

П Р И К А З

от 30.11.2023 г.

№ 86-ад

Об утверждении основного меню  
питания на зимний период  
на 2023-2024 учебный год

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 2023-2024 учебном году контроля по данному вопросу **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить основной десятидневный рацион питания (меню) для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет в дошкольном образовательном учреждении с дневным пребыванием полного дня 10,5 часовым пребыванием. (Приложение №1);
2. Ввести меню со 01.12.2023 г.
3. Поварам Пинягиной Л.Н., Никифоровой О.М. вести работу по приготовлению блюд согласно технологическим картам. Проработать технологию приготовления вновь вводимых блюд.
4. Заведующему хозяйством Герасиной О.В. обеспечить своевременный заказ, доставку, сохранность, точность веса, количество и качество, а также ассортимент полученных с базы продуктов. Обнаруженные некачественные продукты, недостача, нарушения в перевозке продуктов (товарное соседство) фотографировать, оформлять актом, который подписывается представителями ДОУ (по согласованию) и поставщиком, в лице экспедитора. Акты направляются поставщику и в управление образования.
5. Ответственному за сайт старшему воспитателю Верюшкиной М.В. разместить информацию о переходе на весеннее меню в срок до 30.11.2023г.
6. Воспитателем МАДОУ вести разъяснительную работу с родителями (законными представителями) воспитанников об организации рационального, сбалансированного питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе в детском саду.
7. Младшим воспитателям соблюдать соответствие порционных блюд при раздаче каждому ребенку, использовать индивидуальный подход к ребенку во время приема пищи с учетом его личностных особенностей или заболеваний, а так же вести ежедневный контроль за принятием пищи (нравится, не нравится блюдо, соответствие объема порций согласно нормам).
8. Медицинской сестре Терентьевой О.Д. размещать в родительском уголке ежедневное меню питания с указанием наименования приема пищи, блюда, массы порций и калорийности порций.
9. Общий контроль за организацией питания оставляю за собой.

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 1»

А.В. Мархайчук

С приказом ознакомлены: заведующего хозяйством

О.В. Герасина

старший воспитатель

М.В. Верюшкина

медицинская сестра

О.Д. Терентьева

30.11.2023

30.11.2023

30.11.2023



повар	<u>Пинягина</u> 30.11.2023	Л.Н. Пинягина
повар	<u>Никифорова</u> 30.11.2023	О.М. Никифорова
воспитатель	<u>Дудина</u> 30.11.2023	А.А. Дудина
воспитатель	<u>Мартынова</u> 30.11.2023	У.В. Мартынова
воспитатель	<u>Легензова</u> 30.11.2023	С.М. Легензова
воспитатель	<u>Орлова</u> 30.11.2023	С.В. Орлова
младший воспитатель	<u>Луцук</u> 30.11.2023	Ж.В. Луцук
младший воспитатель	<u>Солдатенкова</u> 30.11.2023	Р.В. Солдатенкова
младший воспитатель	<u>Савченко</u> 30.11.2023	Л.М. Савченко

## Основное (организованное) меню

Рацион: 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: 01.12-28.02 (Зима)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Какао-напиток на молоке (с водой)	180	4	5	23	146	172
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Вермшель молочная	180	7	5	32	199	259
	Сыр порционный	7	5	6		72	27
	Масло сливочное 3г.	3		5		42	401
Итого за Завтрак			19	22	74	553	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	183	1		21	88	63
Итого за Завтрак2			1		21	88	
Обед	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Плов с курицей	180	19	11	29	284	183
	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1	5	3	58	260
	Кисель из сухих фруктов	180			16	64	264
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Суп картофельный с рыбой	180	5	3	11	87	94
Итого за Обед			30	20	96	671	
Полдник упл	Огурец соленый	20	1	2	1	27	1
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Ватрушка с творогом	84	10	3	34	205	136
	Вода питья	150					141
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Омлет натуральный	102	11	8	9	148	290
Итого за Полдник уплотнённый			25	14	78	531	
Итого за день			75	56	269	1843	

Основное меню (лист 2)  
Рацион: 3-7 лет

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.12-28.02 (Зима)

