


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

 Лебедева Е.Н

« » 2021-2022г

**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 вязкая	155/205	149/197,6
Какао с молоком	180/200	107/118,88
Бутерброд с сыром (маслом)	30/ 5/ 10/40/ 5/ 15	139/180
2-й завтрак		
Сок фруктовый для детского питания (яблочный,грушевый,виноградный)	180/200	76/84,44
Обед		
Салат из свежих помидоров с раст.маслом	40/60	31,64/47,46
Суп картофельный с крупой(пшено) на м/б	150/180	57,45/86,18
Голубцы ленивые	120/160	164/219
Соус сметанный	15/30	11,11/22,23
Компот из сухофруктов с вит.С	180/200	101,7/113
Хлеб Украинский новый	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко кипячёное	180/200	102/113,33
Ужин (16.00)		
Сырники из творога	50/100	116/234
Соус молочный сладкий	25/40	25,37/40,6
Печенье	25/30	30,66/87,6
Хлеб йодированный	30/40	84/112
Чай с сахаром	180/200	40/44,44
Всего за день		1318,33/1804,76

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	180/200	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.	150/180	67,8/84,8
Котлеты мясные	60/80	139/183
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	195/243
Соус томатный	25/40	18,63/29,8
Напиток из плодов шиповника с вит.С	180/200	79/87,78
Хлеб Украинский новый	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Ацидолакт	180/200	67/74,44
Ужин (16.00)		
Пудинг рыбный запеченный	75/110	102/151
Винегрет овощной с зеленым луком	150/180	142,2/170,64
Чай с лимоном	180/ 3/200/ 5	34,68/45,43
Хлеб йодированный	30/40	84/112
Всего за день		1372,81/1757,57

СРЕДА. 3-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша пшеничная, вязкая молочная	150/200	220/283,8
Чай с молоком	180/200	89/98,88
Бутерброд с сыром (маслом)	30/5/7/40/5/10	139/180
2-й завтрак		
Сок фруктовый для детского питания (яблочный, грушевый, виноградный)	180/200	76/84,44
Обед		
Салат из белокочанной капусты	60/80	40,44/53,92
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	150/180	57,45/68,94
Запеканка картофельная с печенью	120/160	147/206
Соус томатный	25/40	18,63/29,8
Компот из сухофруктов с витамином С	180/200	102/113,33
Хлеб Украинский новый	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко кипячёное	180/200	102/113,33
Ужин (16.00)		
Икра из кабачков	40/60	31/47
Омлет натуральный	65/85	148/184
Вафли	25/30	132,5/212
Хлеб йодированный	30/40	84/112
Чай с сахаром	180/200	40/44,44
Всего за день		1509,42/1934,88

ЧЕТВЕРГ. 4-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша жидкая гречневая молочная	155/205	134/177,22
Какао с молоком	180/200	107/118,88
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)	150/180	106,62/130,47
Суфле куриное	60/80	128/173
Овощное рагу	120/150	103,8/128,85
Напиток из плодов шиповника с вит.С	180/200	79/87,77
Хлеб Украинский новый	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Ацидолакт	180/200	67/74,44
Ужин (16.00)		
Салат из свежих огурцов с раст.маслом	40/60	26,9/40,38
Котлеты рыбная любительская, соус томатный	65/25-85/40	83,63/136,8
Макаронные отварные	110/130	123,53/145,99
Чай с лимоном	180/3/200/5	41/45,43
Хлеб йодированный	30/40	84/112
Всего за день		1363,48/1718,03

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	180/200	91/101,11
Бутерброд с сыром (маслом)	30/5/7/40/5/10	139/180
2-й завтрак		
Сок фруктовый для детского питания (яблочный,грушевый,виноградный)	180/200	76/84,44
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов с раст.м	40/60	29,68/44,52
Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	150/180	106,6/133,3
Жаркое по-домашнему	130/165	156,76/198,97
Компот из сухофруктов с витамином С	180/200	101,7/113
Хлеб Украинский новый	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко кипячёное	180/200	102/113,33
Ужин (16.00)		
Салат из моркови и яблок	40/60	32/49
Запеканка из творога	65/130	161/322
Булочка молочная	50/70	132/184,8
Чай с сахаром	180/200	40/44,44
Всего за день		1399,14/1868,97

