

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗЕРНЫШКО» СЕЛА ЗЕРНОВОЕСАКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ «Зернышко» с. Зерновое)**

*296534, Республика Крым, Сакский район, с. Зерновое, ул. Школьная, д.2
ОГРН 1159102009516, ОКПО 00797116, ИНН/КПП 9107005463/910701001
Тел.: +79781064759, email: zernyshko.zernovoye@bk.ru*

П Р И К А З

29 ноября 2024 г.

№92

с. Зерновое

«Об утверждении примерного 10-ти дневного меню»

С целью организации сбалансированного рационального питания детей в МБДОУ «Зернышко» с. Зерновое, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное циклическое 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет в зимний период. (Приложение 1).
2. Бракеражной комиссии: Перевощиковой А.Н., Буран Н.Н., Колядинской Н.Д., Баркаловой А.В.:
 - 2.1. Усилить ответственность за проведением контроля по организации питания детей, соблюдения санитарных норм и правил по организации питания детей.
3. Заведующему хозяйством Колядинской Н.Д.
 - 3.1. Своевременно оформлять договора с поставщиками продуктов питания.
 - 3.2. Усилить контроль за доставкой продуктов, точностью веса, количеством, качеством, ассортиментом получаемых продуктов, строго в соответствии с примерным 10-тидневным меню.
 - 3.3. Принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар.
4. Повару Буран Н.Н., работать строго с технологическими картами и по меню-требованиям на каждый день.
5. Медицинской сестре Перевощиковой А.Н., осуществлять ежедневный контроль за качеством питания в ДОУ, за санитарным состоянием пищеблока.
6. Педагогам ДОУ усилить контроль за сервировкой стола, за культурой поведения за столом во время приема пищи.
7. Контроль за исполнение настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ
«Зернышко» с. Зерновое

М. Н. Сучкова

С приказом ознакомлены:

№ п/п	Фамилия, имя, отчество работника.	Дата	Подпись
1	Бекмамбетова Лианна Ильгизаровна		
2	Бекирова Сидика Рифатовна		
3	Кашкаева Фадме Халиловна		
4	Колядинская Наталия Дмитриевна		
5	Перевощикова Анастасия Николаевна		
6	Баркалова Алёна Васильевна		
7	Буран Наталья Николаевна		

Неделя 1

день 1 – понедельник

« » **202**__г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Омлет натуральный	0,080/0,005	7,52	13,46	1,51	157	229
	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с джемом или с повидлом, маслом сливочным	0,025/ 0,020/0,010	2,49	3,93	27,56	156	2
Итого завтр.		0,320	12,86	19,8	43,43	404	
2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	0,150	0,75	0	15,15	64	418
Обед:	Салат картоф-й с кукурузой и морковь	0,060	1,81	3,81	14,23	98,52	39
	Суп картофельный с макаронными издел.	0,250	2,69	2,84	17,14	104,75	88
	Печень тушен. с ово «По – Строгановски»	0,080/ 0,030	14,4	5,78	3,55	121,51	255
	Каша перловая	0,130/0,005	2,61	3,61	18,51	117	331
	Компот из сух/фрукт.	0,180	0,40	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед		0,800	26,91	17,34	93,17	701,58	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущен.	0,100/0,020	17,54	12,05	17,15	247	251
	Чай с сахаром	0,180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого полдн.		0,300	17,6	12,52	27,14	287	
Итого за 1 день:		1,570	58,12	49,66	178,89	1456,58	

Неделя 1

день 2 – вторник

« ____ » _____ 202__ г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный из крупы рисовой	0,200/ 0,005	4,82	5,08	16,83	132,4	101
	Чай с лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,20	41	412
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	0,025/0,010/0,015	4,73	6,88	14,56	139	1
Итого завтр.		0,442	9,67	11,98	41,59	312,4	
2 завтрак:	Фрукты свежие	0,100	0,40	0,40	9,80	44	386
Обед:	Овощи натуральные солёные	0,060	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Борщ с капустой и картофелем	0,250/0,010	1,82	4,91	12,74	102,5	63
	Рыба тушеная с овощами	0,050/0,040	9,92	5,68	2,86	101	261
	Картофель отварной	0,130/0,005	2,67	5,15	20,96	140,4	136
	Компот из с/м. ягод, фруктов	0,180	0,27	0,01	19,94	81,72	393
	Хлеб пшеничный	0,025	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед		0,790	20,34	17,15	76,53	596,92	
Полдник	Булочка сдобная	0,050	3,64	6,26	26,96	179	
	Молоко кипяченое	0,180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого полдн.		0,230	9,12	11,14	36,03	281	
Итого за 2 день:		1,562	39,53	40,67	163,95	1234,32	