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	9	29	221	68
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	22	138	126
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195
	<b>Итого за Завтрак</b>		16	19	80	532	
Завтрак2	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	3	3	5	57	119
	<b>Итого за Завтрак2</b>		3	3	5	57	
Обед	Салат из отварных овощей с растительным маслом	50	1		4	20	278
	Суп овощной на мясном бульоне	180	5	10	6	129	336
	Печень по-строгановски	171/20	24	5	10	182	279
	Пюре картофельное	150	4	5	26	168	295
	Компот из свежих фруктов	180			21	88	180
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Обед</b>		39	21	104	765		
Полдник упл.	Макароны отварные	100	3		21	101	331
	Кнели мясные отварные	60	15	2	6	104	227
	Огурец соленый	20	1	2	1	27	1
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Батон с повидлом	46	4	1	28	133	190
	<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>		23	5	71	422	
<b>Итого за день</b>		81	48	260	1776		

Основное меню (лист 3)

Рацион: 3-7 лет

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.12-28.02 (Зима)

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	180	7	8	22	187	168
	Какао-напиток на молоке (с водой)	180	4	5	23	146	172
	Масло сливочное 3г.	3		5		42	401
	Сыр порционный	7	5	6		72	27
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19</b>	<b>25</b>	<b>64</b>	<b>541</b>	
Завтрак2	Яблоко	160		8	6	102	277
	<b>Итого за Завтрак2</b>				<b>8</b>	<b>6</b>	<b>102</b>
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1	5	6	68	182
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	7	4	32	193	37
	Сухарики из пшеничного и ржаного хлеба	17	1		8	42	322
	Гречка с маслом	150	5	1	23	123	176
	Птица тушеная в сметанном соусе	70	7	9	3	124	238
	Кисель из свежих фруктов	200	1		23	95	118,02
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Обед</b>			<b>27</b>	<b>20</b>	<b>132</b>	<b>823</b>	
Полдник упл.	Сырники творожные, запеченные с повидлом	137/30	21	11	8	221	83
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>			<b>24</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>372</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70</b>	<b>65</b>	<b>244</b>	<b>1838</b>	

Основное меню (лист 4)

Рацион: 3-7 лет

День: четверг

Сезон: 01.12-28.02 (Зима)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная "Шоколадка"	180	5	4	22	148	67,01
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	22	138	126
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	14	73	459	
Завтрак2	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	3	3	4	51	337
	<b>Итого за Завтрак2</b>		3	3	4	51	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	1	6	6	83	5
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3	5	19	127	32
	Жаркое по-домашнему (мясо)	180	3	1	26	122	362
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	180			22	90	184
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	<b>Итого за Обед</b>		12	13	110	600	
Полдник упл.	Рис отварной	100	3	5	30	176	258
	Биточки рыбные	90	11	5	14	116	225
	Салат из квашенной капусты	30	1	3	4	45	209
	Булочка молочная	100	7	2	39	200	272
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Вода питьевая	150					141
	<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>		25	16	121	688	
<b>Итого за день</b>		54	46	308	1798		

Основное меню (лист 5)  
Рацион: 3-7 лет

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.12-28.02 (Зима)  
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7	8	35	244	74,01
	Какао-напиток на молоке (с водой)	180	4	5	23	146	172
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 3г.	3		5		42	401
	Сыр порционный	7	5	6		72	27
	<b>Итого за Завтрак</b>			19	25	77	598
Завтрак2	Яблоко	160		8	6	102	277
	<b>Итого за Завтрак2</b>			8	6	102	
Обед	Салат из соленых огурцов с растительным маслом	60	1	5	2	57	243
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	180	4	2	23	125	101
	Голубцы ленивые с мясом припущенным	150	16	18	19	295	92
	Кисель из фруктового сока	180			24	98	19
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	<b>Итого за Обед</b>			26	26	105	753
Полдник упл.	Оладьи из муки с повидлом	133/30	13	8	59	361	166
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>			16	9	93	512
<b>Итого за день</b>			61	68	281	1965	

Основное меню (лист 6)  
Рацион: 3-7 лет

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.12-28.02 (Зима)  
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	180	7	8	35	241	71
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	22	138	126
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195
	<b>Итого за Завтрак</b>		16	18	86	552	
Завтрак2	Сок натуральный яблоко	183	1		20	87	353
	<b>Итого за Завтрак2</b>		1		20	87	
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1	5	6	68	182
	Щи из капусты свежей на мясном бульоне со сметаной	180	4	5	12	143	186
	Котлета мясная рубленая залеченная	70	12	9	12	173	99
	Пюре из овощей	120	2	3	12	85	324
	Компот из свежих яблок	180			16	66	124,01
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	<b>Итого за Обед</b>		24	23	95	713	
	Полдник упл	Пудинг творожный со сгущённым молоком	118/20	21	11	18	262
Чай с сахаром		180			15	57	132
Хлеб пшеничный		21	3	1	19	94	177
Вода питьевая		150					141
<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>			24	12	52	413	
<b>Итого за день</b>		65	53	253	1765		



