

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ЛУЧИК» С.КРАСНАЯ ПОЛЯНА
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ПРИКАЗ

30. 06. 2020г.

№ 46

с. Красная Поляна

**Об утверждении Примерного
10-дневного меню для организации питания
детей в МБДОУ «Детский сад «Лучик» на сезон лето-осень**

В целях организации полноценного, сбалансированного и рационального питания детей, строгого соблюдения технологии приготовления блюд, а также в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей, посещающих МБДОУ «Детский сад «Лучик» в возрасте от 2 до 3 лет».
2. Утвердить «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей, посещающих МБДОУ «Детский сад «Лучик» в возрасте от 3 до 7 лет».
3. Заведующему хозяйством ввести в действие Примерное 10- дневное меню с 02.07.2020 г.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой

ИО заведующий



Н.А.Затула

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский Сад»
«Лучик»  З.Я. Хорошилова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	220
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Итого завтрак:			16,21	12,92	60,58	423,5	1,34	
II Завтрак	Яблоки свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	386
	Сок абрикосовый	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак:			0,76	0,36	18,98	81,73	12,2	
Обед	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	68
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	Тефтеля рыбная, тушеная в соусе сметанном	80 30	9,28 0,42	2,99 1,49	9,68 1,76	103 22,23	0,25 0,01	277 372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
Итого обед:			25,29	19,37	90,35	468,38	43,52	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого полдник			18,98	14,48	38,72	361,45	1,71	
Итого за первый день:			61,24	47,13	208,63	1330,06	58,77	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	415
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	-	-
Итого завтрак:			11,02	7,9	71,14	401,5	2,08	
II Завтрак	Яблоки свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,00	386
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418

Итого II завтрак:	-		0,6	0,52	21,86	94	10,6	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,8	7,46	84
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,00	20,52	145,5	-	331
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	293
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	390
Итого обед:			30,14	29,43	73,33	680,14	29,58	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник			9,95	13,78	25,99	267,5	0,18	
Итого за второй день			51,71	51,63	192,32	1443,14	49,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	190
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого завтрак:			13,42	10,14	82,07	473,5	2,3	
II Завтрак	Персик свежий	90	0,81	0,09	8,55	38,7	9,0	386
	Сок яблочный	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	418
Итого II завтрак:			1,21	0,09	16,63	72,83	10,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	54
	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,75	0,9	334
	Фрикадельки из птицы	85	11,61	8,88	6,88	154	0,35	325
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Компот из груши	180	0,14	0,1	21,67	88,2	0,77	390
Итого обед:			20,83	21,2	91,35	640,81	20,1	
Полдник	Оладьи с повидлом	80	5,56	4,99	33,93	203,07	0,28	432
	Чай с лимоном	180/70	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412

		/7						
Итого полдник	-		5,68	5,01	44,13	244,07	3,11	
Итого за третий день			41,14	36,44	234,18	1431,21	36,11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	101
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75	-	-
	Сыр Российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	413
Итого завтрак:			15,62	13,15	53,96	397,55	2,22	
II Завтрак	Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,00	8,00	386
	Сок абрикосовый	80	0,40	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак			1,6	0,4	26,96	118,13	11,2	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	89
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132	0,14	268
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	390
Итого обед:			23,25	20,1	86,69	622,03	34,5	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25	245
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого полдник			23,85	18,1	22,95	349,45	2,39	
Итого за четвертый день:			64,32	51,75	190,56	1487,16	50,31	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Пятница							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с морковью	205	7,49	11,27	39,35	289	1,36	186
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	415

	МОЛОКОМ							
Итого завтрак:	-		12,71	1,98	68,2	450,5	2,53	
II Завтрак	Яблоки свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,00	386
	Сок яблочный	80	0,4	-	8,08	34,13	1,3	418
Итого II завтрак:			0,76	0,36	16,9	73,73	10,3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,05	15
	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27	148
	Котлета, рубленая с маслом	85	11,96	12,86	11,7	206	-	299
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов (слива)	180	0,28	0,1	21,42	87,84	1,54	390
Итого обед:			19,26	32,36	69,08	641,76	34,63	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	-	456
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
Итого полдник			9,12	7,56	34,13	241	1,26	
Итого за пятый день:			41,85	42,26	188,31	1406,99	48,72	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	200	6,1	6,67	27,36	194	-	331
	Салат из свежей моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17	41
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого завтрак:			13,56	14,18	54,15	398,64	6,22	
II Завтрак	Яблоки свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	386
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418
Итого II завтрак:			0,6	0,52	21,86	94	10,6	
Обед	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	68
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,05	15
	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,35	21	336
	Биточки рыбные запеченные с маслом	80/5	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394