Неделя 1
день 3 – среда

« ___ » _____ 202__ г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Яйцо варёное	1шт/0,040	5,08	4,60	0,28	63	227
	Суп молочный из крупы пшенной	0,200/ 0,005	5,99	5,48	18,57	146,8	101
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом сливочным	0,025/0,010	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого завтр.		0,460	17,19	20,82	49,29	452,8	
2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	0,150	0,75	0	15,15	64	418
Обед:	Винегрет овощной	0,060	0,81	3,71	5,06	56,88	46
	Суп картофельный с фасолью или горох.	0,250	5,49	5,27	16,32	134,75	87
	Гуляш	0,080/ 0,030	20,63	16,30	5,24	250	293
	Каша вязкая гречнев	0,130/0,005	3,97	4,34	17,79	126,1	331
	Кисель из яблок,ягод	0,180	0,13	0,05	24,55	99,2	396
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед		0,800	36,03	30,95	86,71	825,03	
Полдник	Блинчики с мол. сгу.	0,100/0,020	6,52	3,71	40,47	221	340
	Кисломолочный продукт	0,180	5,22	4,50	7,20	90	420
Итого полдн.		0,300	11,74	8,22	47,67	311	
Итого за 3 день:		1,710	65,71	59,99	198,82	1652,83	

Неделя 1

день 4 – четверг

« _____ » _____ 202__ г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочн. из круп пшеничной, ячневой	0,200/0,005	5,56	5,16	18,35	142,2	101
	Чай с молоком	0,180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с джемом или с повидлом	0,025/ 0,020	2,49	3,93	27,36	156	2
Итого завтр.		0,430	10,72	11,43	60,02	387,2	
2 завтрак:	Фрукты свежие	0,100	0,40	0,40	9,80	44	386
Обед:	Салат из капусты белокочанной	0,060	0,85	3,05	5,41	52,44	21
	Суп картофельный с мясными фрикад-ми.	0,250	6,63	5,18	15,44	135	89
	Котлеты или биточки рыбные.	0,080	10,64	3,76	7,67	107	271
	Макаронные изделия отварные	0,130/ 0,005	5,68	4,36	27,25	171	219
	Напиток из шиповн.	0,180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб пшеничный	0,025	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед		0,770	29,41	17,88	92,19	702,54	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	0,100/0,020	13,61	10,67	14,63	209	254
	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого полдн.		0,300	16,46	13,08	28,99	300	
Итого за 4 день:		1,600	56,99	42,79	191	1433,74	

Неделя 1

день 5 – пятница

« _____ » _____ 202__ г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша жидкая молочная овсяная	0,200/0,005	6,07	6,68	33,91	220	182
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом сливочным	0,025/0,010	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого завтр.		0,420	12,14	10,67	66,43	412,7	
2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	0,150	0,75	0	15,15	64	418
Обед:	Овощи натуральные солёные	0,060	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Суп картофельный с крупой	0,250	2,21	2,84	14,29	91,5	86
	Жаркое по-домашнему	0,130/0,060	27,53	7,47	21,95	265	292
	Компот из сух/фрукт.	0,180	0,40	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед		0,745	35,8	11,73	83,54	629,5	
Полдник	Кондитер. изделия	0,025	2,2	2,9	22,3	125	
	Молоко кипяченое	0,180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого полдн.		0,205	7,68	7,78	31,37	227	
Итого за 5день:		1,520	56,37	30,18	196,49	1333,2	

Неделя 2

день 6 – понедельник

« _____ » _____ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	0,200/ 0,005	5,75	5,21	18,84	145,2	100
	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с джемом или с повидлом, маслом слив.	0,030/ 0,020/0,010	2,49	3,93	27,36	156	2
Итого завтр.		0,445	11,09	11,55	60,56	392,2	
2 завтрак:	Фрукты свежие	0,100	0,40	0,40	9,80	44	386
Обед:	Салат картофельный с кукурузой и морковью	0,060	1,81	3,81	14,23	98,52	39
	Щи из свежей капусты с картофелем	0,250/ 0,010	1,74	4,89	8,48	84,75	73
	Рыба тушеная с овощами	0,050/0,040	9,92	5,68	2,86	101	261
	Рис отварной	0,130/0,005	3,16	4,66	31,79	181,74	332
	Кисель из яблок	0,180	0,13	0,05	24,55	99,2	396
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед		0,795	21,76	20,37	99,66	723,31	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	0,100/0,020	17,54	12,05	17,15	247	251
	Чай с молоком	0,180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого полдн.		0,300	20,21	14,39	31,46	336	
Итого за 6 день:		1,640	53,46	46,71	201,48	1495,51	