Рацион: 3-7 лет

День: вторник

Сезон: 01.12-28.02 (Зима)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	9	20	182	340
	Какао-напиток на молоке (с водой)	180	4	5	23	146	172
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15</b>	<b>19</b>	<b>72</b>	<b>501</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	3	3	4	51	337
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из тушенной моркови с растительным маслом	55	1	6	6	83	189
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3	4	18	118	178
	Суфле из отварной птицы	80	14	10	15	203	179
	Рис отварной с овощами	150	3	5	29	178	58
	Кисель из сухих фруктов	180			16	64	264
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Обед</b>			<b>26</b>	<b>26</b>	<b>121</b>	<b>824</b>	
<b>Полдник упл.</b>							
	Омлет натуральный с сыром	90	11	20	2	227	78
	Огурец соленый	20	1	2	1	27	1
	Булочка "Улитка"	60	5	1	36	166	333
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>			<b>20</b>	<b>24</b>	<b>73</b>	<b>571</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>64</b>	<b>72</b>	<b>270</b>	<b>1947</b>	

Основное меню (лист 8)  
Рацион: 3-7 лет

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.12-28.02 (Зима)

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	7	10	28	225	247
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	22	138	126
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 3г.	3		5		42	401
	Сыр порционный	7	5	6		72	27
Итого за Завтрак			19	27	69	571	
Завтрак2	Яблоко	160		8	6	102	277
	Итого за Завтрак2				8	6	102
Обед	Салат из тушеной капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	83	10
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	3	5	22	142	44
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски с сыром	140	16	5	18	180	89
	Компот из свежих яблок	180			16	66	124,01
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Итого за Обед			25	17	99	649
Полдник упл	Вареники отварные с творогом и сметанным соусом	200/5	32	10	33	351	273
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Итого за Полдник уплотнённый			35	11	67	502
Итого за день			79	63	241	1824	

Основное меню (лист 9)  
Рацион: 3-7 лет

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.12-28.02 (Зима)  
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша боярская из пшена с изюмом	180	8	10	31	247	334	
	Какао-напиток на молоке (с водой)	180	4	5	23	146	172	
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177	
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195	
				17	20	83	566	
Итого за Завтрак								
Завтрак2	Кисломолочный напиток (йогурт)	160	3	3	4	51	119	
			3	3	4	51		
Итого за Завтрак2								
Обед	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1	5	3	58	260	
	Суп с манными клецками на мясном бульоне	180	3	1	16	90	43	
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	70/30	18	17	14	283	234	
	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	120	2	3	18	114	254	
	Кисель из сухих фруктов	180			16	64	264	
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421	
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177	
				29	27	104	787	
	Итого за Обед							
Полдник упл.	Картофель и овощи тушеные с маслом	150	2		14	67	185	
	Оладьи из печени	80	18	12	16	210	60	
	Огурец соленый	20	1	2	1	27	1	
	Чай с сахаром	180			15	57	132	
	Ватрушка с повидлом	60	4	3	38	190	328	
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177	
	Вода питьевая	150					141	
				28	18	103	645	
Итого за Полдник уплотнённый								
Итого за день			77	68	294	2049		

Основное меню (лист 10)  
Рацион: 3-7 лет

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.12-28.02 (Зима)  
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная с яблоками	180	4	5	11	105	329
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	22	138	126
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195
	<b>Итого за Завтрак</b>			13	15	62	416
Завтрак2	Сок фруктовый	183	1		21	88	63
	<b>Итого за Завтрак2</b>		1		21	88	
Обед	Салат из отварной моркови с солёным огурцом и зелёным горошком	60	1	5	3	62	165
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мясном бульоне	180	12	17	11	246	330
	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	244
	Биточки мясные запечённые	70	11	14	9	200	95
	Кисель из свежих фруктов	180			21	86	118,02
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	<b>Итого за Обед</b>		34	38	106	898	
Полдник упл.	Рыба запечённая с овощами	180	17	10	10	199	338
	Салат из квашенной капусты	30	1	3	4	45	209
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Яблоко	160		8	6	102	277
	Батон с повидлом	46	4	1	28	133	190
	<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>		22	22	63	536	
<b>Итого за день</b>		70	75	252	1938		

Итого за период	696	614	2672	18743	
Среднее значение за период	69,6	61,4	267,2	1874,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	29	56		

Составил \_\_\_\_\_ Бухгалтер

Утвердил Заведующий МРДЦ  
«Детский сад № 1»  
Мерзляк А.В. Мерзляк