Примерное десятидневное меню для организации питания детей раннего и дошкольного возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | | | | | | | | | |
| Понедельник | | Вторник | | Среда | | Четверг | | Пятница | |
| Наименование | Выход | Наименование | Выход | Наименование | Выход | Наименование | Выход | Наименование | Выход |
| Завтрак  Каша пшённая жидкая на молоке  Какао с молоком  Хлеб пшеничный.  йодированный  Масло сливочное порционное | 200/150  180/150  30/20  10/8 | Завтрак  Каша рисовая жидкая на молоке  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный йодированный.  Масло сливочное порционное  Сыр порционный | 200/150  180/150  30/20  10/8  10/8 | Завтрак  Каша овсяная молочная жидкая  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный йодированный  Масло сливочное порционное | 200/150  180/150  30/20  10/8 | Завтрак  Каша пшеничная молочная жидкая  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный йодированный.  Масло сливочное порционное | 200/150  180/150  30/20  10/8 | Завтрак  Вермишель молочная  Чай с молоком  Хлеб пшеничный йодированный.  Масло сливочное порционное | 200/150  180/150  30/20  10/8 |
| 2-ой завтрак  Напиток витаминный из свежезамороженных ягод (черная смородина, вишня и т.п.) | 100/100 | 2-ой завтрак  Напиток витаминный из плодов шиповника | 100/100 | 2-ой завтрак  Напиток из свежих яблок | 100/100 | 2-ой завтрак  Напиток апельсиновый | 100/100 | 2-ой завтрак  Напиток лимонный | 100/100 |
| объем | 520/428 |  | 535/438 |  | 520/428 |  | 520/428 |  | 520/428 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед  Суп картофельный с зеленым горошком на мясном бульоне  Рис отварной  Суфле из отварного мяса  Соус красный (белый)  Компот из смеси сухофруктов + вит.С  Хлеб ржаной | 200/150  120/80  80/70  40/30  180/150  40/30 | Обед  Борщ с капустой и картофелем со сметаной  Пюре «Розовое»  (картофельно-морковное)  Тефтели из говядины (котлеты из говядины рубленные)  Помидоры свежие  Компот из смеси сухофруктов + вит.С  Хлеб ржаной | 200/150  150/100  80/70  30/20  180/150  40/30 | Обед  Рассольник на мясном бульоне (или курином бульоне) со сметаной  Макаронные изделия отварные с овощами  Бефстроганов из отварного мяса (или куриного мяса)  Компот из смеси сухофруктов + вит.С  Хлеб ржаной | 200/150    150/100  85/55  180/150  40/30 | Обед  Суп картофельный с рыбными фрикадельками  Свекла тушеная ( по сезону)  Запеканка из печени с рисом  Соус белый  Компот из смеси сухофруктов + вит.С  Хлеб ржаной | 200/150  80/60  100/80  40/30  180/150  40/30 | Обед  Щи на мясном бульоне со сметаной  Греча рассыпчатая  Гуляш из отварного мяса  Огурец свежий  Компот из смеси сухофруктов + вит. С  Хлеб ржаной | 200/150  100/100  120/90  30/20    180/150  40/30 |
| объем | 660/510 |  | 680/520 |  | 660/485 |  | 640/500 |  | 670/540 |
| Полдник  Молоко кипяченое | 150/150 | Полдник  Кисломолочный продукт | 150/150 | Полдник  Кисломолочный продукт | 150/150 | Полдник  Молоко кипяченое | 150/150 | Полдник  Кисломолочный продукт | 150/150 |
| Ужин  Пудинг из творога  Соус молочный  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный йодированный  Яблоки свежие | 150/120  40/30  180/150  30/20  100/100 | Ужин  Овощи тушеные  Рыба запеченная в молочном соусе (каштаны рыбные)  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный йодированный | 150/120  80/70  200/180  30/20 | Ужин  Сырники из творога  Соус молочный  Чай с молоком  Хлеб пшеничный йодированный  Груши свежие | 150/120  50/40  180/150  30/20  100/100 | Ужин  Омлет натуральный  Зеленый горошек  Чай с сахаром  Сыр порционный  Хлеб пшеничный йодированный | 180/150    40/40  200/180  10/8  30/20 | Ужин  Картофельное пюре  Тефтели рыбные  Соус красный (белый)  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный йодированный | 150/130  70/60  50/40  180/150  30/20 |
| объем | 500/420 |  | 460/400 |  | 510/430 |  | 465/400 |  | 480/400 |
| Всего за день | 1830/1508 |  | 1825/1508 |  | 1840/1493 |  | 1765/1468 |  | 1670/1368 |

