



Питание МБДОУ № 295



L/O/G/O



Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости.



Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно-психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно – приспособительных механизмов детского организма возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.



Организация питания в ДОУ документооборот:



Процесс организации питания в детском саду основывается на нормативных и методических документах по питанию. Основным документом является Программа производственного контроля с применением принципов ХАССП.

1 января 2021 года Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27 октября 2020 г. №32 в силу вступил [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее – **СанПиН**) разработанные с опорой на СанПиН 2.4.1.3049 – 2013 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций).

Новый СанПиН будет действителен **до 1 января 2027 года.**

В МБДОУ № 295 организовано 20 дневное цикличное меню.

1 день



	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	200	202.32
Какао с молоком	180	91.60
Бутерброд с джемом или повидлом	50/12	163.46
10 ЧАСОВ		
Сок	100	52.00
ОБЕД		
Салат "Рубин" (из свеклы с изюмом)	60	114.64
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	206/8	165.07
Жаркое по-домашнему	200	274.90
Лимонный напиток	180	63.47
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	180	137.70
Крендель сахарный	70	227.57
УЖИН		
Винегрет овощной	150	219.70
Омлет натуральный	90	172.25
Кофейный напиток на молоке	180	116.07
Хлеб пшеничный	40	93.76

Итого калорийность: 2191.91 Ккал.



2 день

	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный: "Геркулес"	200	193.25
Какао с молоком	180	91.60
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	192.78
10 ЧАСОВ		
Сок	100	52.00
ОБЕД		
Салат "Полевой"	60	66.21
(картофельный с огурцами сол		
Суп "Харчо" со сметаной, с	206/8	96.31
мясом		
Гуляш	90	310.61
Картофель отварной	130	133.00
Компот из сухофруктов	180	29.65
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Вафли	60	108.72
Кисломолочный напиток	185	
УЖИН		
Рыба по-польски	120	194.48
Морковь припущенная	150/2	106.87
Чай с лимоном	180	28.79
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1783.71 Ккал.



3 день

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша манная молочная жидкая	200	189.05
Чай с сахаром	200	47.97
Бутерброд с маслом	50/6	162.78
10 ЧАСОВ		
Сок	100	52.00
ОБЕД		
Кукуруза с яйцом и луком	60	96.48
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	206/8	114.04
Тефтели из говядины	80	238.36
Капуста тушеная	180	102.36
Компот из плодов или ягод сушеных	200	115.11
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	137.70
Печенье	40	169.52
УЖИН		
Чай с сахаром	200	28.01
Вареники ленивые со сгущенным молоком	150/5	503.72

Итого калорийность: 2054.50 Ккал.



4 день

Наименование блюда	Выход блюда	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный: "Геркулес"	200	193.25
Какао на молоке	180	114.56
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	192.78
10 ЧАСОВ		
Сок	100	52.00
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые или свежие	60	12.60
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	206/8	127.39
Зразы рубленые с яйцом	80	203.48
Макаронные изделия отварные	140	179.07
Соус красный основной	40	19.25
Компот из плодов консервированных	180	74.38
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	137.70
УЖИН		
Сельдь с луком репчатым	85	157.03
Картофельное пюре	130	196.51
Чай с сахаром	200	28.01
Хлеб ржаной	35	68.18





5 день



Наименование блюда	Выход блюда	
	Вес, гр	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	183.88
Кофейный напиток на молоке	180	130.70
Бутерброд с маслом	50/5/10	192.78
10 ЧАСОВ		
Фрукты свежие	100	42.80
ОБЕД		
Маринад овощной	60	130.97
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	245/5	198.12
Плов с мясом	180	220.47
Компот из кураги	180	80.87
Хлеб пшеничный	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	137.70
Булочка домашняя	70	268.46
УЖИН		
Пудинг творожный с джемом или повидлом	170/20	442.02
Чай с сахаром	200	47.97

Итого калорийность: 2174.14 Ккал.





