Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9 « Звёздочка »
с. Головатовка , Азовский р-н.,Ростовской области, ул. Буденного , 41, тел.: 89286287486, ИНН 6101034776, в УФК по РО, ГРКЦ ГУ БАНКА РОССИИ по РО
л/сч 20586х55020
БИК 046015001 КПП 610101001
e-mail: sfdxs@yandex.ru сайт http:// zvezdochka9.ru

Приказ № 24

« 02 » 09 2019 г.

« Об утверждении примерного 10 - дневного меню для организации питания детей от 2 до 7 лет »

В соответствии с СаНПиН 2.4.1.3049-13, на основании решения педагогического совета протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Приказываю:

1.Утвердить примерное 10 - дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет в МБДОУ №9 « Звёздочка»

2. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ №9 « Звёздочка» Короленко И.А.

Утверждаю
Зав. МБДОУ № 9 « Звёздочка»
И.А. Короленко

Примерное 10-дневное меню

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Сборник рецептур	Б	Ж	У	Б1	Б2	С	СА	Fe	ЭЦ
	1 неделя											
	Понедельник											
	I завтрак											
1	Каша манная молочная вязкая	1/200	60	6,5	7,03	38,7	0,06	0,02	-	24	0,4	244,9
2	Чай с лимоном	1/200	181	0,07	0,01	15,3	-	-	2,2	16	0,8	61,6
3	Батон с маслом и сыром	40/10/15		5,16	10	19,42	0,11/0,01/0,006	0,03/0,12/0,045	0/0/0,1	19/24/132	1,2/0,2/0,15	220,6
	II завтрак											
1	Свежие фрукты	1/200		0,8	0,8	19,6	0,06	0,04	20	32	4,4	94
	Обед											
1	Суп картофельный с консервированным зеленым горошком	1/200	24	1,8	3,1	10,8	0,09	0,045	0,6	49,5	1,35	79,03
2	Плов с отварной говядиной/овощи консервированные	1/160/30	115	19,4	16,5	26,9/0,3	0,12/0,01	0,01	2	12	1	334,7/4
3	Хлеб Бородинский	1/50		3,4	0,6	19,9	0,09	0,04	-	24	2	100,4
4	Сок натуральный	1/150		0,45	-	15,0	0,01	0,01	2,5	10	1,4	69
	Полдник											
1	Молоко	1/200	178	5,59	6,38	9,38	0,08	0,30	2,6	240	0,2	117,31
2	Печенье	1/45		3,2	4,1	21,2	0,05	0,02	-	11,9	0,5	182
	Ужин											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	30	5,8	6,12	19,73	0,06	0,14	0,6	118	0,4	156,08
2	Чай с лимоном	1/200	181	0,07	0,01	15,3	-	-	2,2	16	0,8	61,6
3	Хлеб пшеничный	1/45		3,16	0,4	19,32	0,06	0,02	-	10	0,6	94
	Итого:											1819,22

