

Согласовано:  
Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по  
Ростовской области в г. Азове, Азовском, Зерноградском, Кагальницком  
районах

\_\_\_\_\_ А. А. Глухов

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2011 г.

Утверждаю: зав. МБДОУ №43

\_\_\_\_\_ А. Н. Топорова

Приказ от 01.05.2011 № 54

## Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет МБДОУ №43 х.Победа

(разработано на основании: В. М. Морчук «Сборник технологических нормативов», В. Кисляковская «Питание детей раннего и дошкольного возраста», М.И. Снигур «Питание детей»)

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>	
Салат из сырых овощей (рецептура № 34)	30/60					Вареники ленивые отварные (рецептура №293)	100/150		
Плов фруктовый (рецептура № 261)	120/200	Лапшевник с творогом (рецептура № 278)	120/200	Каша жидкая манная (рецептура №262)	120/200	сметана	15/25	Запеканка со свежими плодами (рецептура №266)	120/200
Чай с сахаром (рецептура № 628)	150/180	сметана	15/25	Какао с молоком (рецептура № 642)	150/180	Кофейный напиток на молоке (рецептура № 637)	150/180	Кисель густой (рецептура № 595)	50/50
Хлеб пшеничный	20/30	Кофейный напиток на молоке (рецептура № 637)	150/180	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	30/40	Чай с лимоном (рецептура № 629)	150/180
сливочное масло	8/10	Хлеб пшеничный	20/30	сливочное масло	8/10	сливочное масло	8/10	Хлеб пшеничный	20/30
сыр	10/13	сливочное масло	8/10					сливочное масло	8/10
<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>	
фрукты	50/60	Сок или напиток	100/150	Сок или напиток	80/75	Сок или напиток	80/75	Сок или напиток	80/75

Обед 1 день		Обед 2 день		Обед 3 день		Обед 4 день		Обед 5 день	
Салат из сырых овощей (рецептура № 24)	45/60	Салат из сырых овощей (рецептура № 24)	45/60	Салат из отварных овощей (рецептура № 77)	45/60	Салат из сырых овощей (рецептура № 24)	45/60		
Суп картофельный с бобами (рецептура № 138)	150/250	Суп крестьянский со сметаной на кур\бул (рецептура № )	150/250	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 110)	150/250	Суп картофельный (рецептура № 136) с клецками (рецептура № 702)	150/250	Борщ летний (со свеклой) (рецептура № 115)	150/250
Котлеты рбные (рецептура № 324)	60\70	Плов из птицы (рецептура № 449)	150/220	Котлета натуральная рубленая (рецептура № 414)	60/70	Тефтели (рецептура № 423)	50/70	Сосиска (отварная) (рецептура № 37),	22/34
гарнир - крупяной (пшеничный) (рецептура 257)	100/150	Компот из смеси сухофруктов (рецептура 588)	150/180	гарнир - поре картофельное (рецептура 472)	100/150	томатный соус (рецептура 540)	20/20	Гарнир - тушеная капуста (рецептура № 482)	130/180
Компот из смеси сухофруктов (рецептура № 588)	150/180	Хлеб пшеничный	35/50	Компот из смеси сухофруктов (рецептура № 588)	150/180	гарнир крупяной (пшеничный) - вязкий (рецептура № 257)	100/130	Компот из смеси сухофруктов (рецептура № 588)	150/200
Хлеб ржаной	36/45			Хлеб ржаной	36/45	Хлеб пшеничный	35/50	Хлеб ржаной	36/45
						Хлеб ржаной	36/45		
		<b>Уплотненный полдник 2</b>		<b>Уплотненный полдник 3</b>		<b>Уплотненный полдник 4</b>		<b>Уплотненный полдник 5</b>	



