

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по МО
в Клинском, Солнечногорском районах

И.Л.Бурлаков
«_____» _____ 2016 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
Администрации Солнечногорского
муниципального района

Е.И.Береговая
«_____» _____ 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 42
Букреева Г.Р.

«_____» _____ 2016 г.



Примерное 15-ти дневное меню на зимне-весенний период

Таблица среднего набора продуктов по дням для детей от 3 до 7 лет, от 2 до 3 лет,
посещающих детский сад общего типа (с 12-часовым пребыванием)(сад/ясли)

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Всего за 15 дней	Среднее за 1 день
Хлеб пшеничный	70/60	70/60	80/67	79/67	108/87	78/66	100/80	70/60	79/67	70/60	79/67	70/60	70/60	70/60	78/67	1171/988	78/66
Хлеб ржаной	40/30	40/30	40/30	40/30	40/30	40/30	40/30	40/30	40/30	40/30	40/30	40/30	40/30	40/30	40/30	600/450	40/30
Мука пшеничная	-	22/18	3/2	3/2	43/37	3/2	-	49/41	12/9	3/2	-	3/2	3/2	46/39	3/2	193/158	13/11
Крупа	113/92	28/23	65/58	75/66	20/18	65/58	98/76	65/58	30/25	40/34	110/98	40/33	73/63	30/25	33/29	885/756	59/50
Картофель	80/60	300/240	180/150	80/60	220/180	160/120	270/220	80/60	300/240	50/40	80/60	169/127	80/60	300/240	300/240	2649/2097	177/140
Овощи	337/277	147/110	116/94	193/143	155/129	267/199	146/113	172/145	111/88	288/246	163/133	131/100	122/89	113/84	162/135	2623/2085	175/139
Фрукты	166/144	171/149	150/130	-	-	181/157	150/130	10/8	190/163	150/130	16/14	171/149	150/130	59/39	150/130	1714/1473	114/98
Фрукты сухие	-	-	14/12	14/12	14/12	-	-	14/12	-	14/12	-	-	14/12	-	14/12	98/84	7/6
Кондитерские изделия	40/20	-	-	40/20	-	40/20	-	-	40/20	40/20	40/20	40/20	40/20	-	-	320/160	21/11
Сахар	49/42	41/35	47/40	52/44	57/48	49/42	26/21	71/60	54/46	47/40	49/42	52/44	47/40	51/40	47/41	739/625	49/42
Масло сливочное	22/18	22/17	20/15	21/17	22/18	22/18	20/16	28/22	18/14	21/17	25/18	18/16	22/18	29/23	22/18	332/265	22/18
Масло растительное	6/5	9/6	4/3	7/6	16/14	14/11	7/5	9/8	7/5	-	2/1	4/3	-	13/11	8/6	106/84	7/6
Яйцо	-	0,375/0, 375	0,625/0, 625	0,125/0, 125	1,25/1,2 5	0,25/0,2 5	0,125/0, 125	0,375/0, 375	0,25/0,2 5	1,125/1	-	0,125/0, 125	1,5/1,12 5	0,5/0,37 5	0,125/0, 125	6,75/6,125	0,5/0,4
Молоко, в том числе сгущенное	250/230	695/621	350/320	565/525	385/345	163/150	635/561	341/315	470/425	650/560	150/140	470/410	423/386	745/608	475/440	6767/6036	451/402
Творог	-	140/110	-	100/80	-	-	68/51	-	100/80	-	-	100/80	-	69/35	-	577/436	38/29
Сыр	-	15/12	-	-	-	-	-	-	15/12	9/7	15/12	-	-	-	15/12	69/55	5/4
Мясо	80/70	35/30	110/86	80/70	-	93/74	80/70	80/70	80/70	-	110/86	80/60	105/82	-	144/120	1077/888	72/59
Куры	-	-	-	-	140/140	-	-	-	-	110/95	-	-	-	110/95	-	360/330	24/22
Колбасные изделия	70/50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70/50	5/4
Рыба	-	-	70/60	-	80/70	40/40	-	70/60	40/30	-	-	40/30	-	-	80/70	420/360	28/24
Сметана	5/4	20/14	15/11	15/11	-	20/14	4/3	15/11	5/4	-	10/7	-	15/11	18/13	10/7	152/110	10/7
Чай	1,2/1	-	-	0,6/0,5	0,6/0,5	1,2/1	-	0,6/0,5	0,6/0,5	0,6/0,5	1,2/1	0,6/0,5	0,6/0,5	0,6/0,5	0,6/0,5	9/8	0,6/0,5
Кофейный напиток	-	2/1,5	-	2/1,5	2/1,5	-	-	2/1,5	2/1,5	-	-	2/1,5	-	-	2/1,5	14/11	0,9/0,7
Какао порошок	-	-	2/1,5	-	-	-	2/1,5	-	-	2/1,5	-	-	2/1,5	-	-	8/6	0,6/0,4
Соль	6/4	6/4	6/4	6/4	6/4	6/4	6/4	6/4	6/4	6/4	6/4	6/4	6/4	6/4	6/4	90/60	6/4
Дрожжи	-	-	-	-	1/1	-	-	1/1	-	-	-	-	-	1/1	-	3/3	0,2/0,2
Сок (фруктовый)	200/150	-	200/150	-	-	-	200/150	-	200/150	-	-	200/150	200/150	-	200/150	1400/1050	93/70

