

Утверждаю:  
Зав. МБДОУ № 18 г. Азова  О. Ю. Харламова  
Приказ от 31.08.2021 г. № 40

## Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет МБДОУ № 18 г. Азова

(Составлено на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", сборника рецептов на продукцию для питания детей в ДОО (под редакцией М. П. Могильного, 2-е издание, дополненное и переработанное, Москва, Дели плюс, 2015)

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>	
		Кондитерское изделие	15/25						
Каша с фруктами (рецептура № 195)	150/200	Каша молочная пшеничная жидкая (рецептура № 199)	250/250	Лапшевник с творогом (рецептура № 226)	130/180	Пюре картофельное (рецептура № 339)	120/150	Вареники ленивые (отварные) (рецептура № 224)	110/150
Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/200			сметана	20/20	Сельдь (рецептура № 83)	40/50	сметана	20/25
Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/35	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/200	Какао с молоком (рецептура № 416)	200/200	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/200
		Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36/42	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30	Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36/47	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	95/100	Сок или напиток	95/100	Сок или напиток	95/100	Сок или напиток	95/100	Сок или напиток	95/100

или напиток									
<b>Обед 1 день</b>		<b>Обед 2 день</b>		<b>Обед 3 день</b>		<b>Обед 4 день</b>		<b>Обед 5 день</b>	
Салат из овощей (рецептура № по сезону)	50/50	Салат из овощей (рецептура № по сезону)	50/50	Салат из овощей (рецептура № по сезону)	50/50	Салат из овощей (рецептура № по сезону)			
Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/200	Суп картофельный с бобовыми (рецептура № 87)	150/200	Борщ летний со свеклой (рецептура № 70)	150/200	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/200	Суп картофельный с клецками (рецептура № 91)	150/200
Котлета рубленая (рецептура № 298)	60/70	Зразы манные с мясом (рецептура № 218)	150/220	Плов из птицы (рецептура № 321)	160/200	Тефтели (рецептура № 304)	80/100	Говядина с тушеной капустой (рецептура № 371)	150/200
Гарнир - каша крупяная вязкая (рецептура № 331)	100/120					Соус томатный с овощами (рецептура 349)	20/20		
Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	гарнир - каша вязкая крупяная (рецептура № 331)	100/130	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200
Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	40/40	Хлеб пшеничный	30/40	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150/200	Хлеб пшеничный	30/40
Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб ржаной	40/50
						Хлеб ржаной	40/50		
<b>Полдник 1 день</b>		<b>Полдник 2 день</b>		<b>Полдник 3 день</b>		<b>Полдник 4 день</b>		<b>Полдник 5 день</b>	

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
Кондитерское изделие	15/25	Кондитерское изделие	15/25	Булочка домашняя (рецептура 452)	70/70	Кондитерское изделие	15/25	Кондитерское изделие	15/25
Свежие фрукты	80/ 75	Свежие фрукты	80/ 75	Свежие фрукты	60/ 60	Свежие фрукты	85/ 79	Свежие фрукты	80/ 75
<b>Ужин 1 день</b>		<b>Ужин 2 день</b>		<b>Ужин 3 день</b>		<b>Ужин 4 день</b>		<b>Ужин 5 день</b>	
Яйцо варёное (рецептура № 227)	35/35	Котлета рыбная запеченная (рецептура № 271)	55/60	Салат из овощей (рецептура № по сезону)	50/50	Яйцо вареное (рецептура № 227)	35/35	Салат из овощей (рецептура № по сезону)	50/50
Икра свекольная (рецептура №55)	160/200	гарнир – картофель отварной (рецептура 336)	120/150	Омлет с сыром (рецептура № 230)	150/180	Суп молочный с макаронными изделиями (рецептура № 100)	200/250	Тефтели из печени (рецептура № 301)	70/90
								Картофель отварной (рецептура № 336)	120/150
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/200	Какао с молоком (рецептура № 416)	200/200	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/200	Соус томатный с овощами (рецептура № 349)	20/20
Хлеб пшеничный	10/20	Хлеб пшеничный	10/20	Хлеб пшеничный	10/20			Какао с молоком (рецептура № 416)	200/200
								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
Завтрак 6 день		Завтрак 7 день		Завтрак 8 день		Завтрак 9 день		Завтрак 10 день	
				Сырники из творога (рецептура № 245)	110/150			Запеканка из творога с рисом (рецептура № 250)	120/150
Каша рассыпчатая пшеница с фруктами (рецептура № 181)	130/180	Яйцо вареное (рецептура № 227)	35/35	сметана	20/20	Картофель отварной (рецептура № 336)	120/150	сметана	20/20
Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/200	Икра кабачковая консервированная (рецептура № 57)	80/80	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/200	Рыба отварная (рецептура № 256)	50/60	Какао с молоком (рецептура № 642)	200/200
Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/40	Какао с молоком (рецептура № 416)	200/250	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/200	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28/30
		Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36/47			Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36/48		
Второй завтрак 6 день		Второй завтрак 7 день		Второй завтрак 8 день		Второй завтрак 9 день		Второй завтрак 10 день	
Сок или напиток	95/100	Сок или напиток	95/100	Сок или напиток	95/100	Сок или напиток	95/100	Сок или напиток	95/100

