

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Золотая рыбка» села Орехово Сакского района Республики Крым

П Р И К А З

с. Орехово

26.11.2024

№ 146

Об утверждении примерного
двухнедельного меню
(сезон: зимне-весеннее)

Во исполнение Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью улучшения руководства и контроля за качеством и эффективностью организации питания детей в МБДОУ

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное двухнедельное меню (сезон: зимне-весеннее) меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет (Приложение 1.).

2. Бухгалтеру Комиссаровой Э.М.:

2.1. Своевременно оформлять договора с поставщиками;

2.2. Ежедневно просчитывать меню-требование на выдачу продуктов питания, стоимость питания воспитанника за один день.

3. Заведующей хозяйством Павленко Н.В.:

3.1. Осуществлять контроль качества доставляемых продуктов питания, точностью веса, количеством, сроком реализации, строго в соответствии с примерным двухнедельным меню;

3.2. Принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар.

3.3. Осуществлять ежедневный контроль санитарного состояния пищеблока в МБДОУ.

4. Повару Хомицкой Е.Ф.:

4.1. Работать строго в соответствии с технологическими карточками и по меню-требованию на каждый день.

5. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ
«Золотая рыбка» с. Орехово

А.О. Петриченко



С приказом ознакомлены:

Ф.И.О.	Дата ознакомления	Подпись
Павленко Н.В.	26.11.2024	
Комиссарова Э.М.	26.11.2024	

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ

«Золотая рыбка» с. Орехово

А.О. Петриченко

Приказ от 26.11.2024г. № 146



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МБДОУ «Золотая рыбка» с. Орехово

На ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ период

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<u>Неделя 1</u> <u>День 1</u>							
завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	200г	6,9	6,66	20,7	170,6	101
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/10г	2,51	3,93	28,88	161,0	2
	Кофейный напиток с молоком	180г 425г	2,85 12,69	2,41 13,0	14,36 62,62	91,00 417,6	414
Итого за завтрак							
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Борщ со свежей капустой и	200г	1,64	4,00	11,28	87,8	63

	картофелем						
	Картофельное пюре	100г	6,12	9,6	40,8	137,3	261
	Печень тушеная в соусе	80г	10,24	5,12	1,84	94,00	
	Овощи по сезону	30г	1,0	0,4	2,3	21,0	35
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		620г	31,89	22,96	121,79	590,6	
полдник	Макароны отварные с сыром	60/10г	6,8	16,65	59,86	159,86	220
	Икра кабачковая для детского питания	20г	0,72	2,82	4,62	47,00	57
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
Итого за полдник		300г	12,06	10,61	25,03	251,0	
Итого за день		1345г	40,04	46,57	196,69	1350,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Суп молочный с крупой (манный)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	101
	Бутерброд с сыром	30/5/6г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
Итого за завтрак		421г	12,78	14,36	45,34	362,2	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386

обед	Суп картофельный с бобовыми	200г	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100г	8,65	6,15	39,03	246,2	330
	Рыба тушеная с овощами	80/20г	5,74	2,89	0,62	55,0	261
	Салат из свеклы	30г	0,71	3,04	4,18	49,65	34
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		670г	19,86	14,4	95,12	590,1	
полдник	Булочка «Веснушка»	70г	11,7	9,18	80,79	302,0	456
	Молоко кипяченое	180г	5,48	4,88	9,07	102,0	419
Итого за полдник		250г	20,22	28,23	72,9	381,5	
Итого за день		1341г	42,86	46,99	193,54	1398,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<u>Неделя 1</u>							
<u>День 3</u>							
завтрак	Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	101
	Бутерброд с маслом	30/5г	2,94	3,93	27,56	156,0	1
	Чай с молоком или сливками	180г	2,85	2,41	14,36	91	413
Итого за завтрак		415г	10,56	11,41	59,66	384,4	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386

обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200г	2,15	3,86	13,71	83,8	88
	Плов из птицы	130г	16,0	14,78	26,76	204,0	321
	Салат из квашенной капусты	30г	1,0	0,4	2,3	21,0	35
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Кисель из повидла или сока	180г	0,8	-	20,03	80,46	401
Итого за обед		600г	28,61	22,22	107,57	658,55	
полдник	пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	22,71	16,14	36,51	281,00	249
	Какао с молоком	180г	3,15	2,72	15,82	107,0	416
Итого за полдник		280г	22,83	16,16	46,71	322,0	
Итого за день		1355г	41,75	47,79	194,12	1328,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	101
	Бутерброд с маслом	30/5г	2,94	3,93	27,56	156,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Итого за завтрак		415г	10,05	11,97	41,18	312,2	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Борщ с картофелем	200г	1,64	4,0	11,28	87,8	64
	Мясо тушеное с овощами	160г	12,5	13,28	11,03	228,0	290
	Овощи по сезону	30г	1,0	0,4	2,3	21,00	-
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		600г	28,0	10,16	75,18	505,96	
полдник	Омлет натуральный	80г	5,73	20,4	1,0	127,0	229
	Икра кабачковая для детского питания	20г	0,72	2,82	4,62	47,0	57
	Кондитерское изделие	30г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Хлеб ржаной	30г	3,3	0,6	16,0	87,0	
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,2	41,0	412
Итого за полдник		330г					
Итого за день		1355г	39,25	47,23	195,65	1271,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с сыром	30/5/6г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,2	41,0	412
Итого за завтрак		421г	13,14	14,45	47,27	514,4	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп картофельный с крупой	200г	2,15	3,86	13,71	83,8	88
	Макароны отварные	80г	5,68	4,36	27,25	171,0	219
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70г	10,64	3,76	7,67	107,00	271
	Салат из кукурузы или зеленого горшка консервированного	30г	1,0	0,4	2,3	21,0	10
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Кисель из повидла или сока	180г	0,8	-	20,03	80,46	401
Итого за обед		620г	24,76	16,12	121,11	731,75	
полдник	Пирог открытый	80г	4,9	2,58	44,26	220,0	442
	Ряженка, кефир, ацидофилин, простокваша, айран	180г	5,22	4,5	7,2	90,0	420
Итого за полдник		260г	14,7	10,36	38,25	304,0	
Итого за день		1321г	39,35	41,93	193,81	1314,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	101
	Бутерброд с маслом	30/5г	2,94	3,93	27,56	156,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Итого за завтрак		415г	10,05	11,97	41,18	312,2	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп картофельный с бобовыми	200г	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Картофельное пюре	100г	6,12	9,6	40,8	137,3	261
	Печень тушеная в соусе	70г	10,24	5,12	1,84	94,00	
	Салат из капусты квашеной	30г	1,0	0,4	2,3	21,00	-
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		630г	26,79	15,33	106,3	684,55	
полдник	Вареники ленивые (отварные)	100г	14,83	10,86	15,31	218,0	230
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,2	41,00	412
Итого за полдник		280 г	16,92	13,68	87,99	392,0	
Итого за день		1325г	40,51	40,98	193,65	1352,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7	Суп молочный с крупой (манной)	200г	6,9	6,66	20,7	170,6	101
завтрак	Бутерброд с сыром	30/5/6г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Чай с молоком или сливками	180г	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за завтрак		421г	12,69	13,0	62,62	417,6	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп картофельный с крупой	200г	2,15	3,86	13,71	83,8	88
	Макаронные изделия отварные	100г	5,68	4,36	27,25	171,0	219
	Рыба тушеная с овощами	70/20г	5,74	2,89	0,62	55,0	261
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Кисель из повидла или сока	180г	0,8	-	20,03	80,46	401
Итого за обед		600г	25,01	14,17	113,58	688,66	
полдник	Яйца вареные	40г	5,08	4,6	0,28	63,0	227
	Винегрет овощной	50г	0,68	3,08	3,85	45,8	46
	Хлеб ржаной	30г	3,3	0,6	16,00	87,00	
	Кондитерское изделие	30г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Какао с молоком	180г	3,78	4,16	15,35	113,00	416
Итого за полдник		330г	26,43	15,07	30,35	318,0	
Итого за день		1351г	39,88	42,24	195,49	1319,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/15г	2,51	3,93	28,88	161,0	2
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,2	41,00	412
Итого за завтрак		430г	13,14	14,45	47,27	514,4	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Рассольник ленинградский	200г	1,6	4,1	13,54	97,4	82
	Голубцы ленивые/ Соус сметанный с томатом и луком	130г	14,11	9,04	20,26	219,01	315 375
	Салат из свеклы	30г	0,71	3,04	4,18	49,65	34
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	3,3	0,6	16,00	87,00	
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		600г	9,39	11,21	76,96	452,58	
полдник	Булочка «Веснушка»	80г	2,33	2,13	0,46	85,33	456
	Ряженка, кефир, ацидофилин, простокваша, айран	180г	5,22	4,5	7,2	90,0	420
Итого за полдник		260г	20,55	18,58	66,08	388,5	
Итого за день		1360г	43,83	44,24	195,49	1319,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с сыром	30/5/6г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Итого за завтрак		421г	10,92	11,5	61,59	536,4	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200г	1,64	4,00	11,28	87,8	63
	Жаркое по-домашнему	150г	24,86	22,62	22,06	391,66	292
	Салат из кукурузы или зеленого горшка консервированного	40г	1,0	0,4	2,3	21,0	10
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		600г	22,75	18,81	92,26	644,0	
полдник	Драчена	100г	13,02	17,88	7,72	244,72	242
	Икра кабачковая для детского питания	20г	0,45	2,82	4,62	47,0	57
	Хлеб ржаной	30г	3,3	0,6	16,00	87,00	
	Какао с молоком	180г	3,78	4,16	15,35	113,00	416
Итого за полдник		320г	21,12	14,48	30,78	337,4	
Итого за день		1351г	40,54	44,79	198,81	1381,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День10							
завтрак	Суп молочный с крупой (пшениный)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с маслом	30/5г	6,68	8,45	19,39	180,0	1
	Чай с молоком или сливками	180г	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за завтрак		415г	12,69	13,0	62,62	417,6	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Борщ с картофелем	200г	1,64	4,0	11,28	87,8	64
	Капуста тушеная	100г	3,13	5,56	14,38	120,0	354
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80г	13,21	12,95	14,19	190,00	322
	Овощи по сезону	20г	1,0	0,4	2,3	21,00	-
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Кисель из повидла или сока	180г	0,8	-	20,03	80,46	401
Итого за обед		640г	24,47	15,49	81,71	649,36	
полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	26,31	15,05	20,15	277,00	251
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за полдник		300г	23,56	28,47	112,42	437,36	
Итого за день		1355г	41,47	46,96	196,43	1365,40	
Среднее значение за период		1350г	40,98	44,9	195,75	1367,11	