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХ-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.
(ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

1 ДЕНЬ		2 ДЕНЬ		3 ДЕНЬ		4 ДЕНЬ		5 ДЕНЬ	
Название блюда	Кол-во г	Название блюда	Кол-во г	Название блюда	Кол-во г	Название блюда	Кол-во г	Название блюда	Кол-во г
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша гречневая молочная	150/200	Каша рисовая молочная	150/200	Каша пшеничная молочная	150/200	Каша из овсяных хлопьев	150/200	Каша «Дружба» молочная	150/200
Чай с молоком	150/200	Кофейный напиток	150/200	Какао на молоке	150/200	Кофейный напиток	150/200	Кофейный напиток	150/200
Масло сливоч. Хлеб пшенич.	4/5 30/35	Бутерброд с сыром	40/50	Масло сливоч. Хлеб пшенич.	4/5 30/35	Масло сливоч. Хлеб пшенич.	4/5 30/35	Масло сливоч. Хлеб пшенич.	4/5 30/35
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из свеж.помидор с раст.маслом	45/60	Салат из капусты и моркови с раст. маслом	45/60	Салат свекол. с соленым огурцом	45/60	Салат из моркови с растит.маслом	45/60	Помидор свеж.	40/40
Суп фасолевый на мяс. бульоне Ленивые голубцы с отварным мясом Хлеб ржаной	200/250 180/230 30/40	Рассольник с мясом Суфле из печени Сметанный соус Картоф.пюре Хлеб ржаной	200/250 60/80 20/30 120/150 30/40	Суп картофельный с мясом, сметан. Тефтели из говядины томат-смет.соусе Гречка рассып. Хлеб ржаной	200/250 60/80 20/30 110/120 30/40	Борщ со сметаной, мясом. Котлета мясная Томатно-сметан. соус Рис отварной, Хлеб ржаной	200/250 60/80 20/30 120/150 30/40	Куриный бульон с гренками Курица отварная Картоф.пюре Хлеб ржаной	200/250 95/95 120/150 30/40
Напиток из лимонов	150/200	Компот из фр/ассорти	150/200	Компот из сухофруктов	150/200	Компот из кураги с изюмом	150/200	Компот из сухофруктов	150/200
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Сок Фрукт Кондитерское изделие	150/200 130/150 20/40	Йогурт, фрукты	115/115 130/150	Сок Фрукт	150/200 130/150	Йогурт, Кондитер.изделие	115/115 20/40	Снежок Булка	150/200 50/60
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Макаронь отварные Сосиска отварная	110/120 50/70	Сырники творожные со сгущенным молоком	120/150 16/20	Рыба, запеченная в омлете Кукуруза Хлеб пшенич.	80/100 30/35 30/35	Запеканка творожная с джемом	120/150 16/20	Рыбная котлета Салат из капусты яйцо,	60/80 45/60 1/1
Чай с сахаром Хлеб пшенич.	150/200 30/35	Молоко, Хлеб пшенич.	150/200 30/35	Отвар шиповника	150/200	Чай с молоком Хлеб пшенич.	150/200 30/35	Чай с сахаром Хлеб пшенич.	150/200 30/35

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХ-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.
(ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

