

Согласовано
Совет по питанию
МБДОУ ДС №15 «Золотой ключик» а. Агуй-Шапсуг
Протокол № 7



ПЕРСПЕКТИВНЫЙ 20-ТИ ДНЕВНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ НА
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД №15
«ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» А. АГУЙ-ШАПСУГ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН, РЕАЛИЗУЮЩЕГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ С 10,5 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

а.Агуй-Шапсуг 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ 4-Х РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ, МБДОУ ДС №15 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» а.АГУЙ-ШАПСУГ, НОРМЫ
ПОСТАНОВЛЕНИЕ АДМИНИСТРАЦИИ МО ТУАПСИНСКИЙ Р-Н, НЕТТО
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (С 1 ПО 5 ДЕНЬ) зимне-весенний период**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>ЗАВТРАК</p> <p>1.Каша овсяная «Геркулес» молочная, вязкая №7, 145/4; 195/5</p> <p>2.Масло сливочное (порциями) 5/5</p> <p>3.Чай с лимоном и сахаром №12, 150/200</p> <p>4.Хлеб пшеничный №19, 22/30</p> <p>2-й Завтрак</p> <p>1.Сок фруктовый №17, 115/150</p> <p>Обед</p> <p>1.Щи на курином бульоне из свежей капусты с картофелем №3, 150/200</p> <p>2.Жаркое по-домашнему (с мясом курицы) №123, 110/50; 150/70</p> <p>3. Помидор соленый №16, 40/60</p> <p>4.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №15 150/200</p> <p>5.Хлеб пшеничный 22/30 №19</p> <p>6.Хлеб ржаной 30/37,5 №20</p> <p>Полдник</p> <p>1.Оладьи с повидлом №10, 50/10; 70/15</p> <p>2.Кефир №11, 160/200</p>	<p>Завтрак</p> <p>1.Омлет натуральный №44 60/3; 90/4</p> <p>2. Кукуруза консервированная №45 40/50</p> <p>3.Кофейный напиток на молоке №13 150/200</p> <p>4.Хлеб пшеничный 22/30 №19</p> <p>2-й Завтрак</p> <p>1.Фрукты свежие 160/165</p> <p>Обед</p> <p>1.Суп картофельный с рыбными консервами №22 150/200</p> <p>2.Гуляш из свинины №124 90; 90</p> <p>3.Сложный гарнир №84 90/130</p> <p>4.Огурец соленый №88 40/60</p> <p>5.Компот из сухофруктов №25 150/200</p> <p>6. Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>7.Хлеб ржаной 30/37.5</p> <p>Полдник</p> <p>1.Печенье овсяное №26 26,6/45</p> <p>2.Снежок №114 150/180</p>	<p>Завтрак</p> <p>1.Вареники ленивые №9 130/3;150/4</p> <p>2.Какао с молоком №14 150/200</p> <p>2-й Завтрак</p> <p>1.Сок овощной №18 115/150</p> <p>Обед</p> <p>1.Салат из белокочанной капусты и моркови №61 40/60</p> <p>2.Суп с клецками на курином бульоне №56 150/200</p> <p>3.Птица, тушенная в соусе с овощами №112 180/230</p> <p>4.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №15 150/200</p> <p>5.Хлеб пшеничный 22/30 №19</p> <p>6.Хлеб ржаной 30/37,5 №20</p> <p>Полдник</p> <p>1.Каша манная молочная жидкая №38 145/4; 195/5</p> <p>2. Чай с сахаром №60 150/200</p> <p>3. Хлеб пшеничный №19 22/30</p>	<p>Завтрак</p> <p>1.Суп молочный с макаронными изделиями №55, 150/200</p> <p>2. Кофейный напиток №13 150/200</p> <p>3.Масло сливочное (порциями) 5/5</p> <p>4.Хлеб пшеничный 22/30 №19</p> <p>2-й Завтрак</p> <p>1.Фрукты свежие 160/165</p> <p>Обед</p> <p>1.Капуста квашеная №40 40/60</p> <p>2.Свекольник на мясном бульоне №35 150/200.</p> <p>3.Котлеты или биточки рыбные №36 50/75</p> <p>4.Каша гречневая рассыпчатая №37 110/4;145/5</p> <p>5.Компот из сухофруктов №25 150/200</p> <p>6.Хлеб пшеничный 22/30 №19</p> <p>7.Хлеб ржаной 30/37,5 №20</p> <p>Полдник</p> <p>1.Булочка «Домашняя» №32 50/70</p> <p>2. Чай с лимоном и сахаром №15 150/200</p>	<p>Завтрак</p> <p>1.Каша молочная «Дружба» №39 145/4; 195/5</p> <p>2.Масло сливочное (порциями) 5/5</p> <p>3.Чай с молоком и сахаром №54 150/200</p> <p>4.Хлеб пшеничный 22/30 №19</p> <p>5. Сыр порциями 16/24</p> <p>2-й Завтрак</p> <p>1.Кефир №11 160/200</p> <p>Обед</p> <p>1.Огурец соленый №88 40/60</p> <p>2.Суп картофельный с бобовыми и гречками №30 150/10; 185/15</p> <p>3. Печень по-строгановски №5 40/20; 55/25</p> <p>4.Картофельное пюре №6 120/150</p> <p>5.Компот из свежих плодов №70 150/200</p> <p>6.Хлеб ржаной 30/37.5 №20</p> <p>Полдник</p> <p>1. Печенье «Топленое молоко» №26 26,6/45</p> <p>2.Напиток груша-дичка №133 115/150</p>

