

Утверждаю
Директор МАОУ «Просторская ООШ»


И.Р. Бакеева

Приказ № 30 от 01.03.2022 г.



Примерное 10 – дневное меню
для организации питания воспитанников
дошкольной группы 3 – 7 лет
в МАОУ «Просторская ООШ»
на 2021-2022 учебный год
(март- август)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Понедельник		1 неделя			День 1			понедельник
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,35	8,03	23,2	189,6	2,21	№ Т.К 168блюдо для Д\С
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3	6	Техн.карт№68н/р
	Батон нарезной обогащенный с маслом сливочным	30/10	2,44 0,08	7,552 7,25	14,62 0,13	136 66,10	-	№1 дет.сад «Питание»
	Итого		20,87	25,892	50,95	469	8,21	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат из моркови	60	0,74	3,05	7,04	57,15	2,85	№ 1 № рец 41
	Суп картофельный с крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	6,6	№25 детсад Питание
	Гуляш из отварного мяса	130	16,757	13,247	4,264	203,125	0,897	Техн карт № 47 №277
	Макароны отварные	150	4,48	9,2	24,36	198,8	-	Тех.карт№ 70н/р №376
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№398 Программа д\с Питание
	Хлеб пшеничный	100	2,28	0,27	14,01	64,08	-	Т к №13 н/р№1
	Итого		26,697	28,027	91,034	718,755	1,297	
Полдник	Напиток из шиповник	180	0,612	0,252	17,082	73,206	90	№ 72 н/р 398
	Кондитерское изделие	20	0,584	0,666	15,05	70,834	-	№152д.питание
	Итого		1,196	0,918	32,132	144,04	90	
Итого за первый день			49,663	54,837	192,266	1407,795	103,107	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			День 2					
Завтрак	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	6,46	8,12	27,25	206,00	2,21	Тех.кар№11 н/р168
	Чай сладкий с молоком	200	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17	№ 394 Д/с Питание
	Батон с повидлом	30/10	2,508	3,93	28,88	161,00	0,47	№ 2Д/с Питание
	Итого		11,488	14,3	70,34	451,71	3,85	
Второй завтрак	Свежие плоды	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 12 н/р368
	Итого		0,4	0,4	9,8	44	10	
138Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,516	3,132	4,722	49,14	4,17	Т.к№23 н/р40
	Суп гороховый на м.б.	250	7,55	0,66	20,15	167,0	5,325	Техн.карт №52 н/р138
	Гуляш из отварного мяса	80	16,757	13,247	4,264	203,125	0,897	Т.к №47 н/р№277
	Отварной рис	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0,04	№2 н/р192
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Т.К.№70 нр№376
	Хлеб пшеничный	100	2,28	0,27	14,01	64,08	-	Тк №13 н/р № 1
	Итого		31,443	22,829	110,006	593,345	10,832	
Полдник	Крендель сладкий	75	4,34	7,95	39,41	246,55	-	№415 сбор рецептов
	Кисель п\ягодный	200	1,36	0	29,02	116,9	-	№ 516 д/с
	Итого		5,7	7,95	68,43	363,45	-	
Итого за второй день			49,031	45,479	258,576	1452,505	24,682	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 среда								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	№ Т.К.3 н/р 72
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 513 Т.к. 280 блюд для ДОУ
	Батон нарезной сыр порционно	30/15	2,31 4,02	0,9 4,10	15,63 -	78,6 54,00	- 0,11	№ 19 Т.К.7
	Итого		15,57	17,66	62,85	450,94	2,31	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Винегрет	60	0,95	4,61	5,48	67,34	9,90	Т.К.8 н.реп 45
	Суп с мак\изд на м/к бульоне	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	Техн.карт.№29н/р 82
	Крупа гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	180,34		№35 н/р67
	Гуляш с мясом	130	16,757	13,247	4,264	203,125	0,897	№ 47 н/р№ 277
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Техн.карт.№70 н/р376
	Хлеб пшеничный	100	2,28	0,27	14,01	64,08	-	Т к№13 н/р№1
	Итого		28,287	25,227	92,684	531,345	17,797	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№ 69 н/р393
	Кондитерское изделие	50	1,46	1,665	38,75	177,085		№59 сборн.реп блюд 152
	Итого		1,586	1,683	48,956	267,045	2,826	
Итого за третий день			46,343	44,57	222,67	1325,33	26,533	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 четверг								
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	-	Т.к.№110 ДОУ
	Батон нарезной обогащенный с маслом сливочным	30/10	2,44 0,08	7,552 7,25	14,62 0,13	136 66,10	-	№1 дет.сад «Питание»
	Какао с молоком	200	3,78	3,258	15,55	106,79	1,44	№ 75 Т.к. Д/с Питание №397
