

Утверждаю:
Директор ДОУ "Березка"



Корюкалова Л.А.

20 22 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД **для детей в возрасте от 1-го до 3-х лет, посещающих ДОУ "Березка"**

Литература:

1. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" под редакцией А.Я.Перевалова, г.Пермь 2013г., издание 7-е.
2. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под редакцией В.Т.Лапишиной, г.Москва, 2004г.
3. "Справочник рецептуры блюд для питания учащихся для образовательных учреждений города Москвы", г.Москва 2003г.
4. "Химический состав и калорийность Российских продуктов питания" Тутельян В.А., г.Москва, 2012г.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г г.Москва № 32
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20"
6. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" под редакцией Ф.Л.Марчука, г.Москва, 1996г.

Анализ

повторяемости блюд по 10-дневному примерному циклическому меню для детей, посещающих дошкольные образовательные организации, возраст с 1 до 3 лет.

1 день Завтрак	2 день Завтрак	3 день Завтрак	4 день Завтрак	5 день Завтрак
1. Масло сливочное 5г	1. Омлет натуральный 85г.	1. Бутерб. гор. с сыр. и мас. 40	1. Мамина кашка с фрукт. 150/20	1. Бутерброд пикантный 40
2. Паста, запеч. в см-мас соусе 150	2. Каша пшенная мол. жидк. 100	2. Суп молочный с мак. изд 150	2. Какао с молоком 150г.	2. Каша молоч. геркулес 150
3. Кофейный нап. б/мол. 170	3. Какао с молоком 150г.	3. Кофейный нап. с мол. 150	3. Хлеб пшеничный 30г.	3. Кофейный нап. с мол. 150
4. Хлеб пшеничный 25г	4. Хлеб пшеничный 20г.	4. Хлеб пшеничный 10		4. Хлеб пшеничный 10
Суммарный объём 350г	355	Суммарный объём 350г	Суммарный объём 350г	Суммарный объём 350г
1. Фрукты свежие 130	1. Сок фруктовый 170	1. Сок фруктовый 170	1. Фрукты свежие 150	1. Сок фруктовый 160
Суммарный объём 130г.	Суммарный объём 170г	Суммарный объём 170г	Суммарный объём 150г	Суммарный объём 160г
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1. Солянка рыбная 150	1. Салат из свежкл с сыром 40г.	1. Овощи отварные 40	1. Маринад свекольный 40	1. Сельдь с/сол. 40г.
2. Люля-кебаб с том. соус. 60/10	2. Рассольник Ленинградский со сметаной 150/6 г.	2. Суп из овощей с гречками 150/10	2. Бабушкин суп с мясом 150/7	2. Борщ с капустой и картоф. со сметаной 150/5
3. Каша гречн с овощами 120	3. Котлета из птицы "Ряба" 50г.	3. Пудинг из печени с морковью 150	"Водолей", 60г.	3. Котлета "Лукоморье" 60
4. Компот из сухофруктов 150	4. Пюре картофельное 120г.	4. Компот из апельс. с ябл. 150	4. Рис с томатом и овощ. 120	4. Сложный гарнир 120
5. Хлеб ржаной /пшен. 40/10	5. Отвар из шиповника 150г.	5. Хлеб ржаной 40г.	5. Кисель плод.-ягод. 150г.	5. Компот из кураги 150
	6. Хлеб ржаной 40г.		6. Хлеб ржаной 40г.	6. Хлеб ржаной 40г.
Суммарный объём 540	Суммарный объём 556г.	Суммарный объём 540г.	Суммарный объём 567г.	Суммарный объём 565г.
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
1. Шанежка наливная 40	1. Кондитерские изделия 30	1. Пирожки с морков и яйц. 40г	1. Сдоба обыкновенная 40г.	1. Пирожки печ. с картоф. 40г.
2. Кисломолочная прод. 160	2. Кисл. прод. (йогурт) 170	2. Кисломолочная прод. 160	2. Кисломолочная прод. 160	2. Кисломолоч. продукт 160
				3. Фрукты свежие 130
Суммарный объём 200	Суммарный объём 200	Суммарный объём 200	Суммарный объём 200	Суммарный объём 330
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
1. Икра кабачковая 40	1. Бигос с мясом 180	1. Огурец консервирован. 40	1. Яйцо варёное 40	1. Драчена 50
2. Запек. карт. с овощ. соус. 150/30	2. Чай с лимоном п/сладк. 150/5	2. Картофель, зап. под сл. кор. 180	2. Запек. из творо со ст мол. 140/40	2. Каша рисов молочная 150
3. Чай с молоком п/сл. 150	3. Хлеб пшеничный 20	3. Чай с сахаром 150	3. Чай не сладкий 150	2. Чай полусладкий 150
4. Хлеб пшеничный 30	4. Фрукты свежие 100	4. Хлеб пшеничный 30	4. Хлеб пшеничный 30	3. Хлеб пшен. 30/конд изд. 20
Суммарный объём 400	Суммарный объём 455	Суммарный объём 400	Суммарный объём 400	Суммарный объём 400

