

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «БОЛЬШЕКАТРАСЬСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «МЕЧТА»
ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

П Р И К А З

13.03.2023

№ 96

Об утверждении основного меню питания на весенний период

В соответствии с п 8.1.2. СанПиН 2.3\2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью организации сбалансированного рационального питания детей в дошкольном образовательном учреждении, а также в рамках осуществления в 2023 году контроля по данному вопросу

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить основной десятидневный рацион питания (меню) для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет в дошкольном образовательном учреждении. (Приложение №1):
2. Ввести меню со 01.04.2023 г.
3. Завхозу Ивановой О.Н. вести контроль за работой поваров по приготовлению блюд согласно технологическим картам.
4. Кладовщику Васильевой Л.Г. обеспечить своевременный заказ, доставку, сохранность, точность веса, количество и качество, а также ассортимент полученных с базы продуктов.
5. Воспитателем ДООУ размещать в родительских уголках ежедневное меню питания с указанием наименования приема пищи, блюда, массы порций и калорийности порций.
6. Общий контроль за организацией питания оставляю за собой.

Заведующий



Е.В. Гаврилова

**Рацион питания для детей с 1,5 - 3 лет и с 3 – 7 лет
с 12 - часовым пребыванием в ДОУ**

Наименование блюда	Объем порций (г)				Наименование блюда	Объем порций (г)			
	Энергетическая ценность					Энергетическая ценность			
1 ДЕНЬ Первая неделя, понедельник	возраст				2 ДЕНЬ Первая неделя, вторник	возраст			
	1,5-3		3-7			1,5-3		3-7	
Завтрак	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал	Завтрак	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
Каша гречневая	150	131,28	200	173,79	Каша пшеничная	150	155,77	200	207,87
Кофейный напиток	180	33,19	200	38,58	Какао со сгущенным молоком	180	135,36	200	135,92
Хлеб пшеничный	20	42,72	35	74,75	Хлеб пшеничный	20	42,72	35	74,75
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Сыр Российский	8	28	8	28	Сыр Российский	8	28	8	28
Всего за завтрак	363	272,56	448	352,49	Всего за завтрак	363	399,22	448	483,91
Второй завтрак									
Сок	100	42	100	42	Йогурт (снежок)	100	80	100	80
Вафли	20	145,8	30	162	Печенье	20	83,42	30	125,13
Всего за второй завтрак	120	187,8	130	204	Всего за второй завтрак	120	163,42	130	205,13
Обед									
Салат свекольный	40	42	60	52,4	Салат из огурцов с репчатым луком	40	25,61	60	52,5
Суп гороховый с гречками	155	84	210	112	Суп картофельный с вермишелью	150	30,74	200	103,6
Тефтели мясные, в томатном соусе	60	174,4	70	206,46	Плов из отварной курицы	150	383,57	200	511,42
Картофельное пюре	110	126,71	150	158,37	Компот фруктовый	150	43	200	44,87
Напиток из свежих фруктов	150	45,53	200	45,53	Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7
Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7					
Всего за обед	555	538,8	740	657,46	Всего за обед	530	596,04	720	795,09
Уплотненный полдник									
Запеканка рисовая с творогом	170	259,47	200	305,26	Вермишель в молоке	180	143,92	200	162,77
Напиток из сухофруктов	180	51,58	200	58,07	Чай сладкий	150	30,78	200	231,09
Яблоко	52,8	22,17	73,92	31,04	Пирожок с капустой яйцом	100	231,09	100	38,41
					Банан	74	66,08	74	66,08
Всего за уплотненный полдник	422,80	333,22	473,92	394,37	Всего за уплотненный полдник	504	471,87	574	498,35
Итого за день:	1440,8	1332,38	1791,92	1608,32	Итого за день:	1547	1630,55	1862	1968,4

