Приложение № 1
к приказу № 61 от 12.01.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«ЦРР – детский сад № 32»
_____Т.А. Губина

Наименование блюд, химический состав и калорийность

примерного 10 дневного меню

весна - лето

День 1

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Макароны отварные со сливочным маслом и сыром	160	9,832	9,728	33,068	250,868
2. Чай с сахаром	200	0,02	0	10,56	40
3. Печенье	20	1,875	2,95	18,725	104,275
Всего:		16,164	17,376	62,527	463,003
Сок	100	0	0	11	50
1. Щи со сметаной	200/10	2,438	5,725	15,308	133,25
2. Плов с курицей	150/65	19,36	7,48	38,94	300,08
3. Компот из сухофруктов	180	0,525	0,09	28,53	117,9
4. Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:		25,978	17,948	59,264	592,015
Кефир 3,2 %	180	5,22	4,5	7,2	90
1. Омлет	115/20	7,581	5,289	48,116	267,695
2. Салат из моркови	50	0,45	0,1	3,4	17,5
3. Какао с молоком	200	4,168	4,483	19,394	132,132
4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		15,239	10,232	89,59	502,767
Всего за день:		65,111	50,136	276,116	1848,785

Наименование блюд, химический состав и калорийность

примерного 10 дневного меню

День 2

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша молочная пшенная жидкая	200	6,983	7,422	33,744	229,15
2. Кофейный напиток с молоком	190	4,483	4,928	17,875	129,285
3. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
4. Сыр порционный	16	3,643	4,594	0	57,024
5. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
Всего:		16,997	24,184	64,243	539,629
1Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
1. Салат из свежей капусты	60	0,439	2,997	3,711	45,068
2. Свекольник со сметаной	200	2,473	6,609	18,421	142,487
3. Картофель отварной в молоке	150	3	4,8	20,5	137,4
4. Котлета/шницель	70	12,884	10,172	5,400	163,34
5. Сок	180	0	0	19,8	90
6. Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	16,04	94,5
Всего:		21,726	25,048	83,872	673,335
1. Ряженка	150	6,0	4,5	6,3	97,5
1. Творожный пудинг с рисом	150/20	22,71	16,14	36,49	382,5
2. Кисель	180	0,198	0,065	21,456	82,204
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		27,148	16,565	83,226	580,144
Всего за день:		71,871	70,597	247,941	1937,608

Наименование блюд, химический состав и калорийность

примерного 10 дневного меню

День 3

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1.Каша гречневая молочная	205	8,98	9,37	35,27	262,68
2. Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,58	107
3. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
4. Яйцо	40	4,437	4,698	0,174	67,86
5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		15,991	21,958	63,76	513,981
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
1. Суп картофельный с макаронными изделиями и со сметаной	200	2,15	2,27	13,7	83,8
2. Овощное рагу с мясом	120/80	2,874	4,415	15,437	111,587
3. Компот из лимона	50	2,8	0,6	24,7	116
4. Хлеб ржаной		22,52	13,61	85,55	554,3
Всего:					
1. Кефир 3.2%	180	5,22	4,5	7,2	90
	180	22,308	12,138	5,948	213,884
1.Пудинг из рыбы	80	0,6	4,2	4,2	58,2
2. Чай с сахаром	40	3,04	0,36	18,68	85,44
3. Хлеб пшеничный		26,128	16,788	42,328	411,524
Всего:					
Всего за день:		72,619	59,136	238,638	1762,805

Наименование блюд, химический состав и калорийность

примерного 10 дневного меню

день 4

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша молочная геркулесовая	200	5,35	2,75	31,95	174
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		11,288	12,12	65,054	410,28
1. Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,24	13	108
2. Печень с рисом	80	3,623	5,528	24,88	167,705
5. Компот из лимона	200	0,525	0	24,945	99,978
6. Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	16,04	94,5
Всего:		12,88	20,138	98,876	646,28
1. Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
1. Запеканка из творога с изюмом со сладкой подливой	150	15,6	13,2	28,05	294
2. Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		18,51	6,832	74,35	405,44
Всего за день:		47,898	43,59	245,48	1.552,0

