

Утверждаю:

Директор ДОУ "Березка"



Корюкалова Л.А.

20 02 г.

## **МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**для детей в возрасте от 3-х до 7-ми 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.Латишиной, 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. Москвы № 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.

2022г.

# Анализ

повторяемости блюд по 10-дневному примерному циклическому меню для детей, посещающих ДОУ "Березка",  
возраст с 3 до 7 лет.

| 1 день<br>Завтрак                    | 2 день<br>Завтрак                                | 3 день<br>Завтрак                   | 4 день<br>Завтрак                     | 5 день<br>Завтрак                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. Масло сливочное 5г                | 1. Омлет натуральный 85г.                        | 1. Бутерб. гор. с сыр. и мас. 50    | 1. Мамина кашка с фрукт. 200/20       | 1. Бутерброд пикантный 50                      |
| 2. Паста, запеч. в см-мас соусе 200  | 2. Каша пшенная мол. жидк. 150                   | 2. Суп молочный с мак. изд. 200     | 2. Какао с молоком 200г.              | 2. Каша молоч. геркулес 200                    |
| 3. Кофейный нап. 6/мол. 200          | 3. Какао с молоком 200г.                         | 3. Кофейный нап. с мол. 200         | 3. Хлеб пшеничный 30г.                | 3. Кофейный нап. с мол. 200                    |
| 4. Хлеб пшеничный 30г                | 4. Хлеб пшеничный 30г.                           | 4. Хлеб пшеничный 10                |                                       | 4. Хлеб пшеничный 10                           |
| <b>Суммарный объём 435г</b>          | <b>Суммарный объём 465г</b>                      | <b>Суммарный объём 460г</b>         | <b>Суммарный объём 450г</b>           | <b>Суммарный объём 460г</b>                    |
| 1. Напиток витаминизир. 200          | 1. Сок фруктовый 200                             | 1. Сок фруктовый 200                | 1. Фрукты свежие 150                  | 1. Сок фруктовый 200                           |
| <b>Суммарный объём 200г</b>          | <b>Суммарный объём 200г</b>                      | <b>Суммарный объём 200г</b>         | <b>Суммарный объём 150г</b>           | <b>Суммарный объём 200г</b>                    |
| <b>Обед</b>                          | <b>Обед</b>                                      | <b>Обед</b>                         | <b>Обед</b>                           | <b>Обед</b>                                    |
| 1. Солянка рыбная 200                | 1. Салат из свеклы с сыром 60г.                  | 1. Овощи отварные 60                | 1. Маринад свекольный 60              | 1. Сельдь с/сол. 50г.                          |
| 2. Люля-кебаб с том. соус. 70/10     | 2. Рассольник Ленинградский со сметаной 200/6 г. | 2. Суп из овощей с гречками 200/10  | 2. Бабушкин суп с мясом 200/7         | 2. Борщ с капустой и картоф. со сметаной 200/6 |
| 3. Каша гречн с овощ. 150г           | 3. Котлета из птицы "Ряба" 70г.                  | 3. Пудинг из печени с морковью 200  | "Водолей" 70г.                        | 3. Котлета "Лукоморье" 70                      |
