

Меню

Стоимость питания – 121,91 руб



"Утвержаю"
Руководитель дошкольного
образовательной
организации

Примерное меню
для организации питания детей в
дошкольных образовательных
учреждениях
с полным пребыванием от трех до семи
лет

День 1 -ый	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
				белки	жиры	угл-ды			
		ЗАВТРАК							
		Блюда из круп с молоком с маслом сливочным (гречневая, рисовая, пшеничная, ячневая...)	200/5						
		Горячий напиток(какао,кофейный напиток, чай с молоком, с сахаром)	180						
		Бутерброды (с маслом сливочным)	30/5						
		Итого:	420	9,41	11,26	53,18	352,00	0,40	
		2 - ой ЗАВТРАК							
		Соки и нектары в ассортименте (фруктовые, овощные)	125						
		Итого:	125	0,60	0,60	21,00	91,80	5,00	
		ОБЕД							
		Овощи порционно, салаты (огурцы, помидоры, свекла, морковь)	60						
		Супы заправочные овощные с сметаной (свекольник,ли, борщи, овощные)	200/6						
		Блюда из мяса с овощами(запеканка, рагу...)	180						
		Напитки (компоты, кисели)	150						
		Хлеб ржано-пшеничный	37,5						

	ПОЛДНИК	633,5	20,42	21,70	65,22	537,90	11,66
Мучные кулинарные или кондитерские изделия (пирожки, шанежки, булочки, печенье, вафли)							
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, катык, йогурт)	60						
Блюда из рыбы/овощами или крупами(пудинг, котлеты, биточки, фрикадельки)	130						
Горячий напиток(чай с молоком, лимонном, сахаром, конфетами, повидлом)	150,00						
Хлеб пшеничный 1с	120/5						
Итого:	488	15,15	14,91	56,80	420,80		0,80
ВСЕГО:	1666,5	45,58	48,47	196,20	1402,50		17,86

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Блюда из круп с молоком с маслом сливочным (гречневая, рисовая, пшеничная, ячневая...)	200/5						
Горячий напиток(какао,кофейный напиток, чай с молоком)	180						
Булочки(с сыром, маслом)	30/7/5						
Итого:	427	12,42	16,88	52,21	410,80	0,80	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты в ассортименте (яблоки, апельсины, груши и т.д.)	100						
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	60,00	
ОБЕД							
Овощи порционно, салаты (огурцы, помидоры, свекла, морковь)	60						
Супы заправочные с картофелем, с бобовыми, крупами/овощами(горох, крупа, овощи) с мясом птицы и гречками	200/15/10						
Блюда из натурального мяса с маслом (котлеты, фрикадельки...)	60/3						
Гарниры из макаронных изделий (вермишель, рожки, макароны...)	100						
Напитки (компоты, кисели)	150						
Хлеб ржано-пшеничный	37,5						

ПОЛДНИК		635,5	23,65	14,66	82,18	555,10	10,40
Кондитерские изделия (печенье, вафли, маршмелад, зефир...)	40						
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, катык, йогурт)	130						
Закуски (салат или порционные овощи, икра из овощей)	50						
Блюда из творога (запеканки, сырники, суфле..)	105/20						
Горячий напиток(чай с молоком, лимонном, сахаром, кофетами, повидлом)	120/5/3						
Хлеб пшеничный 1с	23						
Итого:	496	20,75	17,90	66,10		507,99	4,75
ВСЕГО:	1658,5	57,82	49,44	208,59		1510,29	75,95

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК						С	
Блюда из круп с молоком с маслом сливочным (гречневая, рисовая, пшениная, ячневая...)	200/5						
Горячий напиток(какао,кофейный напиток, чай с молоком)	180/10						
Батон паризий	30						
Масло сливочное	5						
Итого:	430	10,90	13,80	57,70	399,00	0,24	
2 - ой ЗАВТРАК							
Соки и нектары в ассортименте (фруктовые, овощные)	125						
Итого:	125	0,40	0,00	17,00	69,60	2,50	
ОБЕД							
Салаты овощные (капуста,огурцы, помидоры, свекла, морковь)	60						
Суши заправочные с картофелем, с макаронными изделиями(вермишель, рожки...) с мясными фрикадельками	200/15						
Блюда из рубленой рыбы (тудинг, котлеты, биточки, фрикадельки, тефтели)	50/15						
Гарниры из картофеля (пюре,отварные..)	120						
Напитки (компоты, кисели)	150						

Хлеб ржано-пшеничный		37,5						
Итого:		18,31	12,86	83,54	523,59	15,65		
ПОЛДНИК								
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, катык, йогурт)	130							
Мучные кушарные изделия (пирожки, шаньжки, булочки)	50							
Блюда из мяса птицы с овощами (пудинг, рагу.. фрикадельки, тефтели)	120/30							
Горячий напиток(чай с молоком, лимоном, сахаром, конфетами, повидлом, напиток из плодов шиповника)	120							
Хлеб пшеничный 1с	23							
Итого:	473	23,37	19,85	49,26	469,20	61,25		
ВСЕГО:	1675,5	52,98	46,51	207,50	1461,39	79,64		

