УТВЕРЖДЕНО
Директор МБДОУ ЦРР д/с№ 5
«Мир детства»

_____Лебедева Е.Н

«__11_»__января__ 2021г

Основное меню организованного питания для всех возрастных групп

МБДОУ ЦРР №5 – детский сад
«Мир детства»

Адрес: г.Тула, ул. Бондаренко, д.17 тел.48-86-01
г.Тула, ул. Ю.Фучика, д.28 тел.77-32-09
г.Тула, ул. Бондаренко, д.25 тел.48-7-131

ПОНЕДЕЛЬНИК 1-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша овсяная молочная	155/205	149/197,6
Какао с молоком	150/180	89/107
Бутерброд с сыром (маслом)	30/ 5/ 10/40/ 5/ 15	139/180
2-й завтрак		
Сок яблочный	150/180	64/76
Обед		
Суп картофельный с крупой (пшено) на мясн.бул.	200/250	72,6/90,75
Гуляш из отварного мяса	60/80	94,5/125
Капуста тушёная	120/150	90,12/112,65
Компот из сухофруктов с вит.С	150/180	84,75/101,7
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Салат из свежих помидоров с раст.маслом	40/60	31,64/47,46
Полдник (15.00)		
Молоко	150/180	85/102
Ужин (16.00)		
Вареники ленивые отварные	100/120	221,5/265
Соус молочный	25/40	25,37/40,6
Печенье	25/30	30,66/87,6
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Чай с сахаром	150/180	29/41
Всего за день		**1438,9/1840,5**

ВТОРНИК. 2-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша манная жидкая молочная	160/200	111,4/139,3
Кофейный напиток с молоком	150/180	70/91
Бутерброд с маслом	32/ 7/40/ 10	108,8/136,0
2-й завтрак		
Фрукты (яблоки, груши, бананы и т.п. по сезону)	100/150	44/66
Обед		
Салат из свеж. огурцов с раст.маслом	40/60	26,9/40,38
Щи из свежей капусты с картофелем на мясн.бул.	200/250	67,8/84,8
Котлеты мясные	60/80	139/183
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	195/243
Соус основной	15/30	11/14
Напиток из плодов шиповника с вит.С	150/180	61/79
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Ацидолакт	150/180	56/67
Ужин (16.00)		
Пудинг рыбный запеченный	60/80	102/151
Винегрет овощной с зеленым луком	150/180	142,2/170,64
Чай с лимоном	150/ 7/ 3,5/180/ 10 /7	29/41
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Всего за день		**1287,7/1558,4**

СРЕДА. 3-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша пшенная, вязкая молочная с морковью	150/200	220/283,8
Чай с молоком	150/180	77/89
Бутерброд с сыром (маслом)	30/5/7/40/5/10	139/180
2-й завтрак		
Сок виноградный	150/180	64/76
Обед		
Салат из свежих помидоров с зел. луком р/масл	40/60	31,64/47,46
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200/250	83,88/101,97
Запеканка картофельная с печенью	120-160	147/206
Соус основной	15/30	12,18/19,48
Компот из сушеных фруктов с витамином С	150-180	84,75/101,7
Хлеб ржаной	40-50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко	150/180	85/102
Ужин (16.00)		
Икра из кабачков	40-60	31/47
Омлет	60/80	148/184
Вафли	25/30	132,5/212
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Чай с сахаром	150/180	29/41
Всего за день		**1443,1/1846,2**

ЧЕТВЕРГ. 4-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша гречневая молочная	155/205	134/177,22
Какао с молоком	150/180	89/107
Бутерброд с маслом	25/7/30/10	108,8/136
2-й завтрак		
Фрукты (яблоки, груши, бананы и т.п. по сезону)	100/150	46/66
Обед		
Салат из зелёного горошка с раст.маслом	50/50	41,8/41,8
Борщ на курином бульоне (мелко шинкован)	200/250	106,62/130,47
Суфле куриное	55/73	128/173
Овощное рагу	120/150	103,8/128,85
Напиток из плодов шиповника с вит.С	150/180	61/79
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Ацидолакт	150/180	56/67
Ужин (16.00)		
Салат из свежих огурцов с раст.маслом	40/60	26,9/40,38
Котлеты рыбные запеченные, соус основной	60/15-80/30	81/107
Макароны отварные	110/130	123,53/145,99
Чай с лимоном	150/3.5/180/7	29/41
Батон йодированный	30/40	84/112
Всего за день		**1306/2092**

ПЯТНИЦА 5 - ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша ячневая вязкая молочная	155/205	149/197,06
Кофейный напиток с молоком	150/180	70/91
Бутерброд с сыром (маслом)	30/5/7/40/5/10	139/180
2-й завтрак		
Сок грушевый	150/180	64/76
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов с раст.м	40/60	29,68/44,52
Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	200/250	106,6/133,3
Жаркое по-домашнему	130/165	156,76/198,97
Компот из сушенных фруктов с витамином С	150/180	84,75/101,7
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко	150/180	85/102
Ужин (16.00)		
Тушёная морковь с черносливом **(с01.03-31.05)**	60/80	79,86/106,48
Запеканка из творога	60/80	122/163
Булочка молочная	50/70	132/184,8
Чай с сахаром	150/180	28/40
Всего за день		**1324,2/1828,3**