Обед 6 день		Обед 7 день		Обед 8 день		Обед 9 день		Обед 10 день	
Салат из овощей (рецептура № по сезону)	50/50	Салат из овощей (рецептура № по сезону)	50/50	Салат из овощей (рецептура № по сезону)	50/50	Салат из овощей (рецептура № по сезону)	50/50		
Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/200	Суп картофельный с бобовыми (рецептура № 87)	150/200	Суп картофельный с макаронными изделиями (рецептура № 88)	150/200	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150/200	Суп картофельный с крупой (рецептура № 86)	150/200
Плов из мяса (рецептура № 295)	150/200	Рыба припущенная (рецептура № 259)	50/60	Котлета рубленая из кур (рецептура № 324)	60/80	Сердце в соусе (рецептура № 262)	100/120	Голубцы ленивые (рецептура № 294)	150/200
						Соус томатный с овощами (рецептура № 349)	20/20		
		гарнир – пюре картофельное (рецептура 339)	120/150	гарнир – каша вязкая крупяная (рецептура № 331)	100/130	Гарнир - макаронные изделия отварные с маслом (рецептура № 335)	100/107		
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

Кондитерское изделие	12/20	Кондитерское изделие	12/20	Кондитерское изделие	12/20	Выпечка (рецептура 685)	70/70	Кондитерское изделие	12/20
Свежие фрукты	80/ 80	Свежие фрукты	80/ 80	Свежие фрукты	80/ 75	Свежие фрукты	80/ 75	Свежие фрукты	60/ 60
<b>Ужин 6 день</b>		<b>Ужин 7 день</b>		<b>Ужин 8 день</b>		<b>Ужин 9 день</b>		<b>Ужин 10 день</b>	
				Салат из овощей (рецептура № по сезону)	50/50	Кондитерское изделие	12/20	Яйцо вареное (рецептура № 227)	35/35
Рагу из овощей (рецептура № 148)	200/220	Оладьи (рецептура № 432)	100/160	Омлет натуральный (рецептура № 229)	150/180	Каша молочная жидкая овсяная (рецептура № 199)	200/250	гарнир – пюре картофельное (рецептура 339)	120/150
Хлеб пшеничный	10/20	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	250/250					Салат из овощей (рецептура № по сезону)	50/50
Какао с молоком (рецептура № 416)	200/200	Повидло	12/20	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200/200	Кисель из сока натурального (рецептура № 400)	200/200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200/200
						Хлеб пшеничный	10/25	Хлеб пшеничный	10/20

СанПиН 2.4.1.3049-13

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575841

Владелец Харламова Оксана Юрьевна

Действителен с 01.04.2021 по 01.04.2022