Утверждаю
Зав. МБДОУ № 9 « Звёздочка»
И.А. Короленко

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Сборник рецептур	Б	Ж	У	Б1	Б2	С	СА	Fe	ЭЦ
	1 неделя											
	Среда											
	I завтрак											
1	Каша гречневая на молоке	1/205	58	7,9	8,2	35,1	0,016	0,08	0	24	3,2	246,1
2	Какао с молоком	1/200	172	4,8	5,04	32,7	0,1	-	1	205,8	0,5	155,2
3	Батон с маслом и сыром	40/10/15		5,16	10	19,42	0,11/0,01/0,006	0,03/0,12/0,045	0/0/0,1	19/24/132	1,2/0,2/0,15	220,6
	II завтрак											
1	Свежие фрукты	1/200		0,8	0,8	19,6	0,06	0,04	20	32	4,4	94
	Обед											
1	Бульон куриный с лапшей	1/250	31	1,9	3,9	11,1	0,34	0,28	-	76	3,4	87,5
2	Курица отварная	1/80	125	15,6	15,6	0,8	0,02	0,08	0,9	23,1	1,12	207,7
3	Гарнир: каша перловая рассыпчатая/ овощи консервированные	1/100/30	129	4,4	3,55	24,58/0,3	0,08/0,01	0,03	-	22	1,7	153/4
4	Хлеб Бородинский	1/50		3,4	0,6	19,9	0,09	0,04	-	24	2	100,4
5	Сок натуральный	1/150		0,45	-	15,0	0,01	0,01	2,5	10	1,4	69
	Полдник											
1	Молоко	1/200	178	5,59	6,38	9,38	0,08	0,30	2,6	240	0,2	117,31
2	Печенье	1/45		3,2	4,1	21,2	0,05	0,02	-	11,9	0,5	182
	Ужин											
1	Омлет/зеленый горошек	1/100 /30	75	11,6/0,6	18,06/2,35	3,05/3,85	0,14/0,11	0,88/0,05	-/10	110/20	5/0,7	221,3/3
2	Чай с лимоном	1/200	181	0,07	0,01	15,3	-	-	2,2	16	0,8	61,6
3	Хлеб пшеничный	1/45		3,16	0,4	19,32	0,06	0,02	-	10	0,6	94
	Итого:											2016,71

Утверждаю
Зав. МБДОУ № 9 « Звёздочка»
И.А. Короленко

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Сборник рецептур	Б	Ж	У	Б1	Б2	С	СА	Fe	ЭЦ
	1 неделя											
	Четверг											
	I завтрак											
1	Каша молочная « Дружба»	1/200	60	6,5	7,03	38,7	0,06	0,02	-	24	0,4	244,9
2	Чай с лимоном	1/200	182	1,4	1,6	17,3	0,02	0,08	0,6	66	0,8	89,3
3	Батон с маслом	40/10		5,16	10	19,42	0,11/ 0,01	0,03/ 0,12	-	19/24	1,2/ 0,2	160
	II завтрак											
1	Свежие фрукты	1/200		0,8	0,8	19,6	0,06	0,04	20	32	4,4	94
	Обед											
1	Суп крестьянский с крупой	1/200	28	1,8	6,1	12,3	0,08	0,06	6,6	26	0,8	112,4
2	Рыба запеченная с картофелем	1/230	97	20,8	13,4	33,7	0,12	0,12	-	28	1	339,7
3	Гарнир: отварная свекла	1/100	146	1,1	3,7	6,2	0,02	0,05	8,6	45	1,7	66,4
4	Хлеб Бородинский	1/50		3,4	0,6	19,9	0,09	0,04	-	24	2	100,4
5	Сок натуральный	1/150		0,45	-	15,0	0,01	0,01	2,5	10	1,4	69
	Полдник											
1	Кофейный напиток на молоке	1/200	181	0,07	0,01	15,3	-	-	2,2	16	0,8	61,6
2	Печенье	1/45		3,2	4,1	21,2	0,05	0,02	-	11,9	0,5	182
	Ужин											
1	Ленивые вареники	1/200	79	32,49	9,82	33,22	0,1	-	0,2	161,1	1,0	351,22
2	Чай с лимоном	1/200	181	0,07	0,01	15,3	-	-	2,2	16	0,8	61,6
3	Хлеб пшеничный	1/45		3,16	0,4	19,32	0,06	0,02	-	10	0,6	94
	Итого:											2026,52