6ДЕНЬ		7ДЕНЬ		8ДЕНЬ		9ДЕНЬ		10ДЕНЬ	
Название блюда	Кол-во г	Название блюда	Кол-во г	Название блюда	Кол-во г	Название блюда	Кол-во г	Название блюда	Кол-во г
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша рисовая молочная	150/200	Каша пшеничная молочная	150/200	Каша манная молочная	150/200	Каша из овсяных хлопьев	150/200	Каша манная молочная	150/200
Чай с сахаром	150/200	Какао на молоке	150/200	Кофейный напиток	150/200	Кофейный напиток	150/200	Чай с сахаром, молоком	150/200
Масло слив., Хлеб пшенич.	4/5 30/35	Масло слив., Хлеб пшенич.	40/50	Масло слив., Хлеб пшенич.	4/5 30/35	Бутерброд с сыром	40/50	Масло сливоч. Хлеб пшенич.	4/5 30/35
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из моркови раст. маслом	45/60	Салат из капусты и моркови	45/60	Огурец соленый	40/40	Салат из свеклы с огурцом и раст. маслом	45/60	Помидор свеж.	40/40
Суп овощной со сметаной, мясом. Рулет мясной с яйцом Сметан. соус Макарон. отвар., хлеб ржаной	200/250 60/80 20/30 120/150 30/40	Суп гороховый с гренками Мясо, тушен. с картофелем по- домашнему Хлеб ржаной	200/250 20/30 180/230 30/40	Щи со сметаной Бефстроганов в том-сметан. соусе Гречка рассыпчат. Хлеб ржаной	200/250 60/80 120/150 30/40	Суп рыбный из консервов, Котлета мясная Томат. смет. соус картофельное пюре, Хлеб ржаной	200/250 60/80 20/30 120/150 30/40	Суп курин. с вермиш. Капуста тушеная с курицей Хлеб ржаной	200/250 180/200 30/40
Компот из заморож. ягод	150/200	Сок	150/200	Компот из сухофруктов	150/200	Лимонный напиток	150/200	Компот из сухофруктов	150/200
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кисель фрукт-яг, Кондитер. изделие Фрукт	150/200 20/40 130/150	Йогурт, Фрукт	115/115 130/150	Отвар шиповника, Булка	150/200 50/60	Сок Фрукт Кондитер. изд.	150/200 130/150 20/40	Йогурт питьевой Кондитер. изд. Фрукт	150/200 20/40 130/150
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Винегрет с рас/м Сельдь,	120/150 40/40	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	120/150 16/20	Суфле рыбное, кукуруза,	60/80 30/35	Творожно- яблоч. суфле с джемом	120/150 16/20	Омлет с сыром, Зеленый горошек	80/100 30/35
Чай с лимоном Хлеб пшенич.	150/200 30/35	Молоко Хлеб пшенич.	150/200 30/35	Чай с лимоном Хлеб пшенич.	150/200 30/35	Чай с молоком Хлеб пшенич.	150/200 30/35	Какао на молоке Хлеб пшенич.	150/200 30/35

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХ-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.
(ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

11ДЕНЬ		12ДЕНЬ		13ДЕНЬ		14ДЕНЬ		15ДЕНЬ	
Название блюда	Кол-во г	Название блюда	Кол-во г	Название блюда	Кол-во г	Название блюда	Кол-во г	Название блюда	Кол-во г
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша «Дружба» молочная	150/200	Каша манная молочная	150/200	Каша из овсяных хлопьев	150/200	Суп молочный с макарон.изделиями	150/200	Каша пшеничная молочная	150/200
Чай с сахаром	150/200	Кофейный напиток	150/200	Какао на молоке	150/200	Чай с молоком	150/200	Кофейный напиток	150/200
Масло сливоч. Хлеб пшенич.	4/5 30/35	Хлеб пшенич. Масло сливоч.	30/35 4/5	Масло сливоч. Хлеб пшенич.	4/5 30/35	Масло сливоч. Хлеб пшеничный	30/35 4/5	Бутерброд с сыром.	40/50
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Соленый огурец	40/40	Салат из капусты и моркови	40/65	Помидор свеж.	40/40	Салат из свеклы с чесноком с раст. маслом	45/60	Соленый огурец	40/40
Борщ с мясом, сметаной Шницель мясной запеченый Томатно-сметан. соусе, Гречка с маслом Хлеб ржаной	200/250 60/80 20/30 120/150 30/40	Суп рыбный из консервов Мясо тушеное с овощами в соусе Хлеб ржаной	200/250 170/220 30/40	Рассольник на мяс.бул.со сметан. Гуляш из отвар.мяса Макароны с маслом Хлеб ржаной	200/250 60/80 110/120 30/40	Суп крестьян. на кур. бул.со сметаной Суфле куриное Томат.сметан. соус Картоф.пюре Хлеб ржаной	200/250 60/80 20/30 120/150 30/40	Суп овощной со сметан.на мяс.бул. Плов из отварного мяса Хлеб ржаной	200/250 150/180 30/40
Компот из лимонов	150/200	Компот из фруктового ассорти	150/200	Компот из сухофруктов	150/200	Компот из фр/ассорти	150/200	Компот из кураги и изюма	150/200
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кисель Кондитер.изделие	150/200 20/40	Сок Фрукт Кондитер.издел.	150/200 130/150 20/40	Сок Фрукт Кондитер.издел.	150/200 130/150 20/40	Йогурт питьевой Булка	150/200 50/60	Сок Йогурт Фрукт	150/200 115/115 130/150
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Макароны, запечен. с сыром	110/120	Запеканка творож. со сгущ.молоком	120/150 16/20	Омлет Зеленый горошек	80/100 30/35	Пудинг из творога с яблоками	120/150	Картоф.пюре Котлета рыбная	120/150 60/80
Чай с молоком Хлеб пшенич.	150/200 30/35	Чай с молоком Хлеб пшенич.	150/200 30/35	Чай с молоком Хлеб пшенич.	150/200 30/35	Молоко, Хлеб пшенич.	150/200 30/35	Чай с сахаром Хлеб пшенич.	150/200 30/35