| 4. Компот из сухофруктов 200         | 4. Пюре картофельное 130г.                       | 4. Компот из апельс. с ябл. 200     | 4. Рис с томатом и овощ. 150          | 4. Сложный гарнир 150                          |
| 5. Хлеб ржаной/пшен 50/10            | 5. Отвар из шиповника 200г.                      | 5. Хлеб ржаной 50г.                 | 5. Кисель плод.-ягод. 200г.           | 5. Компот из кураги 200                        |
|                                      | 6. Хлеб ржаной 50г.                              | 6. Хлеб ржаной 50г.                 | 6. Хлеб ржаной 50г.                   | 6. Хлеб ржаной 50г.                            |
| <b>Суммарный объём 690</b>           | <b>Суммарный объём 716г.</b>                     | <b>Суммарный объём 720г.</b>        | <b>Суммарный объём 737г.</b>          | <b>Суммарный объём 726г.</b>                   |
| <b>Полдник</b>                       | <b>Полдник</b>                                   | <b>Полдник</b>                      | <b>Полдник</b>                        | <b>Полдник</b>                                 |
| 1. Шанежка наливная 50               | 1. Кондитерские изделия 50                       | 1. Пирожки с морков и яйц. 50г      | 1. Сдоба обыкновенная 50г.            | 1. Пирожки печ. с картоф. 50г.                 |
| 2. Кисломолочная прод. 200           | 2. Кисл. прод. (йогурт) 200                      | 2. Кисломолочная прод. 200          | 2. Кисломолочная прод. 200            | 2. Кисл. прод. (йогурт) 200                    |
|                                      |                                                  |                                     |                                       | 3. Фрукты свежие 180                           |
| <b>Суммарный объём 250</b>           | <b>Суммарный объём 250</b>                       | <b>Суммарный объём 250</b>          | <b>Суммарный объём 250</b>            | <b>Суммарный объём 430</b>                     |
| <b>Ужин</b>                          | <b>Ужин</b>                                      | <b>Ужин</b>                         | <b>Ужин</b>                           | <b>Ужин</b>                                    |
| 1. Икра кабачковая 60                | 1. Бигос с мясом 180                             | 1. Огурец консервирован. 50         | 1. Яйцо варёное 40                    | 1. Драчена 50                                  |
| 2. Запек. карт. с овощ. соус. 180/30 | 2. Чай с лимоном п/сладк. 200/7                  | 2. Картофель, зап. под сл. кор. 180 | 2. Запек. из творо со ст. мол. 200/50 | 2. Каша рисов молочная 200                     |
| 3. Чай с молоком п/сл. 200           | 3. Хлеб пшеничный 40                             | 3. Чай с сахаром 200                | 3. Чай не сладкий 200                 | 2. Чай полусладкий 200                         |
| 4. Хлеб пшеничный 40                 | 4. Фрукты свежие 100                             | 4. Хлеб пшеничный 40                | 4. Хлеб пшеничный 40                  | 3. Хлеб пшен. 40/конд изд. 50                  |
| <b>Суммарный объём 510</b>           | <b>Суммарный объём 527</b>                       | <b>Суммарный объём 470</b>          | <b>Суммарный объём 530</b>            | <b>Суммарный объём 540</b>                     |