6 день



	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша "Рябчик"	200	204.39
Какао на молоке	180	101.79
Бутерброд с маслом	50/6	162.78
10 ЧАСОВ		
Сок	100	52.00
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые	60	6.00
Суп картофельный с клецками с мясом	200/8	180.40
Капуста, тушенная с мясом	220	253.58
Компот из плодов консервированных	180	148.96
Хлеб пшеничный	50	117.20
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	200	118.40
Печенье	50	211.90
УЖИН		
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	228.60
Чай с сахаром	200	28.01

Итого калорийность: 1814.01 Ккал.



7 день



	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	183.88
Чай с сахаром	200	28.01
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	192.78
10 ЧАСОВ		
Фрукты свежие	100	94.50
ОБЕД		
Салат "Рубин" (из свеклы с изюмом)	60	113.35
Суп из овощей со сметаной, с мясом	206/8	104.20
Суфле из кур с рисом	70/4	376.86
Картофельное пюре	130	119.71
Напиток из шиповника	180	65.16
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	
Булочка молочная	60	221.34
УЖИН		
Суп - уха с рыбой	250	198.87
Лимонный напиток	180	43.51
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1921.61 Ккал.



8 день



Наименование блюда	Выход блюда	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша "Дружба"	200	213.27
Какао на молоке	180	126.54
Бутерброд с маслом	50/6	162.78
10 ЧАСОВ		
Фрукты свежие	100	94.50
ОБЕД		
Салат из морской капусты с яйцом	60	53.61
Суп картофельный с клецками с мясом	200/10	175.97
Жаркое по-домашнему	200	393.78
Компот из плодов консервированных	180	74.38
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Чай с сахаром	200	39.99
Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем р	70	216.98
УЖИН		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/26	399.24
Кофейный напиток с молоком	180	95.76

Итого калорийность: 2144.20 Ккал.



9 день



кк

	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с пшеничной крупой	170	170.58
Какао с молоком	180	91.60
Бутерброд с маслом	50/5/10	192.78
10 ЧАСОВ		
Фрукты свежие	100	42.80
ОБЕД		
Салат "Полевой" (картофельный с огурцами соевыми)	60	66.21
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	206/8	96.31
Гуляш	90	310.61
Картофель отварной	130	133.00
Компот из сухофруктов	180	29.65
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	137.70
УЖИН		
Рыба по-польски	120	143.50
Салат из свеклы отварной	60	50.97
Чай с лимоном	180	28.79
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1673.94 Ккал.

10 день



	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная жи	200	206.92
Какао с молоком	180	111.56
Бутерброд с маслом	50/6	162.78
Конфеты шоколадные	30	128.10
10 ЧАСОВ		
Фрукты свежие	100	94.50
ОБЕД		
Салат из соленых (свежих) огурцов с луком репчатым	60	35.79
Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	206/10	254.63
Калуста, тушенная с птицей	210	237.02
Компот из изюма и кураги	180	100.89
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	
Вафли	30	108.72
УЖИН		
Рыба тушенная в соусе	80/30	216.58
Картофель отварной	130	133.00
Чай с лимоном	180	48.75
Хлеб пшеничный	35	82.04
Итого калорийность: 2018.68 Ккал.		