Наименование блюда	Объем порций (г)				Наименование блюда	Объем порций (г)			
	Энергетическая ценность					Энергетическая ценность			
3 ДЕНЬ Первая неделя, среда	возраст				4 ДЕНЬ Первая неделя, четверг	возраст			
	1,5-3		3-7			1,5-3		3-7	
<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал	<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
Каша пшеничная молочная	150	156,92	200	204,97	Каша геркулесовая	150	154,24	200	203,63
Чай с молоком	180	104,66	200	106,33	Кофейный напиток	180	114,71	200	110,16
Хлеб пшеничный	20	42,72	35	85,44	Хлеб пшеничный	20	42,72	35	85,44
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Сыр Российский	8	28	8	28	Сыр Российский	8	28	8	28
<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>369,67</u>	<u>448</u>	<u>462,11</u>	<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>377,04</u>	<u>448</u>	<u>464,6</u>
<u>Второй завтрак</u>									
Сок	100	42	100	42	Сок	100	42	100	42
Конфета	20	90	20	90	Вафли	20	145,8	30	162
<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>120</u>	<u>132</u>	<u>120</u>	<u>132</u>	<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>120</u>	<u>187,8</u>	<u>130</u>	<u>204</u>
<u>Обед</u>									
Салат из отварной моркови с изюмом	40	46,2	60	69,3	Томаты свежие с репчатым луком	40	34	60	51
Суп с мясными фрикадельками	150	93,06	200	106,7	Щи из свежей капусты со сметаной	150	88,42	200	76
Мясо тушеное с картофелем	150	229,13	200	305,5	Котлета куриная	60	107,31	70	128
Лимонный напиток	150	38,82	200	46,71	Сложный гарнир	150	135,28	180	190,77
Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7	Напиток из сухофруктов	150	43,55	200	58,07
					Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7
<u>Всего за обед</u>	<u>530</u>	<u>473,37</u>	<u>710</u>	<u>610,91</u>	<u>Всего за обед</u>	<u>590</u>	<u>474,72</u>	<u>760</u>	<u>586,54</u>
<u>Уплотненный полдник</u>									
Рисово-рыбная запеканка со сметаной подливой	170	250,2	220	273,02	Сырники со сладкой подливой	170	353	200	441,66
Чай сладкий	180	30,78	200	38,41	Ряженка	180	91,8	200	100
Хлеб пшеничный	20	22,17	30	31,04	Банан	74	66,08	74	66,08
Яблоко	52,8	64,08	73,92	85,44					
<u>Всего за уплотненный полдник</u>	<u>402,8</u>	<u>367,23</u>	<u>533,92</u>	<u>427,91</u>	<u>Всего за уплотненный полдник</u>	<u>424</u>	<u>510,88</u>	<u>474</u>	<u>607,74</u>
Итого за день:	1445,8	1342,27	1801,92	1632,93	Итого за день:	1497	1550,44	1817	1862,88

