Согласовано:
Директор _____

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
_____О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ВСЕСЕЗОННОЕ) ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ПЕРВОУРАЛЬСК ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ.

Разработано с учетом требований:
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.4282-26»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,95	8,89	31,68	195,6	235,05	15,03
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810	7,07
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27	1,41
Итого за Завтрак		410	13,14	12,27	56,37	341,7		23,51
Завтрак 2								
	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	60	920	8,63
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3,2	4,7	60		8,63
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	2,6	4,96	46,8	818	4
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	3,99	15,47	120	139	6,21
	Биточек куриный.	70	11,72	12,88	5,6	136,7	1 308,17	26,76
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126,1	0,49
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3	516	3,13
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928	2,54
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,17
Итого за Обед		660	26,54	26,86	99,75	696,5		45,6
Полдник								
	Булочка с маком	75	6,7	2,54	43,39	223,1	772,01	21,09
	Напиток Ягодка.	180	0,11	0,04	13,36	55	930	2,53
Итого за Полдник		255	6,81	2,58	56,75	278,1		23,62
Итого за день		1 425	49,39	44,91	217,57	1376,3		101,36

(лист 2)

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет запеченный или паровой	170	16	14,73	5,54	259,5	891	25,42
	Бутерброд с повидлом	30	1,61	0,61	16,64	77,5	1 046	2,82
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	854	4,93
Итого за Завтрак		400	18,97	16,44	38,18	425,1		33,17
Завтрак 2								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	976,03	14,9
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47		14,9
Обед								
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4,27	11,02	99	1 015	5,21
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	13,11	29,84	24,8	350,7	1 025,05	44,39
	Компот из кураги	180	0,14	0,01	4,07	18,2	932	6,09
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,17
Итого за Обед		650	21,95	40,24	73,17	678,5		58,16
Полдник								
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	5,64	5,45	30,83	197,5	853	11,48
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27	1,41
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	1,3
Итого за Полдник		350	7,78	6,35	53,93	309,7		14,19
Итого за день		1 500	49,1	63,43	175,08	1460,3		120,42

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,16	7,74	42,79	270,3	848	16,31
	Печенье детское	30	2,25	2,94	17	122,1	1 141,09	9,28
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	1 110	5,33
Итого за Завтрак		410	12,11	13,29	71,85	472,5		30,92
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	69	707	6,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69		6,5
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	50	0,88	4	4,97	47,1	818,02	3,61
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	4,59	12,82	100,2	1 030,2	11,76
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052	2,5
	Котлета Московская	70	9,33	7,63	8,05	126	1 027,6	26,71
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126,1	0,49
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7	998	7,52
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	24,86	106,8	705	5,78
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,17
Итого за Обед		665	25,89	26,34	111,86	750,8		60,84
Полдник								
	Булочка с изюмом	75	5,93	7,05	41,63	192,8	450,3	15,2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928	2,54
Итого за Полдник		255	6,24	7,13	63,55	284,3		17,74
Итого за день		1 430	44,24	46,76	258,46	1576,6		113,45

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,73	6,46	27,06	190	1 111	13,19
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,62	7,83	16,91	143,5	815	12,8
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27	1,41
Итого за Завтрак		420	7,35	14,29	58,37	390,9		27,4
Завтрак 2	**\74444**							
	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	60	920	8,63
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3,2	4,7	60		8,63
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4,49	6,58	95,4	124,17	9,24
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052	2,5
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	70	12,79	3,82	2,32	95,7	1 296,01	34,57
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7,25	29,51	195,8	990	8,52
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,14	21,49	89,2	912	4,81
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,17
Итого за Обед		655	22,92	25,41	82,04	643		62,11
Полдник								
	Блинчики	50	1,91	2,38	4,44	51,4	1 330,2	12,66
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142	0,88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	1 110	5,33
Итого за Полдник		240	4,81	4,99	19,75	144		18,87
Итого за день		1 415	37,98	47,89	164,86	1237,9		117,01

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7,4	25,23	238	1 013	14,21
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	104	808	11,91
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	53,9	686	3,09
Итого за Завтрак		420	8,17	19,41	49,76	395,9		29,21
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	69	707	6,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69		6,5
Обед								
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	4,93	9,85	89,6	1 021,22	9,4
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052	2,5
	Фрикадельки в томатном соусе	70	1,46	6,22	8,91	97,7	907,14	21,82
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995	15,91
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126,1	0,49
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	9,12	95,4	932,01	6,84
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,17
Итого за Обед		675	11,8	29,89	70,3	624,6		59,43
Полдник								
	Булочка с посыпкой	75	5,93	7,05	41,78	193,3	450,04	18,09
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	920	8,63
Итого за Полдник		255	11,15	12,81	50,24	301,3		26,72
Итого за день		1 450	31,12	62,11	181,5	1390,8		128,88