ПОНЕДЕЛЬНИК. 6-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша пшённая вязкая молочная с морковью	150/200	220/283,8
Какао с молоком	150/180	89/107
Бутерброд с сыром (маслом)	35/5/7/40/5/10	139/180
2-й завтрак		
Сок яблочный	150/180	64/76
Обед		
Капуста, тушенная с яблоками **(с01.03-31.05)**	60/80	53,04/70,72
Борщ с фасолью и картофелем(свекольник) на мясном бульоне	200/250	94,6/118,25
Гуляш из отварного мяса	60/80	94,5/125
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	195/243
Напиток из плодов шиповника с вит.С	150/180	61/79
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко	150/180	85/102
Ужин (16.00)		
Морковь тушёная с черносливом **(с01.03-31.05)**	40/60	53,24/79,86
Пудинг из творога запеченный	70/100	177,8/255
Зефир	25/30	23,1/66
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Чай с сахаром	150/180	29/41
Всего за день		**1574,3/2023,1**

ВТОРНИК. 7-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша манная жидкая, молочная	160/200	111,4/139,3
Кофейный напиток с молоком	150/180	70/91
Бутерброды с маслом	32/7 / 40/10	108,8/136
2-й завтрак		
Фрукты (яблоки, груши, бананы и т.п. по сезону)	100/150	46/66
Обед		
Икра из кабачков	40/60	31/47
Суп картофельный с клёцками на курином бул.	200/250	69,8/87,25
Котлета, рубленная из птицы	60/80	157/212
Пюре картофельное с морковью	120/150	100,08/125,1
Компот из сушенных фруктов с вит.С	150/180	84,75/101,7
Хлеб ржаной	40/45	82,4/103
Полдник (15.00)		
Ацидолакт	150/180	56/67
Ужин (16.00)		
Салат из свежих огурцов с раст.маслом	40/60	81/107
Суфле из рыбы	60/80	96/122
Капуста тушёная	120/150	90,12/112,65
Чай с лимоном	150/7/3,5 – 180/10/7	29/41
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Всего за день		**1230,2/1593,3**

СРЕДА. 8-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша ячневая вязкая молочная	155/205	149/197,06
Чай с молоком	150/180	77/89
Бутерброд с сыром (маслом)	30/5/7 -40/5/10	139/180
2-й завтрак		
Сок виноградный	150/180	64/76
Обед		
Салат из свежих помидоров с зел. луком с р/м	40/60	31,64/47,46
Щи из св. капусты с картофелем на м/б сметан.	200/250	67,8/84,8/
Бефстроганов из отварного мяса	90/120	140,2/187
Каша рисовая рассыпчатая	120/150	195/243
Напиток из плодов шиповника с вит.С	150/180	61/79
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко	150/180	85/102
Ужин (16.00)		
Морковь тушёная с черносливом **(с01.03-31.05)**	40/60	53,24/79,86
Лапшевник с творогом	155/205	283/373
Чай с сахаром	150/180	28/40
Сушки	25/30	27,02/77,02
Всего за день		**1524,2/1943,7**

ЧЕТВЕРГ. 9-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша овсяная вязкая молочная	155/205	149/197,06
Какао с молоком	150/180	89/107
Бутерброд с маслом	32/7 – 40/10	108,8/136
2-й завтрак		
Сок грушевый	150/180	64/76
Обед		
Салат из свежих огурцов с раст.маслом	40/60	26,9/40,38
Суп картофельный с бобовыми (горох)на кур.б	200/250	82,82/100,72
Фрикадельки куриные	60/80	139/183
Овощное рагу	120/150	109,8/137,25
Компот из сушеных фруктов с вит.С	150/180	84,75/101,7
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Ацидолакт	150/180	56/67
Ужин (16.00)		
Котлета рыбная запечённая	60/80	96/122
Салат из картофеля с солеными огурцами	80/120	69,28/103,92
Чай с лимоном	150/3 – 180/5	29/41
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Всего за день		**1274,8/1714,7**

ПЯТНИЦА. 10-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша рисовая вязкая молочная с изюмом	155/205	232/297
Кофейный напиток с молоком	150/180	70/91
Бутерброд с сыром (масло)	30/5/7 / 40/5/10	139/180
2-й завтрак		
Фрукты (яблоки, груши, бананы и т.п. по сезону)	100/150	44/66
Обед		
Салат из свеклы с раст.маслом	40/60	239,36/54,54
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200/250	107,8/134,75
Котлета мясная	60/80	139/183
Макаронные изделия отварные	110/130	123,53/145,99
Напиток из плодов шиповника с вит.С	150/180	61/79
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко	150/180	85/102
Ужин (16.00)		
Омлет белковый с помидорами	85/115	86/116,35
Морковь с зеленым горошком в мол.соусе	50/75	34,5/52
Пирожок печеный	35/50	93/133
Чай с сахаром	150/180	28/40
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Всего за день		**1413/1849**

СанПиН 2.4.1.3049-13 15.05.2013г №26

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Раздел 14, п14.16.2:

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и д.р.) в период после 01 марта допускается использовать только после термической обработки.

.