Наименование блюда	Объем порций (г)				Наименование блюда	Объем порций (г)			
	Энергетическая ценность					Энергетическая ценность			
5 ДЕНЬ Первая неделя, пятница	возраст				6 ДЕНЬ Вторая неделя, понедельник	возраст			
	1,5-3		3-7			1,5-3		3-7	
<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал	<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
Каша манная	150	137,81	200	179,49	Каша гречневая	150	131,28	200	173,79
Какао со сгущенным молоком	180	135,36	200	135,92	Чай с соком	180	42,78	200	48,04
Хлеб пшеничный	20	64,08	35	85,44	Хлеб пшеничный	20	74,75	35	85,44
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Сыр Российский	8	28	8	28	Сыр Российский	8	28	8	28
<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>402,62</u>	<u>448</u>	<u>466,22</u>	<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>314,18</u>	<u>448</u>	<u>372,64</u>
<u>Второй завтрак</u>					<u>Второй завтрак</u>				
Сок	100	42	100	42	Сок	100	42	100	42
Печенье	20	112,62	30	125,13	Печенье	20	112,62	30	125,13
<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>120</u>	<u>154,62</u>	<u>130</u>	<u>167,13</u>	<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>120</u>	<u>154,62</u>	<u>130</u>	<u>167,13</u>
<u>Обед</u>									
Салат из свеклы с изюмом	40	51,2	60	70,4	Салат свекольный	40	42	60	52,4
Борщ со сметаной	150	63	200	84	Суп овощной со сметаной	150	61,5	200	82
Макароны отварные	110	148,9	130	190,74	Шницель мясной	60	131,9	70	146,56
Котлета мясная рубленая	60	135,23	70	146,56	Пюре картофельное	150	126,71	180	158,37
Компот фруктовый	150	43	200	44,87	Напиток из сухофруктов	150	43,55	200	58,07
Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7	Хлеб ржаной	40	49,62	50	85,44
<u>Всего за обед</u>	<u>550</u>	<u>507,49</u>	<u>710</u>	<u>619,27</u>	<u>Всего за обед</u>	<u>540</u>	<u>455,28</u>	<u>720</u>	<u>582,84</u>
<u>Уплотненный полдник</u>									
Омлет	130	161,07	150	188,98	Каша пшеничная	120	103,4	150	134,54
Чай сладкий	180	64,08	200	64,08	Котлета рыбная	60	85,14	80	107,4
Хлеб пшеничный	30	30,78	30	38,41	Компот из свежих фруктов	180	40,98	200	45,53
Яблоко	96,8	40,65	96,8	40,65	Хлеб пшеничный	20	66,08	30	66,08
					Банан	74	42,72	74	64,08
<u>Всего за уплотненный полдник</u>	<u>436,8</u>	<u>296,58</u>	<u>476,8</u>	<u>332,12</u>	<u>Всего за уплотненный полдник</u>	<u>454</u>	<u>338,32</u>	<u>534</u>	<u>417,63</u>
Итого за день:	1469,8	1361,31	1764,8	1584,74	Итого за день:	1526,8	1317	1837	1540,24

Наименование блюда	Объем порций (г)				Наименование блюда	Объем порций (г)			
	Энергетическая ценность					Энергетическая ценность			
7 ДЕНЬ Вторая неделя, вторник	возраст				8 ДЕНЬ Вторая неделя, среда	возраст			
	1,5-3		3-7			1,5-3		3-7	
<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал	<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
Каша рисовая	150	150,25	200	194,95	Каша пшеничная	150	156,92	200	204,97
Какао со сгущенным молоком	180	135,36	200	135,92	Кофейный напиток с молоком	180	114,71	200	114,14
Хлеб пшеничный	20	46,4	35	85,44	Хлеб пшеничный	20	64,08	35	85,44
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Сыр Российский	8	28	8	28	Сыр Российский	8	28	8	28
<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>397,38</u>	<u>448</u>	<u>481,68</u>	<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>401,08</u>	<u>448</u>	<u>432,55</u>
<u>Второй завтрак</u>					<u>Второй завтрак</u>				
Сок	100	42	100	42	Сок	100	42	100	42
Вафли	20	145,8	30	162	Конфета шоколадная	20	90	20	90
<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>120</u>	<u>187,8</u>	<u>130</u>	<u>204</u>	<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>120</u>	<u>132</u>	<u>120</u>	<u>132</u>
<u>Обед</u>									
Салат из огурцов с репчатым луком	40	25,61	60	38,42	Салат из отварной моркови с изюмом	40	46,2	60	69,3
Бульон куриный с гречками	155	64,9	210	79	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	123,12	200	134,97
Суфле куриное	60	197,15	70	239,06	Жаркое по-домашнему	180	218,97	200	273,34
Макароны отварные	110	148,9	130	190,74	Напиток из сухофруктов	150	51,15	200	65,34
Напиток из свежих фруктов	150	45,53	200	45,53	Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7
Хлеб ржаной	30	49,62	50	66,16					
<u>Всего за обед</u>	<u>545</u>	<u>531,71</u>	<u>710</u>	<u>658,91</u>	<u>Всего за обед</u>	<u>560</u>	<u>505,6</u>	<u>710</u>	<u>626,65</u>
<u>Уплотненный полдник</u>									
Пудинг творожный с фруктами со сладким соусом	145	267,77	170	337,39	Ватрушка с повидлом	90	265	100	320,2
Ряженка	180	91,8	200	100	Суп молочный рисовый	150	169,78	200	169,78
Яблоко	52,8	22,17	73,92	40,65	Чай с лимоном	180	31,4	200	39,03
					Яблоко	52,8	22,17	73,92	31,04
<u>Всего за уплотненный полдник</u>	<u>377,8</u>	<u>381,74</u>	<u>443,92</u>	<u>478,04</u>	<u>Всего за уплотненный полдник</u>	<u>472,8</u>	<u>488,35</u>	<u>573,92</u>	<u>560,05</u>
Итого за день:	1405,8	1498,63	1759,8	1822,63	Итого за день:	1525,8	1527,03	1856,92	1750,25