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-лы			
ЗАВТРАК							
Супы молочный с крупой (рис, пшено, гречка, геркулес..)	180						
Горячий напиток(какао,кофейный напиток, чай с молоком)	180/10						
Бутерброды (с маслом сливочным)	30/5						
Итого:	405	9,52	12,94	42,34	325,00	0,90	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие в ассортименте (яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы....)	100						
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	
ОБЕД							
Овощи порционно или салаты овощные, икра (огурцы, помидоры, свекла, морковь, кабачки, баклажаны)	40						
Супы заправочные овощные с сметаной (щи, борщи, овощные)	200/6						
Блюда из мяса с овощами или картофеля(запеканки, рагу, жаркое...)	200						
Напитки (компоты, кисели)	150						
Хлеб ржано-пшеничный	37,5						
Итого:	633,5	15,95	22,59	73,20	559,70	18,03	

ПОЛДНИК	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды			
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, катык, йогурт)	130						
Кондитерские изделия (печенье, крекер, вафли, мармелад...)	20						
Блюда мучные с творогом (ватрушки, пирожки, шаньжки, булочки, запеканки с творогом)	120						
Салаты овощные (капуста, огурцы, помидоры, свекла, морковь)	40						
Горячий напиток(чай с молоком, лимоном, сахаром, конфетами, повидлом)	120/5						
Хлеб пшеничный 1с	23						
Итого:	458	24,05	14,69	68,30	501,50	1,60	
ВСЕГО:	1596,5	50,12	50,65	197,84	1448,50	27,53	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды			
ЗАВТРАК							
Блюда из круп с молоком с маслом сливочным (рисовая, рисовая, пшениная, ячневая...)	200/5						
Горячий напиток(какао,кофейный напиток, чай с молоком)	180						
Булерболлы (с маслом сливочным,сыром)	30/7/5						
Итого:	427	10,61	12,50	54,85	374,30	0,61	
2 - ой ЗАВТРАК							
Соки и нектары в ассортименте (фруктовые, овощные)	125						
Итого:	125	0,87	0,25	17,00	73,70	9,25	
ОБЕД							
Закуски (салат или порционные овощи, икра из овощей)	60						
Супы заправочные с крупой, картофелем и мясными фрикадельками (рис, пшено, перловка...)	200/15						
Блюда рубленые из птицы (котлеты, биточки, фрикадельки, тефтели)	60						
Гарниры из овощей (рагу, запеканки,овощи отварные...)	150						
Напитки (компоты, кисели)	150						

Злаково-пшеничный		37,5					
Итого:		18,52	21,80	59,10	506,80	14,50	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия (печенье, вафли, маршмэлл...)	30						
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, катык, йогурт)	130						
Блюда из рубленой рыбы (суфле, котлеты, биточки, фрикадельки, тефтели)	60						
Блюда из картофеля или круп (пюре, тушеный, кашн...)	120						
Горячий напиток(чай с молоком, лимоном, сахаром, конфетами, повидлом)	120/5/3						
Хлеб пшеничный 1с	23						
Итого:	491	23,25	17,89	71,76	541,00	11,55	
ВСЕГО:	1715,5	53,25	52,44	202,71	1495,80	35,91	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель, рожки, макароны...)	180						
Горячий напиток(какао,кофейный напиток, чай с молоком)	180/10						
Батон нарезной	30						
Сыр порционно	7						
Масло сливочное порционно	5						
Итого:	412	11,30	13,20	45,70	348,00	0,71	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие в ассортименте (яблоки, груши, апельсинь, мандарины, бананы...)	100						
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	10,00	
ОБЕД							
Овощи порционно или салаты овощные,акра овощная (огурцы, помидоры, свекла, морковь)	40						
Супы заправочные овощные с сметаной, с мясом птицы (щи, борщи, овощные, рассольники)	200/15/5						

	150/20	21,92	23,86	83,72	637,20	12,70
Нашлики (комлоты, кисели)						
Хлеб ржано-пшеничный						
Итого:						
ПОЛДНИК						
Мушине кулинарные изделия (ватрушки, пирожки, шанежки, булочки)	50					
Кисломолочные напитки (кефир, ржженса, катык, йогурт)	130					
Блюда из рубленной рыбы с овощами (запеканка...)	80					
Гарниры из овощей, картофеля, круп (рагу, запеканки, овощи отварные, кашн...)	100					
Горячий напиток(чай с молоком, лимоном, сахаром, конфетами, повидлом, напиток из плодов шиповника)	120					
Хлеб пшеничный 1с	23					
Итого:	503	18,13	13,76	60,55	438,50	77,19
ВСЕГО:	1632,5	51,75	51,22	199,97	1468,90	100,60