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (С 6 ПО 10 ДЕНЬ) зимне-весенний период

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша пшенная молочная жидкая №8 145/4; 195/5 2. Чай с лимоном и сахаром №12 150/200 3. Хлеб пшеничный 22/30 №19 4. Масло сливочное (порциями) 5/5 <p>2-й Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Напиток «Валетек» №91 200-САД 2. Сок фруктовый - 115 ясли №17 <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем №46 150/200. 2. Куриная подлива №132 60/80 3. Капуста тушеная №24 120/150 4. Помидор соленый №16 40/60 5. Напиток груша-дичка №133 115/150 6. Хлеб пшеничный 22/30 №19 7. Хлеб ржаной 30/37,5 №20 <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Печенье овсяное №26 26,6/45 2. Кефир №11 160/200 	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Яйцо вареное №58 54/72 2. Кофейный напиток на молоке №13 150/200 3. Хлеб пшеничный 22/30 №19 4. Икра кабачковая №59 30/40 5. Масло сливочное (порциями) 5/5 <p>2-й завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фрукты свежие 160/165 <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп картофельный с бобовыми и тренками №30 150/10; 185/15 2. Запеканка картофельная с отварной печенью №52 150/160 3. Огурец соленый №88 40/60 4. Компот из свежих плодов №70 150/200 5. Хлеб ржаной 30 /37,50 №20 <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Печенье «Топленое молоко» №26 26,6/45 2. Молоко кипяченое №28 180/200 	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суфле из моркови и творога №33 130/2; 150/3 2. Какао с молоком №14 150/200 <p>2-й Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сок овощной №18 115/150 <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп крестьянский с крупой №41 150/200 2. Плов из курицы №57. 150/220 3. Салаг из белокочанной капусты и моркови №61 40 /60 4. Компот из сухофруктов №25 150 /200 6. Хлеб пшеничный 22/30 №19 7. Хлеб ржаной 30/37,5 №20 <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша гречневая молочная, вязкая №53 145/4; 195/5 2. Чай с лимоном и сахаром №12 150/200 3. Хлеб пшеничный №19 22/30 	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп молочный с макаронными изделиями №55 150/200 2. Кофейный напиток №13 150 /200 3. Хлеб пшеничный 22/30 №19 4. Масло сливочное(порциями) 5/5 <p>2-й Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фрукты свежие 160/165 <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Огурец соленый №88 40/60 2. Суп фасолевый на мясном бульоне №76 150/200 3. Рыбы тушеная с овощами №128 60/100 4. Рагу овощное №83 100/110 5. Чай с сахаром №60 150/200 6. Хлеб пшеничный 22/30 №19 7. Хлеб ржаной 30 /37,5 №20 <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Булочка молочная №65 50/70 2. Кефир №11 160/200 	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша рисовая молочная, вязкая №66 145/4; 195/5 2. Чай с молоком и сахаром №54 150 /200 3. Хлеб пшеничный 22 /30 №19 4. Сыр (порциями) 16/24 5. Масло сливочное (порциями) 5/5 <p>2-й завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Снежок №114 150/180 <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп рыбный №85 150/200 2. Ёжики мясные №125 80/80 3. Капуста квашеная №40 40 /60 4. Макароны изделия отварные №69 110/4 /130/5 5. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №15 150/200 6. Хлеб пшеничный 22 /30 №19 7. Хлеб ржаной 30/37,5 №20 <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вареники ленивые №9 130/3; 150/4 2. Напиток груша-дичка №133 115/150

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ (С 11 по 15 день) зимне-весенний период