Неделя 2

день 7 – вторник

« ____ » _____ 202__ г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Яйцо варёное	1шт/0,040	5,08	4,60	0,28	63	227
	Суп молочный из крупы овсяной	0,200/0,005	5,92	5,93	17,91	148,8	101
	Чай с лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,20	41	412
	Бутерброд с маслом сливочным	0,025/0,010	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого завтр.		0,467	10,57	18,10	43,01	252,8	
2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	0,150	0,75	0	15,15	64	418
Обед:	Салат из капусты белокочанной	0,060	0,85	3,05	5,41	52,44	21
	Суп картофельный с фасолью или горох.	0,250	5,49	5,27	16,32	134,75	87
	Тефтели из печени с рисом	0,060/0,030	9,78	11,66	16,41	210	301
	Каша пшённая	0,130/0,005	3,63	4,34	20,75	136,5	331
	Компот из сух/фрукт.	0,180	0,40	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед		0,780	25,15	25,62	101,64	793,49	
Полдник	Бублик «Крымский»	0,050	3,64	6,26	26,96	179	
	Молоко кипяченое	0,180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого полдн.		0,230	9,12	11,14	36,03	281	
Итого за 7 день:		1,627	45,59	54,86	195,83	1391,29	

Неделя 2

день 8 – среда

« ____ » _____ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный из крупы гречневой	0,200/ 0,005	5,97	5,48	17,08	142,4	101
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	0,025/0,010/0,015	4,73	6,88	14,56	139	1
Итого завтр.		0,435	14,37	15,55	47,46	388,4	
2 завтрак:	Фрукты свежие	0,100	0,40	0,40	9,80	44	386
Обед:	Овощи натуральн. солён	0,060	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Суп картофельный с рыбными фрикад-ми.	0,250	6,05	3,56	15,67	119	90
	Биточки куриные	0,080	12,92	11,85	13,64	212	322
	Каша вязкая ячневая или пшеничная	0,130/0,005	2,80	3,66	18,04	116,35	331
	Компот из с/м. ягод, фруктов	0,180	0,27	0,01	19,94	81,72	393
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед		0,770	27,70	20,48	87,32	700,37	
Полдник	Блинчики с мол. сгу.	0,100/0,020	6,52	3,71	40,47	221	340
	Кисломолочный продукт	0,180	5,22	4,50	7,20	90	420
Итого полдн.		0,300	11,74	8,22	47,67	311	
Итого за 8 день:		1,605	54,21	44,65	192,25	1443,77	

Неделя 2

день 9 – четверг

« _____ » _____ 202__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная из манной крупы	0,200/0,005	4,52	4,07	30,57	177	182
	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с джемом или с повидлом	0,025/ 0,020	2,49	3,93	27,36	156	2
Итого завтр.		0,430	9,86	10,41	72,29	424	
2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	0,150	0,75	0	15,15	64	418
Обед:	Салат из свеклы с зелен горош-м и огурец. солен	0,060	0,86	3,66	4,01	52,44	37
	Рассольник «Ленинградский»	0,250/ 0,010	2,10	5,12	16,59	120,75	82
	Котлеты рыбные.	0,080	10,64	3,76	7,67	107	271
	Картофель отварной	0,130/0,005	2,67	5,15	20,96	140,4	136
	Кисель из яблок	0,180	0,13	0,05	24,55	99,2	396
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед		0,780	21,4	19,02	91,53	677,89	
Полдник	Запеканка из макарон с творогом	0,150/0,020	10,49	10,35	27,95	247	225
	Чай с сахаром	0,180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого полдн.		0,350	10,55	10,37	37,94	287	
Итого за 9 день:		1,710	42,56	39,8	216,91	1452,89	

Неделя 2

день 10 – пятница

« _____ » _____ 202__ г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Яйцо варёное	1шт/0,040	5,08	4,60	0,28	63	227
	Суп молочн. из крупы пшеничной, ячневой	0,200/0,005	5,56	5,16	18,35	142,2	101
	Бутерброд с сыром	0,025/0,015	4,73	6,88	14,56	139	
	Чай с лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,20	41	412
Итого завтр.		0,472	17,55	18,25	54,3	413,7	
2 завтрак:	Фрукты свежие	0,100	0,40	0,40	9,80	44	386
Обед:	Овощи натуральные солёные	0,060	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Суп картофельный с крупой гречневой	0,250	2,19	4,76	10,94	95,4	86
	Птица отварная	0,080	16,88	10,88	3,52	165	317
	Капуста тушеная	0,130	2,68	4,21	12,26	97,63	354
	Напиток из шиповника	0,180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед		0,770	28,02	21,5	65,42	608,33	
Полдник	Кондитер .изделия	0,025	2,2	2,9	22,3	125	
	Компот из с/м. ягод, фруктов	0,180	0,27	0,01	19,94	81,72	393
Итого полдн.		0,205	2,47	2,91	42,24	206,72	
Итого за 10день:		1,547	48,44	43,06	172,01	1272,75	