	Итого		17,94	36,12	33,35	530,19	1,44	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат с свежих огурцов на раст/масле	50	0,38	3,045	1,19	33,65	4,75	Т.к №19 н/р 13
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2	2,24	13,6	82,6	6,6	Техн.карт.№25 н/р80
	Жаркое по – домашнему	200	22,032	5,652	19,584	217,062	7,686	Тк№48 н/р№276
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№70 нр№376
	Хлеб пшеничный	100	2,28	0,27	14,01	64,08	-	Т к №13 н/р №1
	Итого		27,132	11,227	76,144	510,392	8,086	
Полдник	Сдоба домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2		№ 51
	Чай сладкий	200	0,12	0,03	0,024	0,84	0,06	Техн №68 н/о391
	Итого		4,49	7,1	36,824	229,04	0,06	
Итого за четвертый день			50,462	54,447	164,498	1345,622	13,186	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 пятница								
	Каша молочная «Геркулес»	200	7,84	9,87	24,48	217,00	2,60	Тех.кар№2 н/р168
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3	6	Техн.карт№12 н/р 485
	Батон с повидлом	30/10	2,508	3,93	28,88	161,00	0,4785	№ 2Д\с Питание
	Итого		22,348	16,86	66,36	455,3	9,07	
Второй завтрак	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 12 н/р368
	Итого		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,516	3,132	4,722	48,14	4,17	Тех№23 ном ре40
	Рассольник на мясокостном бульоне	250	4,22	2,37	15,3	163,37	9,12	Техн.карт№23 н/р128
	Рыба туш в то с овощ	100	9,47	4,97	4,41	100,04	4,32	Тк№42№н/р90
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8		№36 №315
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№70 - №376
	Хлеб пшеничный	100	2,28	0,27	14,01	64,08	-	Т К№13 н/р1
	Итого		19,356	14,342	90,662	628,43	18,01	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,49	4,896	9,09	102,006	2,466	Ткарт №77 н/р 400
	Кондитерское изделие	50	1,46	1,665	38,75	177,085		№ 59 №152
	Итого		3,95	6,561	47,84	279,091	2,466	
Итого за пятый день			46,054	38,163	214,662	1406,821	39,546	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя			6 день			понедельник		
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,3	5,74	28,3	185,8	1,96	Т.кар№1н/р179
	Батон нарезной сыр порционно	30/15	2,31 4,02	0,9 4,10	15,63 -	78,6 54,00	- 0,11	№ 19 Т.К.7
	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32		№ 261Д/с Питание
	Итого		13,03	12,34	61,27	407,72	2,07	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат из кукур/кон	60	1,728	3,078	4,824	59,58	5,58	Те.кар№24 н/р14
	Щи из свежий капусты	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	№ 31 н/р №67
	Макаронны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	-	№ 38 № 204
	Гуляш из мяса кур	130	16,757	13,247	4,264	203,125	0,897	Тк№47 н/р 277
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Техн.карт№70 н/р376
	Хлеб пшеничный	100	2,28	0,27	14,01	64,08	-	Тк№13 Н/р№1
	Итого		26,445	21,065	57,638	543,185	21,657	
Полдник	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	-	№ 233 д/с ДОУ
	Кондитерское изделие	50	1,46	1,665	38,75	177,085	-	№ 59 №152
	Итого		2,82	1,665	67,77	293,275		
Итого за шестой день			43,195	35,07	204,858	1320,18	27,327	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 вторник								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,10	8,14	26,63	206,20	2,21	Техн.карт№8 н/р168
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3	6	Техн.карт№12 н/р 485
	Батон нарезной обогащенный с маслом сливочным	30/10	2,44 0,08	7,552 7,25	14,62 0,13	136 66,10	-	№1 дет.сад «Питание»
	Итого		21,62	26	54,38	485,60	8,21	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат картофеля с з/горошек	60	1,182	3,144	5,868	56,52	9,396	Тех.кар №18н/р25
	Суп картофельный с рыбой	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	Техн.карт№ 84н/р43
	Птица тушеная в соусе с овощами	220	11,11	7,942	20,152	196,768	8,976	№ 46 № 302
	Компот с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№70 №376д\с
	Хлеб пшеничный	100	2,28	0,27	14,01	64,08	-	Тк № 13 н/р №1
	Итого		27,752	11,976	76,994	535,808	24,672	
Полдник	Кондитерское изд	50	3,7	5	12,8	213		№61
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 400 д\с
	Итого		9,18	9,88	31,05	315	2,46	
