед 8 день		Обед 9 день		Обед 10 день	
Салат из отварной свеклы (рецептура № 34)	50/50	Салат из свежих овощей (рецептура № 15)	60/60	Салат из свежих овощей (рецептура № 15)	60/60	Салат из свежих овощей (рецептура № 15)	60/60	Салат из свежих овощей (рецептура № 15)	60/60
Суп картофельный с бобовыми (рецептура № 87)	150/250	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/250	Суп картофельный с макаронными изделиями (рецептура № 88)	150/250	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/250	Рассольник на мясном бульоне (рецептура № 80)	150/250
Котлета рыбная запеченная (рецептура № 271)	50/80	Котлета рубленая мясная (рецептура № 298)	70/80	Птица отварная (рецептура № 317)	65/70	Макаронник с сердцем (рецептура № 295)	120/160	Тефтели мясные (рецептура № 304)	80/100
гарнир - пюре картофельное (рецептура № 339)	100/140	гарнир – каша крупяная вязкая (рецептура № 331)	120/150	гарнир - пюре картофельное (рецептура № 339)	100/140			гарнир – каша крупяная вязкая (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
Полдник 6 день		Полдник 7 день		Полдник 8 день		Полдник 9 день		Полдник 10 день	
Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	135/150	Ряженка (рецептура № 420)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	135/150	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	135/150
Бутерброд с повидлом (рецептура № 2)	40/40	Кондитерское изделие	7/20	Кондитерское изделие	7/20	Выпечка (рецептура 452)	70/80	Кондитерское изделие	7/20
		Свежие фрукты	80/ 80	Свежие фрукты	76/ 76			Свежие фрукты	95/ 95

Ужин 6 день		Ужин 7 день		Ужин 8 день		Ужин 9 день		Ужин 10 день	
Рагу из овощей (рецептура № 148)	160/200	Оладьи с сахаром (рецептура № 432)	100/150	Капуста тушеная (рецептура № 354)	130/180	Рыба припущенная (рецептура № 259), Яйцо варенное (рецептура № 227)	50/55 17,5/17,5	Голубцы ленивые (рецептура № 315)	150/200
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/250	Омлет натуральный (рецептура № 229)	120/175	Картофель отварной (рецептура № 336) Свекла отварная (рецептура № 34)	110/150 50/50	Омлет натуральный (рецептура № 229)	120/175
Хлеб пшеничный	10/25	Хлеб пшеничный	10/25	Какао с молоком (рецептура № 416)	150/250	Кисель из сока натурального (рецептура № 400)	200/250	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	150/250
				Хлеб пшеничный	10/25	Хлеб пшеничный	15/25	Хлеб пшеничный	10/20

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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