Наименование блюд, химический состав и калорийность

примерного 10 дневного меню

день 5

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша молочная манная	200	5,35	2,75	31,95	174
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
4. хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		11,288	12,12	65,054	410,28
1. Суп рисовый со сметаной	200/10	2,002	4,34	10,721	91,397
2. Картофель отварной в молоке	150	3	4,8	20,5	137,4
3. Котлета мясная	80	3,623	5,528	24,88	167,705
4. Огурец свежий (кус)	50	0,15	0	0,45	2,45
5. Компот из сухофруктов	200	0,525	0	24,945	99,978
6. Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	16,04	94,5
Всего:		12,88	20,138	98,876	646,28
1. Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
1. Рыбные биточки	80	10,64	3,76	7,67	107
2. Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,65	2,622	34,5	159
3. Напиток шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		18,51	6,832	74,35	405,44
Всего за день:		47,898	43,59	245,48	1.552,0

Наименование блюд, химический состав и калорийность

примерного 10 дневного меню

День 6

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	200	8,751	5,486	43,067	246,809
2. Печенье	35	1,299	1,56	23,04	137,4
3. Чай сладкий	180	0,18	0,09	13,5	54
Всего:		10,23	7,136	79,607	438,209
1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6
1. Суп картофельный с пшеном на к/б	200	4,973	7,126	25,401	189,28
2. Капуста тушеная.	150	3,13	5,56	14,38	120
3. Суфле из кур	80	13,02	7,9	8,687	123,2
4. Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,9
5. Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:		24,463	21,276	101,698	666,38
1. Кефир	150	7,5	4,8	12,75	130,5
1. Оладьи с повидлом	120/20	7,581	5,289	48,116	267,695
2. Какао с молоком	200	4,168	4,483	19,394	132,132
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:		15,239	10,232	89,59	502,767
Всего за день:		57,932	43,444	293,745	1780,456

Наименование блюд, химический состав и калорийность

примерного 10 дневного меню

день 7

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша молочная рисово-пшенная	200	5,422	6,766	26,258	183,085
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
4. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
5. Яйцо вареное	45	5,08	4,6	0,28	63
Всего:		15,003	20,73	317,104	476,389
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
1.Огурец свежий	50	0,15		0,45	2,45
2. Борщ со сметаной	200/10	1,45	4	10,1	82
3. Жаркое по-домашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265
4. Сок	180	0	0	19,8	90
5. Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:		33,28	12,07	78,43	569,28
1. Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
1. Зразы из творога с изюмом	150	23,296	13,74	38,983	363,00
2. Сметанный соус	20	0,327	0,796	1,238	13,52
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
4. Кисель	200	0,14	0,04	27,47	110,8
Всего:		26,803	14,936	86,371	572,76
Всего за день:		81,486	52,536	498,505	1762,929

Наименование блюд, химический состав и калорийность

примерного 10 дневного меню

День 8

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша молочная геркулесовая	200	5,6	7,304	20,507	167,273
2. Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,58	107
3. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
4. Хлеб нарезной	30	1,84	0,64	12,56	64,33
5. Сыр порционно	16	3,643	4,594	0	57,024
Всего:		13,131	22,101	53,319	462,493
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
1. Суп картофельный с клецками	200	4,4	4,24	13	108
2. Ленивые голубцы с мясом	160	16,77	10,74	24,02	260
3. Компот из лимонов	180	0,8		23,13	94,5
4. Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:		25,6	18	99,72	662,5
1. Кефир 3.2%	180	5,22	4,5	7,2	90
1. Кабачки тушеные	120	2,04	12,36	9,84	156,12
2. Рыбный пудинг	110	15,07	3,61	4,73	99,44
3. Чай с сахаром	200	0,18	0,09	13,5	56
4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
Всего:		19,13	16,7	40,63	375,89
Всего за день:		63,481	61,701	210,669	1634,883