Итого за седьмой день			59,452	47,856	180,604	1412,408	38,942	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 среда								
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,10	8,54	26,35	208,80	2,21	Техн.карт№7 н/р168
	Батон с повидлом	30/10	2,508	3,93	28,88	161,00	0,4785	№ 2Д\с Питание
	Какао на молоке	200	3,44	2,98	15,30	99,44	1,43	Техн №4 н/о397
	Итого		13,048	15,45	70,53	469,04	4,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,678	3,714	2,832	47,46	12,252	н/р14Т.К24
	Борщ с фасолью	200	2,84	4,08	11,62	94,6	5,04	Тк №32 н/р 63
	Плов рисовый с мясом	210	21	19,4	35,133	399	0,546	Техн.карт№41 н/р304
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Т.К.№70 №376
	Хлеб пшеничный	100	2,28	0,27	14,01	64,08	-	Тк №13 н/р № 1
	Итого		27,238	27,484	91,355	654,06	18,238	
Полдник	Ватрушка	80	5,664	10,512	44,592	296	-	Техн.карт№57 н/р 460
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	0,024	0,84	0,06	Техн.карт№68н/р 391
	Итого		5,784	10,542	44,616	296,84	0,06	
Итого за восьмой день			46,97	53,476	224,681	1495,94	26,008	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 четверг								
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,80	8,14	26,13	103,00	2,21	Техн.карт№6 н/р 168
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 513 т.к 280 Блюд
	Батон нарезной сыр порционно	30/15	2,31 4,02	0,9 4,10	15,63 -	78,6 54,00	- 0,11	№ 19 Т.К.7
	Итого		16,33	15,84	57,66	114,60	3,62	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	200	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 11 н/р11
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат из з\горошка	60	1,78	3,1	3,74	50,16		Тех.кар№16 н/р10
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	1,76	4,06	9,54	81,8	0,4	№ 2,17 н/р 86
	Гречка отварная	100	5,7	4,82	27,45	180,34	-	№ 35 № 67
	Гуляш из отварного мяса	130	16,7	13,2	4,264	203,125	0,897	№ 47 д/с Питание
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Техн.карт№70 н/р376
	Хлеб пшеничный	100	2,28	0,27	14,01	64,08	-	Тк №13 н/р№1
	Итого		28,66	25,47	86,764	692,505	1,697	
Полдник	Конд изделие	50	1,46	1,665	38,75	177,085	-	Т к №59 н/р 152
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	0,024	0,84	0,06	Техн.карт№68н/р 391
	Итого		1,58	1,695	38,774	177,925	0,06	
Итого за девятый день			47,47	43,005	201,378	1061,03	8,977	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 10 пятница								
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11		Техн.карт №84 ДОУ
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	0,024	0,84	0,06	Техн.карт №68 н/р 391
	Батон с повидлом	30/10	2,508	3,93	28,88	161,00	0,4785	№ 2Д\с Питание
	Итого		9,178	12,29	63,994	402,95	0,5385	
Второй завтрак	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 12 н/р 368
	Итого		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Винегрет	60	0,81	3,696	4,614	54,96	7,95	Тк № 21 н/р 45
	Суп Крестьянский на мясном бульоне	200	1,85	6,19	12,34	112,47		Техн.карт №42 ДОУ
	Гуляш из отварного мяса	130	16,757	13,247	4,264	203,125	0,897	№47 т.к №277
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	ТК №44 №336
	Хлеб пшеничный	100	2,28	0,27	14,01	64,08	-	Т к №13 н/р №1
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Т.к. №70 №376
	Итого		24,207	23,423	72,418	622,735	26,407	
Полдник	Оладьи с изюмом	120	7,992	13,368	47,868	343,38	0,384	№ 63 № 450
	Чай с лимоном	200	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	Техн №69н/о393
	Итого		8,118	13,386	58,074	384,384	3,21	
Итого за десятый день			41,543	41,894	232,962	1469,294	17,651	
Итого за весь период			438,64	458,797	2096,538	13696,925	325,959	
Среднее значение за период			43,864	45,8797	209,6538	1369,6925	32,5959	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

Примечание:

1. Согласно Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли
2. Согласно Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2.3/2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С, в ДООУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве для детей от 1-3 лет - 35 мг; для детей от 3-7 лет - 50,0 мг.)
Препарат вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15⁰С (для компота) и 35⁰С (для киселя)
Витаминизированные блюда не подогреваются.