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,95	8,89	31,68	195,6	235,05	15,03
	Бутерброд с повидлом	30	1,61	0,61	16,64	77,5	1 046	2,82
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	53,9	686	3,09
Итого за Завтрак		410	10,61	9,51	61,97	327		20,94
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	69	707	6,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69		6,5
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	50	0,75	2,58	4,56	44,5	992	5,35
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	3,99	15,47	120	139	6,21
	Котлета Деревенская	70	11,42	9,32	6,61	155,5	1 027,72	26,71
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126,1	0,49
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3	516	3,13
	Компот из ягод	180	0,14	0,05	15,36	63,4	917,02	3,06
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,17
Итого за Обед		660	25,94	23,25	93,8	684,9		47,42
Полдник								
	Печенье детское	70	5,25	6,86	39,67	284,9	1 141,09	9,28
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	920	8,63
Итого за Полдник		250	10,47	12,62	48,13	392,9		17,91
Итого за день		1 420	47,02	45,38	215,1	1473,8		90,22

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,51	7,27	41,1	263,3	853	11,48
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	78	808	11,91
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	1 110	5,33
Итого за Завтрак		410	11,79	18,88	61,32	421,4		28,72
Завтрак 2								
	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	60	920	8,63
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3,2	4,7	60		8,63
Обед								
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	4,93	9,85	89,6	1 021,22	9,4
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052	2,5
	Фигурки рыбные	70	10,25	14,91	5,06	195,4	1 699,05	21,67
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995	15,91
	Компот из кураги	180	0,14	0,01	4,07	18,2	932	6,09
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,17
Итого за Обед		655	20,18	31,97	61,3	616,4		58,04
Полдник								
	Маффин творожный	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,39	16,07
	Чай с сахаром, 200	180			14,4	57,5	1 188	1,9
Итого за Полдник		240	6,21	6,47	58,56	317		17,97
Итого за день		1 405	41,08	60,52	185,88	1414,8		113,36

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,64	9,14	43,92	293,4	302	16,37
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810	7,07
	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2	854	4,93
Итого за Завтрак		410	14,06	13,51	68,61	461,3		28,37
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	69	707	6,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69		6,5
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	4,59	12,82	100,2	1 030,2	11,76
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052	2,5
	Гуляш из курицы	70	12,7	4,53	2,52	178,7	1 024	33,5
	Рис отварной	130	3,32	5,03	34,69	197,3	991	7,8
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928	2,54
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,17
Итого за Обед		655	24,17	21,5	105,27	790,1		60,57
Полдник								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3,12	16,67	106,5	1 153	8,07
	Напиток Ягодка.	180	0,11	0,04	13,36	55	930	2,53
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	1,3
Итого за Полдник		350	4,99	4,06	38,73	216,3		11,9
Итого за день		1 515	43,22	39,07	223,81	1536,7		107,34

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет запеченный или паровой	160	15,06	13,87	5,22	244,2	891	25,42
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,62	7,83	16,91	143,5	815	12,8
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27	1,41
Итого за Завтрак		400	16,68	21,7	38,13	451,5		39,63
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	14,9
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	73,3		14,9
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	2,6	4,96	46,8	818	4
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5,17	13,38	112,1	1 018	7,89
	Наггетсы куриные	80	0,7	1,02	3,27	25	14 572	0,28
	Рагу из овощей	130	2,78	5,87	18,39	136,3	959	13,25
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	24,86	106,8	705	5,78
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,17
Итого за Обед		660	11,76	16,47	83,26	533,6		33,67
Полдник								
	Булочка с изюмом	75	5,93	7,05	41,63	192,8	450,3	15,2
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,14	21,49	89,2	912	4,81
Итого за Полдник		255	6,03	7,19	63,12	282		20,01
Итого за день		1 415	34,87	45,76	194,31	1340,4		108,21

Рацион: Первоуральск ДОУ 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,6	6	32,67	206	851	11,93
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	5,71	12,11	116,1	3	17,07
	Какао с молоком	180	4,41	4,5	18,07	171	919	9
Итого за Завтрак		420	15,69	16,21	62,85	493,1		38
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	69	707	6,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69		6,5
Обед								
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4,27	11,02	99	1 015	5,21
	Гуляш из мяса свинины	70	7,82	16,5	2,53	165,4	437,06	19,36
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7	998	7,52
	Компот из ягод	180	0,14	0,05	15,36	63,4	917,02	3,06
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,17
Итого за Обед		650	24,57	31,74	93,78	739,1		37,62
Полдник								
	Блинчики	50	1,91	2,38	4,44	51,4	1 330,2	12,66
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142	0,88
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	53,9	686	3,09
Итого за Полдник		240	2,16	2,39	21,34	117,8		16,63
Итого за день		1 410	42,42	50,34	189,17	1419		98,75
Итого за период		14 385	420,44	506,17	2005,78	14226,6		
Среднее значение за период		1 438,5	42	50,6	200,6	1422,7		

Составил _____ Решетников

Утвердил _____