**В течение дня детям обеспечивается питьевой режим кипяченой водой.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | | Вторник | | | | Среда | | Четверг | | Пятница | |
| Наменование | Выход | Наименование | | Выход | | Наименование | Выход | Наименование | Выход | Наименование | Выход |
| Завтрак  Каша Дружба жидкая на молоке  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный  йодированный  Масло сливочное порционное | 200/150  180/150    30/20  10/8 | Завтрак  Каша ячневая молочная  Чай с молоком  Хлеб пшеничный йодированный  Масло сливочное порционное  Сыр порционный | | 200/150  180/150  30/20  10/8  10/8 | | Завтрак  Каша манная молочная жидкая  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный йодированный  Масло сливочное порционное | 200/150  180/150  30/20  10/8 | Завтрак  Каша гречневая жидкая на молоке  Чай с молоком  Хлеб пшеничный йодированный.  Масло сливочное порционное  Сыр порционный | 200/150  180/150  30/20  10/8  10/8 | Завтрак  Каша кукурузная жидкая на молоке  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный йодированный  Масло сливочное порционное | 200/150  180/150  30/20  10/8 |
| 2-ой Завтрак  Напиток витаминный из клюквы | 100/100 | 2-ой завтрак  Напиток апельсиновый | | 100/100 | | 2-ой завтрак  Напиток из свежих яблок | 100/100 | 2-ой завтрак  Напиток из вишни (смородины) | 100/100 | 2-ой завтрак  Напиток лимонный | 100/100 |
| Oбъем | 520/428 |  | | 535/438 | |  | 520/428 |  | 535/438 |  | 520/428 |
| Обед  Суп гороховый овощной  Рожки  Тефтели из говядины  Соус красный (белый)  Компот из сухофруктов + вит.С  Хлеб ржаной | 200/150  130/100  70/60  30/20  200/150  40/30 | Обед  Суп крестьянский с мясом  Пюре  картофельное  Котлеты из говядины, рубленые, запеченные с молочным соусом  Компот из смеси сухофруктов + вит.С  Хлеб ржаной | | 200/150  150/100  80/70    180/150  40/30 | | Обед  Суп картофельный с яйцом и со сметаной (кудряш)  Язык отварной порционный  Капуста тушеная  Компот из смеси сухофруктов + С  Хлеб ржаной | 200/150    70/60  200/150    180/150  40/30 | Обед  Суп со свежей рыбой  Рис отварной  Рыба тушеная с овощами  Компот из смеси сухофруктов + вит.С    Хлеб ржаной | 200/150  100/80  140/90  180/150  40/30 | Обед  Свекольник на мясном бульоне (или на курином бульоне) со сметаной  Запеканка картофельная с отварным мясом (или с куриным мясом)  Соус молочный  Компот из смеси сухофруктов + вит.С  Хлеб ржаной | 200/150    170/130    50/40 180/150  40/30 |
| объем | 670/510 |  | | 650/500 | |  | 690/530 |  | 660/500 |  | 640/500 |
| Полдник  Напиток кисломолочный | 150/150 | Полдник  Молоко кипяченое | | 150/150 | | Полдник  Напиток кисломолочный | 150/150 | Полдник  Молоко  кипяченое | 150/150 | Полдник  Напиток кисломолочный | 150/150 |
| Ужин  Суфле из рыбы  Пюре картофельное  Огурец свежий  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный йодированный | 70/60    120/80  40/30  200/180  30/20 | | Ужин  Творожники пряжные (с морковью)  Соус сметанный  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный йодированный | | 200/180  50/50  180/150  30/20 | Ужин    Рагу из овощей на мясном бульоне  Пирожок с мясом  Чай с сахаром | 200/150  100/100  200/150 | Ужин  Лапшевник с творогом  Соус молочный  Чай с сахаром  Хлеб йодированный  Яблоко | 200/150  50/40  180/150  30/20  100/100 | Ужин  Котлеты рубленные с белокачаннной капустой (или голубцы ленивые формовые запеченные),  соус белый  Чай с сахаром  Хлеб йодированный | 180/150    70/50  200/180  30/20 |
| объем | 460/400 |  | | 460/400 | |  | 500/400 |  | 560/460 |  | 480/400 |
| Всего за день | 1800/1488 |  | | 1835/1498 | |  | 1910/1548 |  | 1795/1488 |  | 1800/1488 |

Ассортимент рекомендованных блюд, включенных в примерное 10-дневное меню, используется с учетом набора помещений, технологического и холодильного оборудования дошкольных образовательных учреждений города.

Обязательным условием для организации питания детей является соблюдение дошкольными учреждениями денежной стоимости питания, установленной на текущий период.

Данное меню включает в себя перечень блюд. Ссылки на рецептуры указаны в технологических картах, которые разработаны на каждое блюдо, разосланы во все дошкольные учреждения города.

При составлении меню в дошкольных учреждениях, необходимо соблюдать форму, установленную приложением № 12 СаНПин,