Наименование блюда	Объем порций (г)				Наименование блюда	Объем порций (г)			
	Энергетическая ценность					Энергетическая ценность			
9 ДЕНЬ Вторая неделя, четверг	возраст				10 ДЕНЬ Вторая неделя, пятница	возраст			
	1,5-3		3-7			1,5-3		3-7	
<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал	<u>Завтрак</u>	Грамм	Ккал	Грамм	Ккал
Каша манная	150	137,81	200	179,49	Каша Дружба»	150	153,31	200	200,16
Чай с молоком	180	104,66	200	113,81	Какао со сгущенным молоком	180	135,36	200	135,92
Хлеб пшеничный	20	42,72	35	85,44	Хлеб пшеничный	20	64,08	35	85,44
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Сыр российский	8	28	8	28	Сыр Российский	8	28	8	28
<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>350,56</u>	<u>448</u>	<u>444,11</u>	<u>Всего за завтрак</u>	<u>363</u>	<u>418,12</u>	<u>448</u>	<u>486,89</u>
<u>Второй завтрак</u>									
Сок	100	42	100	42	Йогурт	100	80	100	80
Печенье	20	83,42	30	125,13	Вафли	20	145,8	30	162
<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>120</u>	<u>125,42</u>	<u>130</u>	<u>167,13</u>	<u>Всего за второй завтрак</u>	<u>120</u>	<u>225,8</u>	<u>130</u>	<u>242</u>
<u>Обед</u>									
Томаты свежие с репчатым луком	40	34	60	51	Салат из свеклы с изюмом	40	51,2	60	70,4
Свекольник со сметаной	150	62,61	200	83,48	Суп крестьянский со сметаной	150	108,2	200	142,12
Плов из отварной говядины	150	270,8	200	361,07	Рыбные хлебцы	60	126,71	70	121,6
Лимонный напиток	150	38,82	200	46,71	Картофельное пюре	110	112,86	150	158,37
Хлеб ржаной	30	49,62	50	82,7	Компот из свежих яблок	150	36,24	200	45,53
					Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7
<u>Всего за обед</u>	<u>520</u>	<u>455,85</u>	<u>710</u>	<u>624,96</u>	<u>Всего за обед</u>	<u>550</u>	<u>501,37</u>	<u>730</u>	<u>620,72</u>
<u>Уплотненный полдник</u>									
Рагу овощное	170	147,76	200	173,84	Капуста, тушенная с мясом	170	188,99	220	234,8
Чай сладкий	150	30,78	200	38,41	Чай с соком	150	44,16	200	59,27
Хлеб пшеничный	30	64,08	30	64,08	Хлеб пшеничный	30	64,08	40	85,44
Банан	74	66,08	74	66,08	Банан	74	66,08	74	66,08
<u>Всего за уплотненный полдник</u>	<u>424</u>	<u>308,7</u>	<u>504</u>	<u>342,41</u>	<u>Всего за уплотненный полдник</u>	<u>424</u>	<u>363,31</u>	<u>534</u>	<u>445,59</u>
Итого за день:	1457	1240,53	1817	1578,61	Итого за день:	1497	1508,6	1847	1795,2