Утверждаю
Зав. МБДОУ № 9 « Звёздочка»
И.А. Короленко

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Сборник рецептур	Б	Ж	У	Б1	Б2	С	СА	Fe	ЭЦ
	1 неделя											
	Пятница											
	I завтрак											
1	Каша молочная кукурузная жидкая	1/205	63	7,44	8,07	35,28	0,13	0,07	-	20	2,7	243,92
2	Какао с молоком	1/200	172	4,8	5,04	32,7	0,1	-	1	205,8	0,5	155,2
3	Батон с маслом и сыром	40/10/15		5,16	10	19,42	0,11/ 0,01/ 0,006	0,03/ 0,12/ 0,045	0/0/ 0,1	19/24 /132	1,2/ 0,2/ 0,15	220,6
	II завтрак											
1	Свежие фрукты	1/200		0,8	0,8	19,6	0,06	0,04	20	32	4,4	94
	Обед											
1	Суп с клецками	1/200	92	5,0	5,1	20,1	-	-	3,7	33,6	1,3	147,2
2	Котлета свиноговяжья	1/100	117	10,6	11,7	5,7	0,08	0,12	-	21	1,5	176,7
3	Гарнир: капуста тушеная	1/100	138	2,62	3,23	13,45	0	-	27,3	69,8	1,6	87,16
4	Хлеб Бородинский	1/50		3,4	0,6	19,9	0,09	0,04	-	24	2	100,4
5	Компот из сухофруктов	1/200	168	0,5	-	27,8	-	0,02	1,8	18	0,2	113,7
	Полдник											
1	Йогурт	1/200		5,6	0,8	8,4	0,04	0,26	0,6	248	0,2	134
	Ужин											
1	Рагу овощное	1/200	54	3,7	14,8	22,5	0,1	0,1	16	76	1,6	239
2	Чай с лимоном	1/200	181	0,07	0,01	15,3	-	-	2,2	16	0,8	61,6
3	Хлеб пшеничный	1/45		3,16	0,4	19,32	0,06	0,02	-	10	0,6	94
	Итого:											1367,48

Утверждаю
Зав. МБДОУ № 9 « Звёздочка»
И.А. Короленко

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Сборник рецептур	Б	Ж	У	Б1	Б2	С	СА	Fe	ЭЦ
	2 неделя											
	Понедельник											
	I завтрак											
1	Омлет/кабачковая икра(зеленый горошек)	1/100 /30	75	11,6/ 0,6	18,06 /2,35	3,05/3, 85	0,14/ 0,11	0,88 /0,0 5	-/10	110/2 0	5/0, 7	221,3/3
2	Кофейный напиток на молоке	1/200	176	2,79	3,19	19,71	0,02	-	1	206,7	0,4	118,69
3	Батон с маслом и сыром	40/10/15		5,16	10	19,42	0,11/ 0,01/ 0,006	0,03 /0,1 2/0, 045	0/0/0, 1	19/24 /132	1,2/ 0,2/ 0,15	220,6
	II завтрак											
1	Свежие фрукты	1/200		0,8	0,8	19,6	0,06	0,04	20	32	4,4	94
	Обед											
1	Суп гороховый	1/200	24	6,0	2,6	13,8	0,12	0,06	0,8	66	0,18	108
2	Сосиска	1/70		5,2	10,0	1,3	0,03	0,09	-	26	1,8	150,5
3	Гарнир: свекольная икра	1/100	146	1,12	3,75	11,7	0,03	0,03	6,6	39	6,6	66,42
4	Хлеб Бородинский	1/50		3,4	0,6	19,9	0,09	0,04	-	24	2	100,4
5	Сок натуральный	1/150		0,45	-	15,0	0,01	0,01	2,5	10	1,4	69
	Полдник											
1	Молоко	1/200	178	5,59	6,38	9,38	0,08	0,30	2,6	240	0,2	117,31
2	Печенье	1/45		3,2	4,1	21,2	0,05	0,02	-	11,9	0,5	182
	Ужин											
1	Каша молочная пшеничная жидкая	1/205	63	7,44	8,07	35,28						243,92
2	Чай с лимоном	1/200	181	0,07	0,01	15,3	-	-	2,2	16	0,8	61,6
3	Хлеб пшеничный	1/45		3,16	0,4	19,32	0,06	0,02	-	10	0,6	94
	Итого:											1850,74