11 день

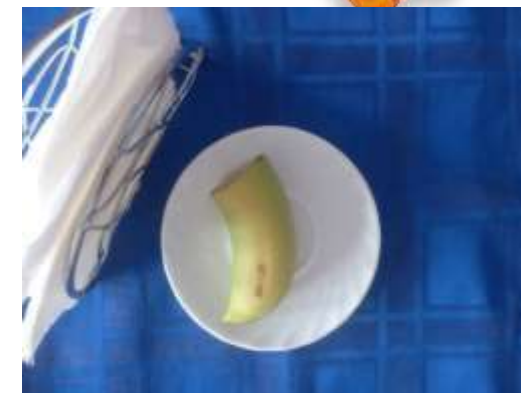


Завтрак		
Каша ячневая молочная жидкая	200	210.56
Кофейный напиток с молоком	180	95.76
Бутерброд с маслом	50/6	162.78
10 ЧАСОВ		
Сок	100	52.00
Обед		
Салат из моркови с зеленым горошком	60	64.77
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8	134.19
Каша гречневая рассыпчатая мясом	120	179.45
Компот из плодов консервированных	180	74.38
Хлеб ржаной	35	68.18
Полдник		
Кисломолочный напиток	185	91.62
Крендель сахарный	70	261.35
Ужин		
Омлет "Драчена"	200	210.99
Икра кабачковая	60	23.04
Чай с сахаром	200	28.01
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1739.12 Ккал



12 день



ЗАВТРАК		
Суп молочный с рисовой крупой	200	189.79
Кофейный напиток на молоке	180	83.34
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	192.78
10 ЧАСОВ		
Фрукты свежие	100	40.80
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые	60	12.60
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	206/5	172.62
Мясо тушеное	100	233.53
Каша перловая рассыпчатая	120	154.16
Кисель из свежих ягод	180	70.36
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	
УЖИН		
Котлеты морковные с джемом (повидлом)	200/20	324.47
Булочка КРОШКА	70	218.47
Чай с лимоном	180	28.79

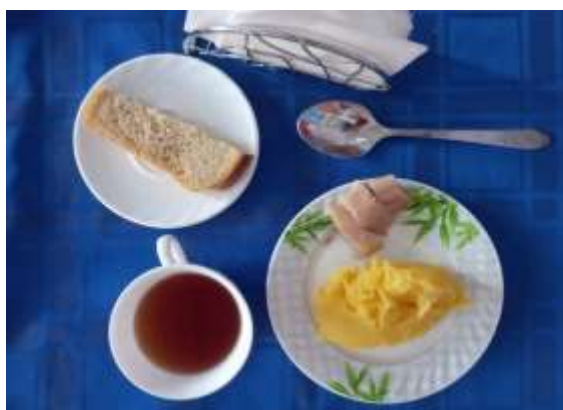
Итого калорийность: 1819.11 Ккал.

13 день



	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с яичевой крупой	200	192.51
Какао с молоком	180	91.60
Бутерброд с маслом	50/6	162.78
10 ЧАСОВ		
Сок	100	52.00
ОБЕД		
Кукуруза консервированные отварные	50	42.33
Свекольник со сметаной, с мясом	206/8	146.07
Голубцы ленивые	100	266.54
Соус сметанный с морковью и луком	30	36.53
Сложный гарнир (картофель отварной с капустой тушеной)	150	204.92
Кисель из свежих ягод	180	78.34
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	137.70
Гренка с сыром	50	169.13
УЖИН		
Сельдь с луком репчатым	85	161.05
Картофельное пюре	130	188.83
Чай с сахаром	200	28.01
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 2137.78 Ккал.



14 день



	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша "Дружба"	200	213.27
Кофейный напиток с молоком	180	95.76
Бутерброд с маслом	50/6	162.78
10 ЧАСОВ		
Сок	100	52.00
ОБЕД		
Салат из моркови с зеленым горошком	60	84.99
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	206/8	115.80
Гуляш	57/23	175.50
Макаронные изделия отварны	140	189.20
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	27.52
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисло-молочный напиток	185	137.70
Печенье	60	254.28
УЖИН		
Сырники из творога с джемом или повидлом	150/20	418.41
Чай с сахаром	200	28.01

Итого калорийность: 2052.62 Ккал.



