

Утверждаю
Заведующий МДОУ Захаровский
Детский сад №2 В.В. Азоркина



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для питания детей, посещающих муниципальное дошкольное образовательное
учреждение Захаровский детский сад №2**

Меню разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. При составлении меню использовался «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов» под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, издательство ДеЛи принт, 2011 год, 584с.

*Меню разработано для возрастной категории с 2 до 3 лет и с 3 до 7 лет,
продолжительность пребывания в учреждении 10,5 часов.*

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	185	155	2.85	5.01	14.29	114	200	3.79	5.48	19.03	141
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Бутерброд с сыром	3	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				5.34	12.57	35.9	278		6.31	13.06	44.64	322
2-й завтрак	Фрукты	368	80	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат из свежих помидор луком	14	40	0.46	2.48	1.89	31.64	40	0.46	2.48	1.89	31.64
	Борщ с мясом	62	150/15	5,9	4,4	8,2	96	200/20	7,9	5,8	11	128
	Плов из птицы	304	160	16.59	5.81	26.76	226	210	22.26	7.73	35.69	301
	Компот из сухофруктов	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.44	0.02	27.8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого			20.78	13.07	81.2	548.89		34.39	16.51	107.74	720.98	
Полдник	Макаронные изделия с маслом и сахаром	205	150/15	6,61	4,78	41,4	235	200/20	9,2	7,06	54,37	318
	Какао с молоком	397	150	3.15	2.75	12.96	89	200	4.08	3.55	17.58	118.9
Итого				9.76	7.53	54.36	324		13.26	10.61	71.95	436.9
Всего				35.88	33.17	271.46	1150.89		53.96	40.18	224.33	1479.88

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	185	150	7,2	9	16,59	229	200	9,6	14,8	22,12	330
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	401	100	3,5	3,1	5,6	70,6	150	5,1	4,6	8,4	105,9
Итого				16,3	22,4	49,77	524,6		21,23	30,5	62,72	620,8
Обед	Щи из свежей капусты	67	150	1,44	2,9	5,1	51	200	1,92	3,9	6,8	67,8
	Жаркое по-домашнему	276	170	20,8	5,33	18,5	205	220	27,53	7,47	21,95	265
	Компот из апельсинов	374	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				24,56	8,67	59,12	411,95		32,54	11,95	76,11	540,74
Полдник	Рыба тушеная	247	60	10,69	0,87	5,28	72	80	14,35	1,17	6,88	95
	Салат из свежих огурцов	13	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				13,53	3,01	29,27	199,17		18,15	4,05	40,53	272,23
Всего				54,39	34,08	138,16	1135,72		71,92	46,5	179,36	1433,77

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	185	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,17	1,65	32,72	170

	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				11,74	13,74	46,13	355		16,02	12,78	68,07	451,12
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	401	100	3.5	3.1	5.6	70.6	150	5.1	4.6	8.4	105.9
Обед	Рассольник Ленинградский	76	150	1,7	2	7,7	55,2	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Гречка отварная	313	110	4.05	5.69	20.36	149	130	5.39	6.38	27.13	187
	Гуляш	277	30/30	7.76	6.22	1.65	93.5	40/40	10.34	8.29	2.19	124.5
	Компот из кураги	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				19.32	17.39	66.16	505.05		26.11	22.37	89.18	673.34
Полдник	Сельдь соленая	8	32	4.25	2.13	0.00	36	37	4.52	2.18	0.00	39
	Винегрет овощной	45	40	2.7	12.32	15.38	183.2	60	2.97	12.42	16.88	189.6
	Чай с лимоном	392	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				11.58	17.04	36.71	378.2		12.98	17.49	44.6	388.94
Всего				42.64	48.17	149.0	1238.25		55.11	52.64	201.85	1513.40

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная	185	155	1,6	0,23	21,77	96	205	2,13	0,3	27,38	121
	Чай с лимоном	393	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12