Утверждаю
Зав. МБДОУ № 9 « Звёздочка»
И.А. Короленко

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Сборник рецептур	Б	Ж	У	Б1	Б2	С	СА	Fe	ЭЦ
	2 неделя											
	Вторник											
	I завтрак											
1	Каша молочная из геркулеса	1/200	65	6,3	8,9	25,4	0,14	0,04	-	38	1,6	207,3
2	Кофейный напиток на молоке	1/200	176	2,79	3,19	19,71	0,02	-	1	206,7	0,4	118,69
3	Батон с маслом	40/10		5,16	10	19,42	0,11/ 0,01	0,03/ 0,12	-	19/24	1,2/ 0,2	160
	II завтрак											
1	Свежие фрукты	1/200		0,8	0,8	19,6	0,06	0,04	20	32	4,4	94
	Обед											
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	36	1,6	5,01	8,5	0,04	0,04	16,4	52	0,6	86,2
2	Гуляш из говядины с соусом	1/60/40	105	12,0	14,7	5,5	-	-	1,2	15,8	1,8	200,7
3	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая / овощи консервированные	1/100/30	127	5,8	3,6	30/0,3	0,02/ 0,01			14	2,3/	128,2/4
4	Хлеб Бородинский	1/50		3,4	0,6	19,9	0,09	0,04	-	24	2	100,4
5	Компот из сухофруктов	1/200	168	0,5	-	27,8	-	0,02	1,8	18	0,2	113,7
	Полдник											
1	Ряженка	1/200		5,6	0,8	8,4	0,04	0,26	0,6	248	0,2	134
	Ужин											
1	Сырники с соусом	1/155/50	88	27,1	5,2	44,6	0,12	0,38	0,5	198	0,9	334,3
2	Чай с лимоном	1/200	181	0,07	0,01	15,3	-	-	2,2	16	0,8	61,6
3	Хлеб пшеничный	1/45		3,16	0,4	19,32	0,06	0,02	-	10	0,6	94
	Итого:											1837,09

Утверждаю
Зав. МБДОУ № 9 « Звёздочка»
И.А. Короленко

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Сборник рецептур	Б	Ж	У	Б1	Б2	С	СА	Fe	ЭЦ
	2 неделя											
	Среда											
	I завтрак											
1	Каша гречневая на молоке	1/205	58	7,9	8,2	35,1						246,1
2	Чай с молоком	1/200	182	1,4	1,6	17,3	0,02	0,08	0,6	66	0,8	89,3
3	Батон с маслом и сыром	40/10/15		5,16	10	19,42	0,11/ 0,01/ 0,006	0,03/ 0,12/ 0,045	0/0/ 0,1	19/ 24/ 132	1,2/ 0,2/ 0,15	220,6
	II завтрак											
1	Свежие фрукты	1/200		0,8	0,8	19,6	0,06	0,04	20	32	4,4	94
	Обед											
1	Суп с фасолью	1/200	24	6,0	2,6	13,8	0,12	0,06	0,8	66	0,18	108
2	Печень говяжья по-строгановски	1/90	114	19,93	24,74	4,02	0,30	2,19	33	9	6,9	316,37
3	Гарнир: макаронные изделия отварные /овощи консервированные	1/50/30	134	2,0/0, 4	2,0	11,7/ 0,85	0,02/ 0,4	0,01/-	-/	3,5 /	0,3/	70,36/4
4	Хлеб Бородинский	1/50		3,4	0,6	19,9	0,09	0,04	-	24	2	100,4
5	Сок натуральный	1/150		0,45	-	15,0	0,01	0,01	2,5	10	1,4	69
	Полдник											
1	Какао с молоком	1/200	172	4,8	5,04	32,7	0,1	-	1	205, 8	0,5	155,2
2	Печенье	1/45		3,2	4,1	21,2	0,05	0,02	-	11,9	0,5	182
	Ужин											
1	Омлет/кабачковая икра	1/100 /30	75	11,6/ 0,6	18,06 /2,35	3,05/ 3,85	0,14/ 0,11	0,88/ 0,05	-/10	110 /20	5/0,7	221,3/3
2	Чай с лимоном	1/200	181	0,07	0,01	15,3	-	-	2,2	16	0,8	61,6
3	Хлеб пшеничный	1/45		3,16	0,4	19,32	0,06	0,02	-	10	0,6	94
	Итого:											2075,9

