

УТВЕРЖАЮ
Заведующий ТМБ ДОУ «Дудинский детский
сад комбинированного вида «Морозко»
Т.А. Здота
« 16 » _____ 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ
С АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИЕЙ НА ЯЙЦА КУРИНЫЕ
ДЛЯ НУЖД ТМБ ДОУ «ДУДИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «МОРОЗКО»**

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях и детских оздоровительных организациях / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: Де.Ли плюс, 2016 - 640с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва / Де.Ли плюс, 2011 г.

1

[illegible]

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

3-7

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Факт. за 20 дней	Факт. за год	Выполнение %
Пищевые вещества и энергия																								
Белки, г	54	54,23	53,99	58	53,38	51,81	54,89	54,39	58,95	54,94	50,84	49,67	53,95	55	53,3	50,87	54,13	53,35	53,47	54,31	53,35	1079.	53,8	100
Жиры, г	60	61,41	62,49	61,0	60,72	58,15	59,72	60,96	59,7	62,28	58,48	55,64	56,57	60,3	59,7	57,98	61,74	53,11	59,14	59,86	56,33	1185.	59,3	100
Углеводы, г	261	265,7	278,0	282,2	256,9	262,1	268,5	262,4	280,8	258,1	263,4	232,9	267,4	261,4	255,	261,3	245,4	232,9	256,8	261,7	265,4	5277.	263.	100
Энергетичес	1800	1834	1802	1846	1793	1792	1830	1904	1905	1732	1763	1833	1797	1724	177	1777	1764	1865	1674	1822	1788	35852	179	100

МЕНЮ

3-7

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 55
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 200	КАША ОВсяная "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой РИСОВОЙ 200	КАША "ЯНТАРНАЯ" 200	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША "ДРУЖБА" 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 250	КЕФИР 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 250	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ 60	ПОМИДОРЫ С/С 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАЛУСТОЙ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	ИКРА МОРКОВНАЯ 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50
СУП ГОРОХОВЫЙ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 130	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 180	УХА 180	ХАРЧО 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП ОВОЩНОЙ 180
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 190	ШИШЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	СРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 70	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 80	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУР 80	АЗУ 160
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 40	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАРТОФЕЛЬН. БЕЛКОР. 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25

ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200		КАСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	
				КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200				КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	
Полдник									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ 70	БУЛОНКА ДОРОЖНАЯ 60	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 70	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	ШАНЕНКА С ЯБЛОКАМИ 60	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬКО 70	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	ХАЧАПУРИ 70	ВАТРУШКА С ГВОРЖНЫМ ФАРШЕМ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 60
КЕФИР 200	КЕФИР 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КЕФИР 160	ПЕЧЕНЬЕ 60	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КЕФИР 200
Ужин									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ 60	ПОМИДОРЫ САО 60	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ 200	САЛАТ ЗИМНИЙ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 70	САЛАТ ДОМАШНИЙ 50	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 60
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 60	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 35	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60	КНЕДЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 160	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 60
КАРТОФЕЛЬН ОЕ ПЮРЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 160	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 40	РАГУ ОВОЩНОЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200

3-7

[illegible]

КОМПОТ ИЗ СЫРЬЯ ЗОО	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ЗОО	КОМПОТ ИЗ СЫРКИХ ЯБ, КОА ЗОО		КОМПОТ ЯГОДНЫЙ ЗОО	ЯГОДНЫЙ КОМПОТ ЗОО	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ ЗОО	ВАНИЛИ ЗОО	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ ЗОО	
---------------------	---------------------------------	------------------------------	--	--------------------	--------------------	--	------------	--------------------	--