15 день



Наименование блюда	Выход блюда	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК			
Каша манная молочная жидкая	200		189.05
Какао с молоком	180		111.56
Бутерброд с джемом или повидлом	50/12		163.46
10 ЧАСОВ			
Сок	100		52.00
ОБЕД			
Салат из свеклы с чесноком	60		121.26
Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	206/10		83.77
Суфле рыбное	90		238.74
Рис отварной с овощами	130		193.70
Напиток из шиповника	180		93.11
Хлеб ржаной	50		97.40
ПОЛДНИК			
Молоко кипяченое	200		118.40
Сушка на сметане	70		275.14
УЖИН			
Рагу из овощей	200		173.36
Хлеб пшеничный	40		93.76
Чай с лимоном	180		48.75

Итого калорийность: 2053.46 Ккал.

16 день



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная жидк	200	203.18
Чай с сахаром	200	47.97
Бутерброд с маслом	50/5	162.78
10 ЧАСОВ		
Фрукты свежие	100	40.80
ОБЕД		
Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	37.86
Суп картофельный с бобовым (1-й вариант)	250	146.55
Гренки из пшеничного хлеба	25	93.76
Печень говяжья по-строгановски с томатным соусом	80	174.97
Картофель отварной	130	127.35
Компот из изюма и кураги	180	75.82
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	113.04
Булочка дорожная	70	210.12
УЖИН		
Пудинг из творога со гущенным молоком	150/23	447.92
Кофейный напиток с молоком	180	115.72
Итого калорийность: 2095.24 Ккал.		



17 день



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная	200	210.56
Кофейный напиток с молоком	180	95.76
Бутерброд с маслом	50/6	162.78
10 ЧАСОВ		
Фрукты свежие	100	40.80
ОБЕД		
Салат из моркови с зеленым горошком	60	64.77
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8	134.19
Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	340.91
Соус красный основной	40	19.25
Каша гречневая рассыпчатая	120	179.45
Компот из плодов консервированных	180	74.38
Хлеб ржаной	35	68.18
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	137.70
УЖИН		
Омлет	200	210.99
Икра кабачковая	60	23.04
Чай с сахаром	200	28.01
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1872.81 Ккал.



18 день



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	200	202.32
Какао с молоком	180	91.60
Бутерброд с джемом или повидлом	50/12	163.46
10 ЧАСОВ		
Сок	100	52.00
ОБЕД		
Салат "Рубин" (из свеклы с изюмом)	60	96.51
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	206/8	117.41
Жаркое по-домашнему	200	274.90
Кисель из свежих ягод	180	101.18
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	200	118.40
Крендель сахарный	70	227.57
УЖИН		
Винегрет овощной	150	219.70
Омлет натуральный	90	172.25
Кофейный напиток на молоке	180	116.07
Хлеб пшеничный	40	93.76



Итого калорийность: 2144.53 Ккал.

19 день



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк
ЗАВТРАК		
Каша "Рябчик"	200	204.39
Какао на молоке	180	101.79
Бутерброд с маслом	50/6	162.78
10 ЧАСОВ		
БЛИНЫ !!!! МАСЛЕНИЦА !!!	100	36.00
Фрукты свежие		
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые	60	12.60
Суп картофельный с клецками с мясом	200/8	153.05
Капуста, тушенная с птицей	210	359.44
Компот из плодов или ягод сушеных	200	42.20
Хлеб пшеничный	30	70.32
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	113.04
Печенье	50	211.90
УЖИН		
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	228.60
Чай с сахаром	200	28.01

Итого калорийность: 1724.12 Ккал.

20 день



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с пшеницей круп	200	198.19
Какао с молоком	180	91.60
Бутерброд с маслом	50/5/10	192.78
10 ЧАСОВ		
Сок	100	52.00
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые	60	12.60
Рассольник "Домашний"	200	80.66
Каша гречневая рассыпчатая	120	197.96
Тефтели из говядины	80	238.36
Напиток из шиповника	180	93.11
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	
Манник со сгущенным молоком	60/20	300.39
УЖИН		
Суфле рыбное	90	188.52
Икра морковная	150	73.02
Чай с лимоном	180	28.79
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1927.42 Ккал.