Утверждаю
Зав. МБДОУ № 9 « Звёздочка»
И.А. Короленко

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Сборник рецептур	Б	Ж	У	Б1	Б2	С	СА	Fe	ЭЦ
	2 неделя											
	Четверг											
	I завтрак											
1	Ленивые вареники	1/200	79	32,49	9,82	33,22	0,1	-	0,2	161,1	1,0	351,22
2	Чай с молоком	1/200	182	1,4	1,6	17,3	0,02	0,08	0,6	66	0,8	89,3
3	Батон с маслом	40/10		5,16	10	19,42	0,11/0,01	0,03/0,12	-	19/24	1,2/0,2	160
	II завтрак											
1	Свежие фрукты	1/200		0,8	0,8	19,6	0,06	0,04	20	32	4,4	94
	Обед											
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	17	1,5	5,3	8,6	0,04	0,06	8,6	46	1	88,8
2	Рыба отварная	1/65	93	8,8	1,6	5,8	0,05	0,08	0,2	41,6	0,7	73,55
3	Гарнир: каша пшеничная рассыпчатая/ овощи консервированные	1/100/30	129	4,4	3,55	24,58/0,3	0,08/0,01	0,03	-	22	1,7	153/4
4	Хлеб Бородинский	1/50		3,4	0,6	19,9	0,09	0,04	-	24	2	100,4
5	Компот из сухофруктов	1/200	168	0,5	-	27,8	-	0,02	1,8	18	0,2	113,7
	Полдник											
1	Йогурт	1/200		5,6	0,8	8,4	0,04	0,26	0,6	248	0,2	134
	Ужин											
1	Рагу овощное	1/200	54	3,7	14,8	22,5	0,1	0,1	16	76	1,6	239
2	Чай с лимоном	1/200	181	0,07	0,01	15,3	-	-	2,2	16	0,8	61,6
3	Хлеб пшеничный	1/45		3,16	0,4	19,32	0,06	0,02	-	10	0,6	94
	Итого:											1756,57

Утверждаю
Зав. МБДОУ № 9 « Звёздочка»
И.А. Короленко

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Сборник рецептур	Б	Ж	У	Б1	Б2	С	СА	Fe	ЭЦ
	2 неделя											
	Пятница											
	I завтрак											
1	Каша молочная из геркулеса	1/200	65	6,3	8,9	25,4	0,14	0,04	-	38	1,6	207,3
2	Чай с лимоном	1/200	181	0,07	0,01	15,3	-	-	2,2	16	0,8	61,6
3	Батон с маслом и сыром	40/10/15		5,16	10	19,42	0,11/ 0,01/ 0,006	0,03/ 0,12/ 0,045	0/0/ 0,1	19/24 /132	1,2/ 0,2/ 0,15	220,6
	II завтрак											
1	Свежие фрукты	1/200		0,8	0,8	19,6	0,06	0,04	20	32	4,4	94
	Обед											
1	Рассольник	1/200	21	4,02	9,04	25,9	0,1	-	7,2	57,5	2	119,6
2	Ленивые голубцы	1/100	103	6,56	6,69	4,93						106,21
3	Хлеб Бородинский	1/50		3,4	0,6	19,9	0,09	0,04	-	24	2	100,4
4	Сок натуральный	1/150		0,45	-	15,0	0,01	0,01	2,5	10	1,4	69
	Полдник											
1	Какао с молоком	1/200	172	4,8	5,04	32,7	0,1	-	1	205,8	0,5	155,2
2	Печенье	1/45		3,2	4,1	21,2	0,05	0,02	-	11,9	0,5	182
	Ужин											
1	Омлет/кабачковая икра	1/100 /30	75	11,6/ 0,6	18,06 /2,35	3,05/3, 85	0,14/ 0,11	0,88/ 0,05	-/10	110/2 0	5/0, 7	221,3/3
2	Кофейный напиток на молоке	1/200	176	2,79	3,19	19,71	0,02	-	1	206,7	0,4	118,69
3	Хлеб пшеничный	1/45		3,16	0,4	19,32	0,06	0,02	-	10	0,6	94
	Итого:											1752,9