ПОНЕДЕЛЬНИК. 6-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша пшённая вязкая молочная	150/200	220/283,8
Какао с молоком	180/200	107/118,88
Бутерброд с сыром (маслом)	35/5/7/40/5/10	139/180
2-й завтрак		
Сок фруктовый для детского питания (яблочный,грушевый,виноградный)	180/200	76/84,44
Обед		
Салат из белокочанной капусты	60/80	53,04/70,72
Борщ с мясом со сметаной	150/4/180/5	75/ 90,13
Гуляш из отварного мяса	60/80	94,5/125
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	195/243
Напиток из плодов шиповника с вит.С	180/200	79/87,77
Хлеб Украинский новый	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко кипячёное	180/200	102/113,33
Ужин (16.00)		
Салат из моркови с курагой	40/60	25,68/38,52
Пудинг из творога запеченный	85/130	177,8/255
Зефир	20/20	66/66
Хлеб йодированный	30/40	84/112
Чай с сахаром	180/200	40/44,44
Всего за день		1616,42/2016,03

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	180/200	91/101,11
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 клецками на курином бул.	180/200	69,8/87,25
Котлета, рубленая из птицы	60/80	157/212
Пюре картофельное с морковью	120/150	100,08/125,1
Компот из сухофруктов с вит.С	180/200	101,7/113
Хлеб Украинский новый	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Ацидолакт	180/200	67/74,44
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	180/3 /200/5	34,68/45,43
Хлеб йодированный	30/40	84/112
Всего за день		1351,98/1703,28

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	180/200	89/98,88
Бутерброд с сыром (маслом)	30/5/7/40/5/10	139/180
2-й завтрак		
Сок фруктовый для детского питания (яблочный,грушевый,виноградный)	180/200	76/84,44
Обед		
Икра свекольная	60/80	60/80
Щи из св. капусты с картофелем на м/б	150/180	60,34/73,49
Бефстроганов из отварного мяса	90/120	140,2/187
Каша рисовая рассыпчатая	120/150	195/243
Напиток из плодов шиповника с вит.С	180/200	79/87,77
Хлеб Украинский новый	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко кипячёное	180/200	102/113,33
Ужин (16.00)		
Салат из моркови и яблок	40/60	32/49
Лапшевник с творогом	155/185	283/373
Яйца варёные	40/40	63/63
Чай с сахаром	180/200	40/44,44
Сушки	20/20	77,2/77,2
Всего за день		1667,14/2054,61

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	180/200	89/98,88
Бутерброд с маслом	32/7/40/10	108,8/136
2-й завтрак		
Сок фруктовый для детского питания (яблочный, грушевый, виноградный)	180/200	76/84,44
Обед		
Салат из свежих огурцов с раст.маслом	40/60	26,9/40,38
Суп картофельный с бобовыми (горох) на кур.б	150/180	82,82/100,72
Фрикадельки куриные	65/85	122/163
Овощное рагу	120/150	103,08/128,85
Компот из сухофруктов с вит.С	180/200	101,7/113
Хлеб Украинский новый	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Ацидолакт	180/200	67/74,44
Ужин (16.00)		
Котлета рыбная любительская	60/80	81/107
Салат из картофеля с солеными огурцами	80/120	69,28/103,92
Чай с лимоном	180/3/200/5	34,68/45,43
Хлеб йодированный	30/40	84/112
Всего за день		1277,66/1608,12

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	180/200	91/101,11
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	36,36/54,54
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150/180	57,07/80,77
Котлета мясная	60/80	139/183
Макаронные изделия отварные	110/130	123,53/145,99
Напиток из плодов шиповника с вит.С	180/200	79/87,78
Хлеб Украинский новый	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко кипячёное	180/200	102/113,33
Ужин (16.00)		
Омлет натуральный	65/85	148/184
Салат из свежих огурцов и помидоров	40/60	29,68/44,52
Пирожок печеный	35/50	93/133
Чай с сахаром	180/200	40/44,44
Хлеб йодированный	30/40	84/112
Всего за день		1520,04/1930,48

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.