День 7 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды			
ЗАВТРАК							
Блюда из круп с молоком с маслом сливочным (гречневая, рисовая, пшениная, ячневая...)	200/5						
Горячий напиток(какао,кофейный напиток, чай с молоком)	180						
Бутерброды (с маслом сливочным)	30/5						
Итого:	420	9,22	13,64	55,34	381,00	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК							
Соки и нектары в ассортименте (фруктовые, овощные)	125						
Итого:	125	0,40	0,19	15,00	63,30	3,70	
ОБЕД							
Закуски (салат или порционные овощи, икра из овощей)	60						
Супы заправочные овощные с сметаной на м/б (щи, борщи, овощные)	200/6						
Блюда из отварного мяса говядины с соусом и овощами(суляш, азу,рагу...)	160/30						

Хлеб ржано-пшеничный	37,5									
	17,55	12,86	89,30	544,09	6,60					
Итого:	607,5									
ПОЛДНИК										
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, катык, йогурт)	130									
Мучные кулинарные изделия (пирожки, шанежки, булочки)	50									
Блюда из яиц (омлет с маслом...)	140/3									
Горячий напиток(чай с молоком, лимон, сахаром, конфетами, повидлом)	120/5/3									
Хлеб пшеничный 1с	23									
Итого:	474	15,54	42,09	386,70	3,52					
ВСЕГО:	1608,5	51,19	206,70	1503,21	20,92					

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды			
ЗАВТРАК							
Блюда из круп с молоком с маслом сливочным (гречневая, рисовая, пшенная, ячневая...)	200/5						
Горячий напиток(какао,кофейный напиток, чай с молоком)	180/10						
Батон нарезной	30						
Масло сливочное порционно	5						
Итого:	430	9,90	15,00	60,00	415,00	0,24	
2 - ой ЗАВТРАК							
Соки и нектары в ассортименте (фруктовые, овощные)	125						
Итого:	125	0,75	0,38	16,60	72,80	5,60	
ОБЕД							
Закуски (салат или порционные овощи, икра из овощей)	50						
Супы заправочные овощные с сметаной и мясными фрикадельками (щи, борщи, овощные)	200/15/6						
Блюда из мяса говядины с соусом (тефтели, котлеты, зразы, гуляш...)	60/10						
Гарниры из картофеля, круп (каша, пюре,отварные...)	120						
Напитки (компоты, кисели)	150						
Хлеб ржано-пшеничный	37,5						
Итого:	648,5	13,74	20,13	69,90	515,20	21,85	

День 9 - ый

ПОЛДНИК											
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, катык, йогурт)	130										
Мучные кулинарные изделия (пирожки, шанежки, булочки)	50										
Блюда из творога (запеканки, сырники, суфле.)	100/20										
Горячий напиток(чай с молоком, лимоном, сахаром, конфетами, повидлом)	120/5										
Хлеб пшеничный 1с	23										
Итого:	448	18,84	15,79	61,46	463,30	2,32					
ВСЕГО:	1651,5	43,23	51,30	207,96	1466,30	30,01					

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды			
ЗАВТРАК							
Блюда из круп с молоком с маслом сливочным (гречневая, рисовая, пшенная, ячневая...)	200/5						
Горячий напиток(какао-кофейный напиток, чай с молоком)	180						
Батон парезной	30						
Сыр порционный	7						
Масло сливочное порционно	5						
Итого:	427	12,72	14,04	50,34	379,00	0,61	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие в ассортименте (яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы....)	100						
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	10,00	
ОБЕД							
Закуски (салат или порционные овощи, икра из овощей)	60						
Супы заправочные с лапшой с мясными фрикадельками (лапша домашняя собственного приготовления)	200/15						
Блюда из мяса говядины с крупой(плов...)	200						
Напитки (компоты, кисели)	150						
Хлеб ржано-пшеничный	37,5						
Итого:	662,5	23,03	22,70	81,24	620,00	13,15	
ПОЛДНИК							

...омолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

«Заказчик»



«Исполнитель»

ПОДПИСАНО	ПОДПИСАНО
<p>ОТПРАВИТЕЛЬ АО «ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ»</p> <p>ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Аглопова Алла Константиновна</p> <p>ДОЛЖНОСТЬ Заместитель генерального директора по организации питания</p> <p>СЕРТИФИКАТ 350A8B5800010004A557</p> <p>ПОДПИСАН 14.01.2021 13:07:47 MSK</p> <p>ПОДПИСЬ ВЕРНА</p>	<p>ПОЛУЧАТЕЛЬ МБДОУ «Детский сад 192»</p> <p>ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Чернышева Елена Александровна</p> <p>ДОЛЖНОСТЬ заведующий</p> <p>СЕРТИФИКАТ 7E5362460001000512DE</p> <p>ПОДПИСАН 19.01.2021 09:26:41 MSK</p> <p>ПОДПИСЬ ВЕРНА</p>