	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				6,39	9,78	47,02	302		7,75	10,53	57,96	358,12
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	401	100	3.5	3.1	5.6	70.6	150	5.1	4.6	8.4	105.9
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	82	150	4,3	3,9	14,1	109	200	5,8	5,2	18,8	145,2
	Птица тушеная	301	50	7.77	5.89	8.03	115.83	60	9.32	7.07	9.64	139
	Капуста тушеная	132	100	1.98	3.71	9.49	79	150	3.13	5.56	14.38	120
	Компот из сухофруктов	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.44	0.02	27.8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				17.67	17.05	65.3	500.43		26.13	22.42	80.36	667.44
Полдни	Сырники со сгущенным молоком	231	100/15	18,69	12,67	11,4	234	100/30	18,69	12,67	11,4	234
	Кисель из кураги	380	150	0,67	0,05	21,44	88,8	200	0,9	0,06	28,59	118,4
Итого				19,3	12,72	32,84	322,8		19,59	13,27	39,99	352,4
Всего				43.36	39.55	145.16	1125.23		53.22	46.22	178.31	1377.96

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12

	Бутерброд с маслом	1	30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				9,22	7,76	46,51	294,6		12,28	9,16	63,76	389,92
2-й завтрак	Сок	399	150	0,45	0,30	24,45	102	180	0,54	0,36	29,34	123
Обед	Суп с рыбными консервам	87	150	5	2,2	8,6	100,4	200	6,7	3	11,5	133,8
	Гуляш из отварного мяса	277	30/30	3,86	3,11	9,9	47,25	40/40	5,16	4,08	13,1	62,5
	Макаронны отварные	204	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из яблок	372	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				14,33	10,39	100,23	542,61		18,86	14,33	10,39	598,34
Полдник	Яйцо отварное	213	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63
	Салат из свеклы	33	40	0,64	2,74	3,76	42,25	60	0,86	3,65	5,01	56,34
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого				5,79	7,35	11,14	134,25		6,06	8,27	15,49	160,34
Всего				29,34	25,5	157,88	971,46		37,2	31,76	89,64	1148,6

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	168	150	4,23	1,24	29,26	145	200	5,64	1,65	37,38	187
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
	Бутерброд с сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180

Итого				9,03	8,13	50,92	313		12,44	10,12	66,97	408
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	401	100	3,5	3,1	5,6	70,6	150	5,1	4,6	8,4	105,9
Обед	Салат из белокочанной капусты	20	40	0,57	2,03	3,61	34,96	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	81	150	3,3	3,2	9,8	80,9	200	4,4	4,2	13,1	108
	Бефстроганов из отварного мяса	278	30/30	7,76	6,22	1,65	93,5	40/40	10,34	8,29	2,19	124,5
	Макаронные изделия отварные	204	100	3,68	3,01	17,63	112,3	100	3,68	3,01	17,63	112,3
	Кисель из повидла, джема, варенья	383	150	0,07	-	16,7	67,05	200	0,09	-	22,56	89,4
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				20.86	17.92	65.01	511.31		27.1	23.63	82.65	661.88
Полдник	Салат из соленых огурцов	19	30						60			
	Картофельная котлета	139	120	7,64	3,91	20,36	147	160	10,18	6,25	27,33	206
	Сок	399	150	0,75	0	19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				10.76	4.21	54.35	299		14.24	6.65	105.32	395.71
Всего				40.65	30.26	170.28	1123.31		53.78	284.97	254.94	1465.59

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	185	155	7,1	7,01	29,63	210	205	9,56	8,58	39,24	272
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136

