

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 67



О.В. Мамонова

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 67 ДЛЯ ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ И С 3 ДО 7 ЛЕТ.

Меню составлено с учетом возрастных групп (от 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 5ти кратный прием пищи (завтрак, завтрак- II, обед, полдник, ужин).

Режим питания:

Завтрак I - 8.10-8.30, Завтрак II-10.00-10.30 , обед- 12.00-12.30, полдник -15.30, ужин I -18.30.

В целях организации полноценного питания воспитанников планируются включение в рацион продуктов: обогащенных йодом (хлеб йодированный, соль обогащенная йодом), кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой, соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения »;
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2001, 2013 год, А.Я.Перевалов);
- технологические карты к примерному меню для организации питания детей в ДОУ (Москва, 2019 год, пищевая промышленность);
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (2011 г. Могильный М.П., Тутельян В.А.);
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (под общей редакцией доц. Коровка Л.С, доц. Добросердова И.И. Уральский региональный центр питания 2004 г.)
- организация питания в дошкольных образовательных учреждениях (Москва, 2019 год, методические указания).

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<u>Завтрак</u> Омлет Каша гречневая Чай с молоком Батон, масло 10.00 - сок	<u>Завтрак</u> Каша «Геркулес» Кофейный напиток со сгущенным молоком Батон, сыр 10.00 - сок	<u>Завтрак</u> Каша манная молочная Какао со сгущенным молоком Батон, масло, сыр 10.00 - сок	<u>Завтрак</u> Омлет Каша «Рябчик» Кофейный напиток со сгущенным молоком Батон, сыр 10.00 - сок	<u>Завтрак</u> Вермишель молочная Кофейный напиток со сгущенным молоком Батон, сыр 10.00 - сок
<u>Обед</u> Отв. свекла с сол. огурцом Суп с мясными фрикадельками Биточек рыбный Сложный гарнир Кисель из св.ягод	<u>Обед</u> Картофель с соленым огурцом Свекольник с мясом птицы и сметаной Плов из отварной говядины Компот из ягод сушеных	<u>Обед</u> Морковь с зеленым горошком Суп «Волна» Печень по строгоновски Макаронные изделия. Компот из с/ф	<u>Обед</u> Салат из сол. овощей с луком Щи из свежей капусты с курицей и сметаной Жаркое по-домашнему Компот из с/фруктов	<u>Обед</u> Винегрет Суп с рыбными консервами Голубцы ленивые со сметанным соусом Картофельное пюре Кисель из св.ягод
<u>Полдник</u> Молоко Булочка «Веснушка» Фрукты	<u>Полдник</u> К/молочная Кондитерское изд-е Фрукты	<u>Полдник</u> К/молочная Пирожок с рисом и яйцом Фрукты	<u>Полдник</u> Молоко Кондитерское изд-е Фрукты	<u>Полдник</u> К/молочная Ватрушка с повидлом Фрукты
<u>Ужин</u> Суфле творожное с джемом Чай с лимоном	<u>Ужин</u> Яйцо отварное Рагу из овощей Чай с сахаром	<u>Ужин</u> Свежие овощи Рыба тушенная с овощами Картофель отварной Чай с сахаром	<u>Ужин</u> Пудинг творожный с соусом Чай с лимоном	<u>Ужин</u> Свежие овощи Шницель из говядины Рис припущенный Молочный соус Чай с сахаром

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<u>Завтрак</u> Омлет Каша пшеничная молочная Чай с молоком Батон, масло 10.00- сок	<u>Завтрак</u> Яйцо Каша овсянная молочная Кофейный напиток со стуженным молоком Батон, масло 10.00- сок	<u>Завтрак</u> Омлет Каша «Дружба» Кофейный напиток со стуженным молоком Батон 10.00-сок	<u>Завтрак</u> Яйцо Каша пшеничная молочная Какао со стуженным молоком Батон, сыр 10.00- фрукты	<u>Завтрак</u> Омлет Каша пшеничная молочная Кофейный напиток со стуженным молоком Батон, сыр 10.00-сок
<u>Обед</u> Салат «Осенний» Суп гороховый с курицей Суфле из отварной говядины с рисом Капуста тушеная Компот из кураги	<u>Обед</u> Морковь с зеленым горошком Борщ из свежей капусты с курицей Запеканка из печени с рисом Кисель из св.ягод	<u>Обед</u> Салат из свеклы и моркови Бульон куриный с гренками Капуста тушеная с мясом Компот из св. ягод	<u>Обед</u> Салат из св. огурцов Суп с клецками, курицей Фрикадельки из говядины Каша гречневая рассыпч Кисель из св.яблок	<u>Обед</u> Морковь со свеклой Рассольник Оладьи из печени Картофельное пюре Компот из с/фр.
<u>Полдник</u> К/молочная Кондит. изделия фрукты <u>Ужин</u> Свежие овощи Рыба запеченная по – русски с картофелем Чай с лимоном	<u>Полдник</u> Молоко Пирожок с яблоком Фрукты <u>Ужин</u> Запеканка из творога с стуж. молоком Чай с сахаром	<u>Полдник</u> К/молочная Ватрушка с джемом Фрукты <u>Ужин</u> Свежие овощи Рыба тушеная в томате с овощами Картофельное пюре Чай с сахаром	<u>Полдник</u> К/молочная Пирожок с капустой <u>Ужин</u> Салат кукуруза, лук и яйцо Запеканка картофельная с мясом Сок	<u>Полдник</u> Молоко Кондит. изделия фрукты <u>Ужин</u> Свежие овощи Котлета мясная Картофельное пюре Чай с сахаром