| 6 день<br>Завтрак                           | 7 день<br>Завтрак                                           | 8 день<br>Завтрак                    | 9 день<br>Завтрак                              | 10 день<br>Завтрак                                 |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1. Яйцо варёное 40                          | 1. Канапе с сыром 15/5/5                                    | 1. Бутерброд с повидлом 60           | 1. Омлет натуральный 85                        | 1. Морковь с сах. запечен. 60                      |
| 3. Паста с овощами 200г                     | 2. Запеканка рисовая со свеж. плодами, соус молочный 200/30 | 2. Творожно-яич. омлет 150           | 2. Каша молоч. Ассорти" 150                    | 2. Каша мол. "Дружба" 200                          |
| 4. Кофейн. нап. б/молоч 200                 | 3. Какао с молоком 200                                      | 3. Кофейн. нап. с молоком. 200       | 3. Какао с молоком 200                         | 3. Кофейн. нап. с молоком. 200                     |
| 5. Хлеб пшеничный 30г                       | 4. Хлеб пшеничный 200                                       | 4. Хлеб пшеничный 10г                | 4. Хлеб пшеничный 30                           | 4. Хлеб пшеничный 30г                              |
| <b>Суммарный объём 470</b>                  | <b>Суммарный объём 455</b>                                  | <b>Суммарный объём 420</b>           | <b>Суммарный объём 455</b>                     | <b>Суммарный объём 490</b>                         |
| 1. Напиток витаминизир. 200                 | 1. Сок фруктовый 200                                        | 1. Фрукты свежие 200                 | 1. Сок фруктовый 200                           | 1. Фрукты свежие 200                               |
| <b>Суммарный объём 200</b>                  | <b>Суммарный объём 200</b>                                  | <b>Суммарный объём 200</b>           | <b>Суммарный объём 200</b>                     | <b>Суммарный объём 200</b>                         |
| <b>Обед</b>                                 | <b>Обед</b>                                                 | <b>Обед</b>                          | <b>Обед</b>                                    | <b>Обед</b>                                        |
| 1. Салат "Клюковка" (из морской капусты) 60 | 1. Огурцы консервиров. 60                                   | 1. Салат "Светофор" 60               | 1. Салат "Трио" 60                             | 1. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 200/7/6 |
| 2. Ушица с рыбными фрикадельками 200/30     | 2. Рассольник домашний со сметаной, с мясом 200/7/5         | 2. Суп картофельный с птицей 200/8,5 | 2. Свекольник со сметаной, с мясом 200/7/5     | 2. Плов с мясом и перловой крупой 180              |
| 1. Зразы мясные в томатной заливке 70/30    | 3. Биточки мясные с омлетом 70                              | 3. Запеканка из печени с рисом 180   | 3. Рыба запечённая 70                          | 3. Кисель плод.-ягод. 200                          |
| 4. Каша перловая с ов. 150                  | 4. Пюре картофельное 130                                    | 4. Компот из сухофруктов 200         | 4. Капуста тушеная 150                         | 4. Хлеб ржаной 50г.                                |
| 5. Компот из изюма 200                      | 5. Отвар из шиповника 200                                   | с витаминиз. концентратом. 50г.      | 5. Компот из свежих фруктов 200                |                                                    |
| 6. Хлеб ржаной /пшен. 50/10                 | 6. Хлеб ржаной 50г.                                         | 5. Хлеб ржаной 50г.                  | 6. Хлеб ржаной 50г.                            |                                                    |
| <b>Суммарный объём 790</b>                  | <b>Суммарный объём 722</b>                                  | <b>Суммарный объём 698</b>           | <b>Суммарный объём 742</b>                     | <b>Суммарный объём 643</b>                         |
| <b>Полдник</b>                              | <b>Полдник</b>                                              | <b>Полдник</b>                       | <b>Полдник</b>                                 | <b>Полдник</b>                                     |
| 1. Плюшка "Кемеровская" 50                  | 1. Манник 50                                                | 1. Сдоба обыкновенная 50             | 1. Булочка молочная 50                         | 1. Бутерброд с повидлом 60                         |
| 2. Кисломолочная прод. 200                  | 2. Кисель плод.-ягод. 200                                   | 2. Кисломолочная прод. 200           | 2. Кисломолочная прод. 200                     | 2. Кисломолочная прод. 200                         |
| <b>Суммарный объём 250</b>                  | <b>Суммарный объём 250</b>                                  | <b>Суммарный объём 250</b>           | <b>Суммарный объём 250</b>                     | <b>Суммарный объём 260</b>                         |
| <b>Ужин</b>                                 | <b>Ужин</b>                                                 | <b>Ужин</b>                          | <b>Ужин</b>                                    | <b>Ужин</b>                                        |
| 1. Рагу овощное с томатом 250               | 1. Салат Аппетитный 60                                      | 1. Сельдь с/солёная 50               | 1. Бутерброд горячий с сыром и маслом 50       | 1. Огурцы консервиров. 50                          |
| 2. Чай п/сл с молоком 200                   | 2. Ежики рыбные с соусом 100/50                             | 2. Жаркое по-домашнему 200           | 2. Вареники ленивые с соусом см. сладк. 230/50 | 2. Картофель тушеный 180                           |
| 3. Хлеб пшеничный 40г                       | 3. Чай полусладкий 200                                      | 3. Чай с лимоном п/сладк. 200/7      | 3. Чай полусладкий 200                         | 3. Чай полусладкий 200                             |
|                                             | 4. Хлеб пшеничный 40г                                       | 4. Хлеб пшеничный 40г                | 3. Чай п/слад. с молоком 200                   | 4. Хлеб пшеничный 40г                              |
|                                             | 5. Кондитерские изделия 30г.                                |                                      |                                                |                                                    |
| <b>Суммарный объём 490</b>                  | <b>Суммарный объём 480</b>                                  | <b>Суммарный объём 497</b>           | <b>Суммарный объём 530</b>                     | <b>Суммарный объём 470</b>                         |