Итого обед:	-		27,39	18,36	96,73	663,67	44,24	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Соус молочный(сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с лимоном	180/10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого полдник			19,39	14,04	25,57	305,45	3,17	
Итого за шестой день:			60,91	47,1	198,31	1461,76	64,23	
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	101
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Сыр Российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	415
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	-	-
Итого завтрак:			15,25	13,1 5	73,12	473,85	2,19	
II Завтрак	Яблоки свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,00	386
	Сок яблочный	80	0,4	-	8,08	34,13	1,3	418
Итого II завтрак:			0,76	0,36	16,9	73,73	10,3	
Обед	Суп лапша домашняя	200	3,78	4,05	18,58	123,57	0,4	94
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13
	Голубцы с мясом и рисом	160	13,45	8,50	19,54	208	20,03	314
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	373
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	390
Итого обед:			23,35	18,6 1	90,98	623,88	28,07	
Полдник	Драчена	85	8,52	11,6 9	5,05	160	0,28	242
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник			10,95	12,0 1	29,53	270,5	0,31	
Итого за седьмой день:			50,31	44,1 3	210,53	1441,96	40,87	

Прием	Наименование блюда	Выхо	Пищевые вещества	Энерг.	Вита	№
-------	--------------------	------	------------------	--------	------	---

пищи		д блюда	Б	Ж	У	ценность	мин С	рецепт уры
День8	Среда							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	190
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	413
Итого завтрак:			12,8 1	9,34	82,97	467,25	2,07	
II Завтрак	Персик свежий	90	0,81	0,09	8,55	38,7	9,0	386
	Сок абрикосовый	80	0,40	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак:			1,21	0,09	18,71	80,83	12,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,48	0,31	15,21	73,64	-	123
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	-	335
	Фрикадельки из птицы	85	11,6 1	8,88	6,88	154	0,35	325
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из груши	180	0,14	0,1	21,67	88,2	0,77	390
Итого обед:			27,6 1	21,5 3	102,02	714,13	25,24	
Полдник	Пудинг из творога рисом	100	14,7 3	9,94	18,93	224	0,19	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,22	0,6	420
Итого полдник			21,1 1	16,2 9	31,3	356,67	0,88	
Итого за восьмой день:			62,7 4	47,2 5	235,00	1618,88	40,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,91	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
Итого завтрак			8,37	7,17	52,55	305,46	0,94	
II Завтрак	Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76	8,00	386
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418
Итого II завтрак			1,44	0,56	29,84	130,4	9,6	

Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	89
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	54
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	390
Итого обед:			21,98	17,23	87,87	595,91	33,77	
Полдник	Оладьи с повидлом	80	5,56	4,99	33,93	203,07	0,28	432
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	415
Итого полдник			8,41	7,4	48,29	294,07	1,45	
Итого за девятый день:			40,2	32,36	218,55	1325,84	45,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	100
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75	-	-
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого завтрак			15,29	11,81	56,38	393,95	2,41	
II Завтрак	Яблоки свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,00	386
	Сок абрикосовый	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак			0,76	0,36	18,98	81,73	12,2	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,6	6,02	82
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27	148
	Котлета, рубленая с маслом	85	11,96	12,86	11,7	206	-	299
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов(слива)	180	0,14	0,1	21,67	88,2	0,77	390
Итого обед:			21,86	32,86	90,91	744,36	27,31	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	437

	(с повидіом)							
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
Итого полдник			8,72	8,25	41,97	277	1,29	
Итого за десятый день:			46,6 3	53,2 8	208,24	1497,04	43,21	
Итого за период:			521, 05	453, 33	2084,6 4	14444,04	477,73	
Среднее значение			52,1 05	45,3 33	208,46 4	1444,404	47,773	