Наименование блюд, химический состав и калорийность

примерного 10 дневного меню

День 9

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша рисовая молочная	200	3,93	7,077	25,115	174,299
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
4. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,84
Всего:		28,648	25,51	69,594	618,78
1Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
1. Щи со сметаной	200/10	1,39	3,92	6,8	67,8
2. Макароны отварные	155	6,75	8,85	34,65	237,45
3. Бефстроганов из сердце	100	12,9	10,27	2,7	155,6
4. Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	16,04	94,5
Всего:		15,5	16,92	57,27	468,3
1. Кефир 3.2%	180	5,22	4,5	7,2	90
1. Сырники творожные	130	24,29	16,47	14,82	304,2
2. Повидло	30	0,12		79,2	55,3
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
4. Кисель из ягод в сахаре	180	0,12	0,03	24,7	99,7
Всего:		27,57	16,86	137,4	544,64
Всего за день:		77,338	64,19	281,264	1.768,72

примерного 10 дневного меню

День 10

Блюда	*Химический состав*				*Ккал*
	выход	*Б*	*Ж*	*У*	
1. Каша манная	200	5,49	7,214	33	204,677
2. Кофейный напиток с молоком	190	4,483	4,928	17,875	129,285
3. Масло сливочное	8	0,048	6,6	0,064	59,98
4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44
Всего:	438	14,271	18,826	67,897	487,691
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
1. Суп рисовый со сметаной	200/10	5,5	5,25	10,8	110
2. Картофель отварной в молоке	150	3	4,8	20,5	137,4
3. Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,5	117,9
4. хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:	640	11,714	5,105	68,637	345,487
1. Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
2. Булочка с изюмом	80	9,79	17,25	55,15	415,41
Всего:		15,01	21,75	62,35	505,41
1. Рыбные биточки	80	11,035	6,373	5,414	121,716
2. Каша перловая с овощами	150	1,862	4,808	10,160	87,416
3. чай сладкий	180	0,18	0,09	13,5	54
4. Хлеб пшеничный	44	2,26	0,86	8,37	42,89
Всего:		14,942	9,518	39,7	291,136
Итого за день:		56,721	55,373	245,639	1.664,564

- журнал закладки основных продуктов;
- журнал здоровья;
- журнал санитарного состояния пищеблока;
- тетрадь заказов и их выполнения (у кладовщика);
- должностные инструкции работников пищеблока;
- инструкции по охране труда и технике безопасности;
- инструкции по соблюдению требований личной гигиены;
- инструкция по транспортировке продуктов;
- инструкция хранения пищевых продуктов;
- инструкция по кулинарной обработке овощей;
- инструкция по правилам кулинарной обработке продуктов;
- инструкции по снятию суточной пробы;
- инструкция по искусственной С-витаминизации;
- санитарные требования к состоянию пищеблока;
- рекомендуемый перечень оборудования пищеблока;
- инструкции по санитарной обработке оборудования, тары и посуды пищеблока;
- инструкция по обработке яиц перед использованием в любые блюда;
-требования к производственному оборудованию, посуде, таре и разделочному инвентарю пищеблока;
- перечень пищевых продуктов, которые не допускается использовать в питании детей в ДОУ;
- таблицы потери при холодной тепловой обработке;
- таблица выхода каш различной консистенции;
- таблица сроков хранения скоропортящихся продуктов;
- таблица сроков реализации продуктов;
- методика органолептической оценки пищи;
- график выдачи пищи готовых блюд;
- график закладки продуктов в котел;
- график выдачи холодной кипяченой воды с пищеблока;
- контрольное блюдо;
- суточную пробу за двое суток;
- вымеренную посуду с указанием объёма блюд;
- медицинскую аптечку;

11. Работникам пищеблока запрещается хранить личные продукты и вещи на пищеблоке. Раздеваться в специально отведенном месте.

12. Контроль над исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ
«ЦРР – детский сад №32» Т.А. Губина