



ПРИКАЗ

29.02.2024г.

№ 54

Об утверждении цикличного 10-ти дневного меню

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 « Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Постановлением Главного государственного врача РФ от 21.03.2022 № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации и других объектах социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

ПРИКАЗЫВАЮ:

- 1.Внести изменения в примерное 10-ти дневное меню период весна-лето для организации питания детей в возрасте от 1 до 3-х лет, от 3-х до 7 лет, посещающих МБДОУ с12-ти часовым режимом функционирования.
- 2.Возложить ответственность за внесение изменений в 10-ти дневного меню на кладовщика Хикматуллиной Ф.Г, калькулятора Миргаеву Л.И.
- 3.Контроль за выполнение приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ № 233

М.М.Кузнецова

С приказом ознакомлен:

Хикматуллиной Ф.Г. _____

Миргаева Л.И. _____

Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года весна/лето, 3-7 сад весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1	Какао с молоком	160	3	3	14	95	1
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36		Сыр порциями	15	3	4		54	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144		Каша вязкая ячневая молочная	160	3	4	26	154	
2 завтрак		Напиток из черной смородины	100			11	45	9	Напиток из черной смородины	100			11	45	9
обед		Компот из вишни	150			18	74	2	Компот из вишни	160			19	78	2
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Салат из белокочанной капусты	40		1	3	24	7	Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	120	7	5	13	204	7	Жаркое по-домашнему (сад)	160	12	8	23	363	13
обед		Сметана	4		1		6		Сметана	5		1		8	
обед		Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	5	Суп картофельный с Геркулесом	160	1	2	9	59	5
Уплотненный полдник		Запеканка морковная	100	3	4	20	128	2	Запеканка морковная	120	4	5	23	154	3
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Молоко сгущенное	20	2		11	52		Молоко сгущенное	25	2		14	65	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	4						Соль	5					
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	75			7	33	8	Яблоки свежие	100			10	44	10
Итого			2 763	68	56	379	2 565	94							

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1	Какао с молоком	160	3	3	14	95	1
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	7		5		46	
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	150	4	5	27	167		Каша вязкая пшеничная молочная	160	4	5	29	178	
2 завтрак		Яблоки свежие	75			7	33	8	Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18	Пюре картофельное	160	3	5	22	147	19
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Чай с лимоном	180			13	52	3	Чай с лимоном	210			15	61	3
обед		Котлеты рубленные из птицы	60	9	10	10	164		Котлеты рубленные из птицы	70	11	11	12	191	1
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54	12
обед		Сметана	4		1		6		Сметана	5		1		8	
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6

Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	50	9	6	7	116		Запеканка из творога	100	18	12	13	232	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77		Соль	5					
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	25												
Итого			2 726	89	94	335	2 570	97							

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	140	2	3	18	112		Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	
завтрак		Батон	20	2		10	47		Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1	Батон	25	2		12	59	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36		Сыр порциями	15	3	4		54	
обед		Щи из свежей капусты	150	1	3	4	46	12	Щи из свежей капусты	160	1	3	4	49	13
обед		Каша перловая вязкая	110	2	3	16	99		Каша перловая вязкая	120	2	3	17	108	
обед		Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед		Чай с лимоном	150			11	44	2	Чай с лимоном	160			11	46	2
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Уплотненн ый полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	50	4	4	16	161		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	60	5	5	19	193	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
Уплотненн ый полдник		Соль	4						Соль	5					
Итого			2 189	78	71	248	2 070	35							

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	140	4	4	24	144		Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
завтрак		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	7		5		46	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Сметана	4		1		6		Борщ с капустой и картофелем	160	1	3	8	66	7
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6	Макаронник с печенью	140	17	9	40	314	9
обед		Макаронник с печенью	120	15	8	34	269	7	Сметана	5		1		8	
обед		Компот из свежих яблок	160			19	77	1	Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Уплотненн ый полдник		Капуста тушеная	120	2	4	11	90	21	Капуста тушеная	160	3	5	14	113	26

Уплотненн ый полдник	Чай с лимоном	160			11	46	2	Чай с лимоном	210			15	61	3
Уплотненн ый полдник	Соль	1						Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	10	1		5	24		Соль	1					
Уплотненн ый полдник	Печенье	20						Печенье	25					
			1	3	14	90				2	4	17	113	
Итого		2 578	72	66	371	2 402	188							

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1	Какао с молоком	160	3	3	14	95	1
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	7		5		46	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	150						Каша вязкая ячневая молочная	160					
			3	4		24	144			3	4		26	154	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Птица в соусе с томатом	75	8	10	3	114	2	Каша перловая вязкая	180	4	5	26	162	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Компот из свежих яблок	160			19	77	1	Птица в соусе с томатом	80	8	11	3	121	2
обед		Каша перловая вязкая	160						Суп картофельный на рыбном бульоне	160					
			3	4	23	144				4	2	11	80	8	
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	50						Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60					
			1	1	4	25	3		Компот из свежих яблок	210	5	7	5	108	39
обед		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	40												
			4	5	3	72	26						25	101	2
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	160						Свекла тушеная в сметане	140					
						11	46	2		3	9	13	143	2	
Уплотненный полдник		Свекла тушеная в сметане	120						Соль	1					
			3	7	11	122	2								
Уплотненный полдник		Соль	2						Хлеб пшеничный	15					
										1					
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10						Чай с лимоном	210			7	35	
			1		5	24									
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	20						Яйцо отварное	20			15	61	3
			3	2		32				3	2			32	
Итого			2 840	73	88	343	2 449	194							