6 день Завтрак	7 день Завтрак	8 день Завтрак	9 день Завтрак	10 день Завтрак
1.Яйцо варёное 40	1.Канапе с сыром 15/5/5	1.Бутерброд с повидлом 40	1.Омлет натуральный 85	1.Морковь с сах.запечен. 40
3.Паста с овощами 150г	2.Запеканка рисовая со свеж. плодами, соус молочный 150/30	2.Творожно-яич. омлет 150	2.Каша молоч. Ассорти" 100	2.Каша мол. "Дружба" 150
4.Кофейн. нап. б/молоч 150	3.Какао с молоком 150	3.Кофейн. нап. с молок. 150	3.Какао с молоком 150	3.Кофейн. нап. с молок. 150
5.Хлеб пшеничный 20г	4.Хлеб пшеничный 150	4.Хлеб пшеничный 10г	4.Хлеб пшеничный 20	4.Хлеб пшеничный 10г
Суммарный объём 360	Суммарный объём 355	Суммарный объём 350	Суммарный объём 355	Суммарный объём 350
1.Сок фруктовый 170	1.Сок фруктовый 170	1.Фрукты свежие 150	1.Сок фруктовый 160	1.Фрукты свежие 150
Суммарный объём 170	Суммарный объём 170	Суммарный объём 150	Суммарный объём 160	Суммарный объём 150
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1.Салат "Клюковка" (из морской капусты) 40	1.Огурцы консервиров. 40	1.Салат "Светофор" 40	1.Салат "Трио" 40	1.Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 150/7/5
2.Ушица с рыбными фрикадельками 150/30	2.Рассольник домашний со сметаной, с мясом 150/7/5	2.Суп картофельный с птицей 150/15	2.Свекольник со сметаной, с мясом 150/7/5	2.Плов с мясом и перловой крупой 150
3.Зразы мясные в томатной заливке 60/40	3.Биточки мясн. с омлетом 60	3.Запеканка из печени с рисом 150	3.Рыба запечённая 60	3.Кисель плод.-ягод. 150
4.Каша перловая с ов. 120	4.Пюре картофельное 120	4.Компот из сухофруктов 150	4.Капуста тушеная 120	4.Хлеб ржаной 40г.
5.Компот из изюма 150	5.Отвар из шиповника 150	5.Хлеб ржаной 40г.	5.Компот из свежих фруктов 150	
6.Хлеб ржаной 40г.	6.Хлеб ржаной 40г.		6.Хлеб ржаной 40г.	
Суммарный объём 630	Суммарный объём 572	Суммарный объём 545	Суммарный объём 572	Суммарный объём 502
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
1.Плюшка "Кемеровская" 40	1.Манник 50	1.Сдоба обыкновенная 40	1.Булочка молочная 40	1.Бутерброд с повидлом 40
2.Кисломолочная прод. 160	2.Кисл. прод.(йогурт) 170	2.Кисломолочная прод. 160	2.Кисломолочная прод. 160	2.Кисломолочная прод. 160
Суммарный объём 200	Суммарный объём 220	Суммарный объём 200	Суммарный объём 200	Суммарный объём 200
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
1.Рагу овощное с томатом 220	1.Салат Аппетитный 40	1.Сельдь с/солёная 40	1.Бутерброд горячий с сыром и маслом 40	1.Огурцы консервиров. 40
3.Чай п/сл с молоком 150	2.Ежики рыбные с соусом 100/50	2.Жаркое по-домашнему 180	2.Вареники ленивые с соусом см. сладк. 180/30	2.Картофель тушёный 180
4.Хлеб пшеничный 30г	3.Чай полусладкий 150	3.Чай с лимоном п/сладк. 150/5	3.Чай п/сладкий 150	3.Чай полусладкий 150
	4.Хлеб пшеничный 30г	4.Хлеб пшеничный 25г	3.Чай п/слад. с молоком 150	4.Хлеб пшеничный 30г
	5.Кондитерские изделия 30г.			
Суммарный объём 400	Суммарный объём 400	Суммарный объём 400	Суммарный объём 400	Суммарный объём 400