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>	
Салат из моркови (рецептура № 34)	30/60	Сырники с творогом (рецептура № 294)	100/130	Яйцо варёное (рецептура № 283)	35/35	Запеканка рисовая с творогом (рецептура № 265)	100/130	Каша пшеничная молочная(рецептура№	
Каша пшеничная молочная(рецептура №	120/200	сметана	25/20	Икра овощная (рецептура №73,№75)	110/160	Кисель густой (рецептура № 595)	30/50	Хлеб пшеничный	30/40
Чай с лимоном (рецептура № 629)	150/180	Кофейный напиток на молоке (рецептура № 637)	150/180	Какао с молоком (рецептура № 642)	150/180	Чай с лимоном (рецептура № 629)	150/180	сливочное масло	8/10
Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30	сыр	10/13
сливочное масло	8/10	сливочное масло	8/10	сливочное масло	8/10	сливочное масло	8/10		
сыр	10/13								
<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	90/80	Сок или напиток	90/75	Сок или напиток	90/75	Сок или напиток	90/75	Сок или напиток	90/75
<b>Обед 6 день</b>		<b>Обед 7 день</b>		<b>Обед 8 день</b>		<b>Обед 9 день</b>		<b>Обед 10 день</b>	

Салат из сырых овощей (рецептура № 24)	45/60	Салат из отварных овощей (рецептура № 77)	45/60	Салат из сырых овощей (рецептура № 24)	45/60	Салат из сырых овощей (рецептура № 24)	45/60	Салат из сырых овощей (рецептура № 24)	45/60
Суп картофельный с бобами (рецептура № 138)	150/250	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 110)	150/250	Суп картофельный с макаронными изделиями (рецептура № 139)	150/250	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 110)	150/250	Рассольник (рецептура № 129)	150/250
Рыба жареная (рецептура № 310)	50/70	Запеканка манная с мясом, луком (рецептура № 218)	150/220	Плов (рецептура №403)		Бефстроганов из печени (рецептура № 375)	100/110	Сосиски отварные (рецептура № 37)	24/33
гарнир - пюре картофельное (рецептура № 472)	100/150	Компот из смеси сухофруктов (рецептура № 588)	150/180	Компот из смеси сухофруктов (рецептура № 588)	150/180	гарнир крупяной - вязкий (пшениный) (рецептура № 257)	50/110	гарнир - пюре картофельное (рецептура № 472)	100/150
Компот из смеси сухофруктов (рецептура № 588)	150/180	Хлеб пшеничный	40/30	Хлеб пшеничный	40/50	Компот из смеси сухофруктов (рецептура № 588)	150/180	Компот из смеси сухофруктов (рецептура № 588)	150/180
Хлеб пшеничный	50/60	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб пшеничный	40/50	Хлеб пшеничный	40/50
Хлеб ржаной	40/50					Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50
<b>Уплотненный полдник 6 день</b>		<b>Уплотненный полдник 7 день</b>		<b>Уплотненный полдник 8 день</b>		<b>Уплотненный полдник 9 день</b>		<b>Уплотненный полдник 10 день</b>	
Кофейный напиток на молоке (рецептура № 637)	150/180	Чай на молоке (рецептура № 630)	150/180	Какао с молоком (рецептура № 642)	150/180	Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	135/150	Кисель(рецептура №590)	
Кондитерское изделие	8/25	Кондитерское изделие	8/25	Кондитерское изделие	8/20	Выпечка (рецептура 685)	70/70	Кондитерское изделие	8/20
Свежие фрукты	55/ 60	Свежие фрукты	65/ 60	Свежие фрукты	65/ 60	Свежие фрукты	65/ 50	Свежие фрукты	65/ 60

Котлета капустная (рецептура № 224)	130/190	Рагу из овощей (рецептура № 215)	130/250	Салат из сырых овощей (рецептура № 24)	30/60	Салат фруктовый (рецептура № 584)	30/60	Суфле рыбное(рецептура №	125\150
томатный соус (рецептура № 540)	20/20	Хлеб пшеничный	10/20	Омлет с зеленым горошком (рецептура № 285)	100/150	Каша жидкая (овсяная) (рецептура № 262)	150/200	томатный соус (рецептура № 540)	20/20
Хлеб пшеничный	10/20			Хлеб пшеничный	10/20			Хлеб пшеничный	10/20

СанПиН 2.4.1.2660-10

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