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
<p>Завтрак</p> <p>1. Каша овсяная «Геркулес» молочная, вязкая №7 145/4; 195/5</p> <p>2. Масло сливочное (порциями) 5/5</p> <p>3. Хлеб пшеничный 22/30 №19</p> <p>4. Чай с лимоном и сахаром №12 150/200</p> <p>2-й завтрак</p> <p>1. Сок фруктовый №17 115/150</p> <p>Обед</p> <p>1. Огурец соленый №88 40/60</p> <p>2. Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной №62 150/200</p> <p>3. Рагу овощное №83 100/110</p> <p>4. Суфле из печени №126 60/70</p> <p>5. Напиток груша-дичка №133 115/150</p> <p>6. Хлеб пшеничный 22/30 №19</p> <p>7. Хлеб ржаной 30/37,5 №20</p> <p>Полдник</p> <p>1. Кефир №11 160/200</p> <p>2. Печенье «Топленое молоко» №26 26,6/45</p>	<p>Завтрак</p> <p>1. Омлет натуральный №44 60/3; 90/4</p> <p>2. Кофейный напиток на молоке №13 150/200</p> <p>3. Масло сливочное (порциями) 5/5</p> <p>4. Хлеб пшеничный 22/30 №19</p> <p>5. Кукуруза консервированная №45 40/50</p> <p>1. Снежок №114 150/180</p> <p>2-й завтрак</p> <p>Обед</p> <p>1. Суп картофельный с рыбными консервами №22 150/200</p> <p>2. Котлеты, биточки, шницели №127 80/80</p> <p>3. Макароны изделия отварные №69 110/4; 130/5</p> <p>4. Помидор соленый №16 40/60</p> <p>5. Компот из сухофруктов №25 150/200</p> <p>5. Хлеб пшеничный 22/30 №19</p> <p>6. Хлеб ржаной 30 /37,50 №20</p> <p>Полдник</p> <p>1. Булочка молочная №65 50/70</p> <p>2. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №15 150/200</p>	<p>Завтрак</p> <p>1. Суфле твороженное №73 130/150</p> <p>2. Какао с молоком №14 150/200</p> <p>2-й завтрак</p> <p>1. Сок овощной №18 115/150</p> <p>Обед</p> <p>1. Салат из отварной свеклы и чеснока №74 40/60</p> <p>2. Суп с клецками на курином бульоне №56 150/200</p> <p>3. Каша гречневая рассыпчатая №37 110/4; 145/5</p> <p>4. Суфле из отварной курицы №75 60/80</p> <p>5. Компот из свежих плодов №70 150/200</p> <p>6. Хлеб пшеничный 22/30 №19</p> <p>7. Хлеб ржаной 30/37,5 №20</p> <p>Полдник</p> <p>1. Каша гречневая молочная вязкая №53 145/4; 195/5</p> <p>2. Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>3. Чай с лимоном и сахаром №12 150/200</p>	<p>Завтрак</p> <p>1. Суп молочный с макаронными изделиями №55 150/200</p> <p>2. Кофейный напиток на молоке №13 150/200</p> <p>3. Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>4. Масло сливочное (порциями) 5/5</p> <p>2-й завтрак</p> <p>1. Фрукты свежие 160/165</p> <p>Обед</p> <p>1. Суп фасолевый на мясном бульоне №76 150/200</p> <p>2. Тефтели из рыбы №77 60/80</p> <p>3. Помидор соленый №16 40/60</p> <p>4. Картофель и овощи, тушенные в соусе №78 120/150</p> <p>5. Чай с сахаром №60 150/200</p> <p>6. Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>7. Хлеб ржаной №20 30/37,5</p> <p>Полдник</p> <p>1. Оладьи с повидлом №10 50/10; 70/15</p> <p>2. Кефир №11 160/200</p>	<p>Завтрак</p> <p>1. Каша манная молочная жидкая №38 145/4; 195/4</p> <p>2. Чай с молоком и сахаром №54 150/200</p> <p>3. Сыр (порциями) 16/24</p> <p>4. Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>5. Масло сливочное (порциями) 5/5</p> <p>2-й завтрак</p> <p>1. Напиток «Валетек» №91 200-Сад</p> <p>2. Напиток груша-дичка №133 115- ясли</p> <p>Обед</p> <p>1. Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем №46 150 /200</p> <p>2. Гуляш из курицы №131 60/80</p> <p>3. Рагу овощное №83 100/110</p> <p>4. Капуста квашеная №40 40/60</p> <p>5. Компот из сухофруктов №25 150/200</p> <p>6. Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>7. Хлеб ржаной №20 30 /37,50</p> <p>Полдник</p> <p>1. Запеканка из творога №51 130/150</p> <p>2. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №15 150/200</p>