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146		Каша вязкая гречневая	160	5	5	22	156	
завтрак		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	7		5		46	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2

обед		Суп с макаронными изделиями	150	1	3	9	73		Суп с макаронными изделиями	160	2	3	10	77	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18	Пюре картофельное	180	4	6	25	166	22
обед		Рыба, запечённая в сметанном соусе	70	8	5	2	83	8	Рыба, запечённая в сметанном соусе	80	9	5	2	95	9
обед		Компот из вишни	160			19	78	2	Компот из вишни	160			19	78	2
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Уплотненн ый полдник		Салат из белокочанной капусты	50	1	2	3	30	9	Салат из белокочанной капусты	70	1	2	4	42	12
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24		Компот из изюма	160			22	91	
Уплотненн ый полдник		Соль	1						Соль	5					
Уплотненн ый полдник		Компот из изюма	150			21	86		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Печенье	20	1	3	14	90		Печенье	22	1	4	15	99	
Итого			2 580	65	65	340	2 235	90							

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						Витамин С	3-7 сад весна/лето						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	7		5		46	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120		Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Сметана	4		1		6		Сметана	5		1		8	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Чай с лимоном	150			11	44	2	Чай с лимоном	160			11	46	2
обед		Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164		Котлеты рубленые из птицы	70	11	11	12	191	1
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18	Пюре картофельное	160	3	5	22	147	19
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54	12
обед		Пюре морковное	100	2	1	8	48	3	Пюре морковное	120	2	1	10	58	4
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	50	9	6	7	116		Запеканка из творога	100	18	12	13	232	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Соль	1						Соль	5					
Уплотненн ый полдник		Молоко сгущеное	20	2		11	52		Молоко сгущеное	25	2		14	65	
Итого			2 792	95	88	333	2 530	176							

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето	3-7 сад весна/лето
------------	-----------	---------------------	--------------------

Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	150	4	5	27	167		Каша вязкая пшеничная молочная	160	4	5	29	178	
завтрак		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42		Джем, повидло	22			12	47	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10	Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Нугулишды (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртское блюдо)	160	4	3	18	95	4	Нугулишды (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртское блюдо)	175	4	3	19	104	4
обед		Макаронные изделия отварные*	160	6	1	33	189		Макаронные изделия отварные*	160	6	1	33	189	
обед		Котлеты рыбные любительские	60	8	3	7	84	2	Котлеты рыбные любительские	70	10	3	8	98	2
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86		Компот из сушеных фруктов	160			22	91	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Уплотненный полдник		Капуста тушеная	120	2	4	11	90	21	Капуста тушеная	160	3	5	15	120	27
Уплотненный полдник		Соль	4						Соль	5					
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	40	1	2	3	38	4	Винегрет овощной	60	1	4	5	57	6
Итого			2 816	81	51	409	2 464	94							

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 лет весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	7		5		46	
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	150	4	5	27	167		Каша вязкая пшеничная молочная	160	4	5	29	178	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Чай с лимоном	150			11	44	2	Чай с лимоном	160			11	46	2
обед		Тефтели мясные (2-й вариант)	50	7	5	9	111		Тефтели мясные (2-й вариант)	80	12	8	14	177	1
обед		Пюре гороховое с маслом	85	8	4	20	145		Пюре гороховое с маслом	90	8	4	21	153	
обед		Сметана	4		1		6		Сметана	5		1		8	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54	12
Уплотненный полдник		Сырники из творога	50	9	6	6	117		Сырники из творога	100	19	13	11	234	
Уплотненный полдник		Молоко сгущенное	20	2		11	52		Молоко сгущенное	25	2		14	65	

Уплотненн ый полдник	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82
Уплотненн ый полдник	Соль	4					Соль	5				
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	Хлеб пшеничный	15	1		7	35
Уплотненн ый полдник	Яблоки свежие	75					Яблоки свежие	100				
Итого		2 715	101	80	358	2 601				10	44	10

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето							3-7 лет весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Масло порциями	5		4		33		Масло порциями	7		5		46	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
завтрак		Батон	20	2		10	47		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120		Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1	Компот из свежих яблок	160			19	77	1
обед		Суфле из птицы	75	8	11	3	250		Картофель отварной	180	2	3	18	109	16
обед		Картофель отварной	140	2	2	14	85	13	Суфле из птицы	80	8	12	4	267	
обед		Сметана	4		1		6		Сметана	5		1		8	
обед		Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5	Рассольник ленинградский	160	1	3	11	77	5
Уплотненный полдник		Соль	1						Компот из вишни	160			19	78	2
Уплотненный полдник		Капуста тушеная	140	3	5	13	105	24	Соль	5					
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Компот из вишни	150			18	74	2	Капуста тушеная	160	3	5	15	120	27
Уплотненный полдник		Печенье	20	1	3	14	90		Печенье	25	2	4	17	113	
Итого			2 657	55	80	341	2 549	106							
Итого всего			26 656	777	739	3 457	24 435	1 242							
Среднее			2 665,6	77,7	73,9	345,7	2 443,5	124,2							