Итого				9.59	14.57	51.24	374		12.08	16.16	49.61	453
2-й завтрак	Фрукты	368	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Борщ с мясом	62	150/15	5,9	4,4	8,2	96	200/20	7,9	5,8	11	128
	Котлеты рубленые мясные	282	50	7,77	5,89	8,03	115,83	60	9,32	7,07	9,64	139
	Картофельное пюре	321	120	2,46	3,85	16,36	109,8	150	3,07	4,81	20,44	137,25
	Компот из кураги	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18.96	14.52	76.94	516.88		24.06	18.18	100.24	664.59
Полдник	Запеканка рисовая с повидлом	188	150/15	6,61	4,78	41,4	235	200/20	9,2	7,06	54,37	318
	Какао с молоком	394	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
Итого				9,26	7,11	52,71	312		12,05	9,47	68,73	409
Всего				37,81	36.2	180,89	1202.88		48,19	46,81	233.82	1526.59

8-й день	Наименование блюд	№ рецепту ры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Вермишель молочная	185	155	3,42	0,98	24,63	121	205	4,55	1,31	31,19	155
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Закрытые бутерброды с маслом и повидлом	5	45	2,45	7,55	14,62	136	60	2,45	7,55	14,62	136

Итого				8,21	10,53	49,88	327		10,17	11,54	61,77	392,12
2-й завтрак	Сок	399	150	0,75		19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Салат из свеклы	33	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	83	150/15	4	3,1	9,3	81	200/15	5,3	4,2	12,4	108
	Рыба тушеная с овощами	247	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74
	Рис отварной	315	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				15,94	12,6	93,05	538,13		20,89	16,52	114,73	691,24
Полдник	Ватрушка с творогом	458	70	5,73	11,04	1,10	127	85	7,52	13,46	1,51	157
	Фрукты	368	100	0,69	0	18	78	100	0,69	0	18	78
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого				6,49	11,05	93,05	234		8,01	13,48	29,71	276
Всего				43,3	40,24	197,79	1339,13		51,78	47,6	237,79	1599,36

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	185	155	2,4	3,82	16,1	108	205	3,4	0,3	26,31	121
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный		30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				7,76	7,47	44	275,6		9,97	4,69	62,3	332,8
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	401	100	3.5	3.1	5.6	70.6	150	5.1	4.6	8.4	105.9

Обед	Салат овощной	15	40	0,4	2,46	1,5	29,58	40	0,4	2,46	1,5	29,58
	Суп картофельный с рыбными консервами	87	150	3,4	1,9	9,4	6,74	200	4,5	2,5	12,5	89,8
	Голубцы ленивые	298	120	10,61	8,11	15,04	164	160	14,12	9,04	20,26	219
	Соус сметанный с томатом	355	15	0,3	0,75	1,06	12,02	30	0,53	1,5	2,1	24,03
	Компот из апельсинов	374	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				20.53	16.76	68.12	331.97		27.74	20.68	92.12	676.25
Полдник	Омлет	215	85	7,52	13,46	1,51	157	105	9,29	16,63	1,87	193,95
	Салат из консервированного горошка	10	60	4,56	4,06	27,57	166	120	9,05	8,11	55,15	120
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				14.1	17.89	46.09	403		12	25.25	81.37	428.29
Всего				42.39	42.12	158.21	1010.57		49.71	5.620	235.79	1437.34

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,17	1,65	32,72	170
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				11,74	13,74	46,13	355		16,02	12,78	68,07	451,12
2-й	Сок	399	150	0,75		15,15	64	180	0,90		18,18	76

завтрак												
Обед	Рассольник «Ленинградский»	85	150	1,7	2	7,7	55,2	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Плов из птицы	304	160	16,59	5,81	26,76	226	210	22,26	7,73	35,69	301
	Компот из кураги	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого			21,35	8,19	80,46	481,95			28,44	10,83	105,33	632,94
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	237	100/15	17,54	12,05	17,15	247	100/30	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с сахаром	392	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
Итого			22,56	14,68	42,95	395			23,55	14,86	50,83	432,67
Всего			55,65	36,61	169,54	1231,95			68,01	38,47	224,23	1516,73

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128150

Владелец Азоркина Валентина Вячеславовна

Действителен С 18.10.2022 по 18.10.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128244

Владелец Азоркина Валентина Вячеславовна

Действителен с 21.10.2022 по 21.10.2023