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ (С 16 по20 день) зимне-весенний период				
16 ДЕНЬ	17 ДЕНЬ	18 день	19 день	
<p>Завтрак</p> <p>1.Каша молочная «Дружба» №39 145/4; 195/5</p> <p>2.Чай с лимоном и сахаром №12 150/200</p> <p>3.Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>4.Масло сливочное (порциями) 5/5</p> <p>2-й Завтрак</p> <p>1.Сок овощной №18 115/150</p> <p>Обед</p> <p>1.Щи на курином бульоне из свежей капусты с картофелем №3 150/200.</p> <p>2.Котлеты, биточки, шницели №127 80/80</p> <p>3.Картофельное пюре №6 120/150</p> <p>4.Огурец соленый №88 40/60</p> <p>5.Компот из сухофруктов №25 150/200</p> <p>6.Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>7.Хлеб ржаной №20 30/37,5</p> <p>Полдник</p> <p>1.Плюшка с сахаром №130 50/50</p> <p>2.Кефир №11 160/200</p>	<p>Завтрак</p> <p>1.Яйло варёное №58 54/72</p> <p>2.Икра кабачковая №59 30/40</p> <p>3.Масло сливочное (порциями) 5/5</p> <p>4.Хлеб пшеничный 22/30 №19</p> <p>5. Кофейный напиток №13 150/200</p> <p>2-й Завтрак</p> <p>1.Фрукты свежие 160/165</p> <p>Обед</p> <p>1.Капуста квашеная №40 40/60</p> <p>2.Суп крестьянский с крупой №41 150/200</p> <p>3.Печень, тушенная в сметанном соусе №81 50/10;55/25</p> <p>4.Каша пшеничная рассыпчатая №48 110/4; 130/5</p> <p>5.Компот из свежих плодов №70 150/200</p> <p>6.Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>7.Хлеб ржаной №20 30/37,5</p> <p>Полдник</p> <p>1.Печенье «Топленое молоко» №26 26,6/45</p> <p>2.Снежок №114 150/180</p>	<p>Завтрак</p> <p>1.Запеканка из творога №51 130/150</p> <p>2.Какао с молоком №14 150/200</p> <p>2-й Завтрак</p> <p>1.Кефир №11 160/200</p> <p>Обед</p> <p>1.Суп картофельный с клецками на курином бульоне №56 150/200</p> <p>2.Птица, тушенная в соусе с овощами №112 180/230</p> <p>3.Огурец соленый №88 40/60</p> <p>4.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №15 150/200</p> <p>5.Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>6.Хлеб ржаной №20 30/37.5</p> <p>Полдник</p> <p>1.Каша рисовая молочная вязкая №66 145/4; 195/5</p> <p>2. Чай с лимоном и сахаром №12 150/200</p> <p>3.Хлеб пшеничный №19 22/30</p>	<p>Завтрак</p> <p>1.Суп молочный с макаронными изделиями №55 145/4; 195/5</p> <p>2.Масло сливочное (порциями) 5/5</p> <p>3.Кофейный напиток на молоке №13 150/200</p> <p>5.Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>2-й Завтрак</p> <p>1.Фрукты свежие 160/165</p> <p>Обед</p> <p>1.Свекольник №35 150/200</p> <p>2.Котлеты или биточки рыбные №36 50/75</p> <p>3.Помидор соленый №16 40/60</p> <p>4.Капуста тушенная №24 120/150</p> <p>5.Компот из сухофруктов №25 150/200</p> <p>6.Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>7.Хлеб ржаной №20 30/37,5</p> <p>Полдник</p> <p>1.Пирожок с яблоком №80 95/100</p> <p>2.Чай с сахаром №60 150/200</p>	<p style="text-align: center;">20 день</p> <p>Завтрак</p> <p>1.Каша пшенная молочная жидкая №8 145/4;195/5</p> <p>2.Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>3.Масло сливочное (порциями) 5/5</p> <p>4.Сыр (порциями) 16/24</p> <p>4.Чай с молоком и сахаром №54 150/200</p> <p>2-й Завтрак</p> <p>1.Кефир №11 160/200</p> <p>Обед</p> <p>1.Суп рыбный №85 150/200</p> <p>2.Рагу овощное №83 100/110</p> <p>3.Ёжики мясные №125 80/80</p> <p>4.Салат из отварной свеклы и чеснока №74 40/60</p> <p>5.Витوشка №91 200-сад, напиток груша-дичка №133 115-ясли</p> <p>6.Хлеб пшеничный №19 22/30</p> <p>7.Хлеб ржаной №20 30/37,5</p> <p>Полдник</p> <p>1.Ватрушка с творогом №87 85/120</p> <p>2.Молоко кипяченое №28 180/200</p>