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 |
| ЗавтракКаша пшённая жидкая на молокеКакао с молокомХлеб пшеничный.йодированныйМасло сливочное порционное | 200/150180/150 30/20 10/8 | ЗавтракКаша рисовая жидкая на молокеКофейный напиток на молокеХлеб пшеничный йодированный.Масло сливочное порционное Сыр порционный | 200/150180/15030/2010/810/8 | ЗавтракКаша овсяная молочная жидкаяЧай с сахаромХлеб пшеничный йодированныйМасло сливочное порционное | 200/150180/15030/2010/8 | ЗавтракКаша пшеничная молочная жидкаяКофейный напиток на молокеХлеб пшеничный йодированный.Масло сливочное порционное  | 200/150180/15030/2010/8  | ЗавтракВермишель молочнаяЧай с молокомХлеб пшеничный йодированный.Масло сливочное порционное  | 200/150180/15030/2010/8 |
| 2-ой завтракНапиток витаминный из свежезамороженных ягод (черная смородина, вишня и т.п.) | 100/100 | 2-ой завтракНапиток витаминный из плодов шиповника | 100/100 | 2-ой завтракНапиток из свежих яблок | 100/100 | 2-ой завтракНапиток апельсиновый | 100/100 | 2-ой завтрак Напиток лимонный | 100/100 |
| объем | 520/428 |  | 535/438 |   | 520/428 |  | 520/428 |  | 520/428 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОбедСуп картофельный с зеленым горошком на мясном бульонеРис отварнойСуфле из отварного мясаСоус красный (белый)Компот из смеси сухофруктов + вит.СХлеб ржаной | 200/150120/8080/70 40/30 180/150 40/30 | ОбедБорщ с капустой и картофелем со сметаной Пюре «Розовое»(картофельно-морковное)Тефтели из говядины (котлеты из говядины рубленные)Помидоры свежиеКомпот из смеси сухофруктов + вит.СХлеб ржаной | 200/150150/10080/7030/20180/15040/30 | ОбедРассольник на мясном бульоне (или курином бульоне) со сметаной Макаронные изделия отварные с овощамиБефстроганов из отварного мяса (или куриного мяса)Компот из смеси сухофруктов + вит.СХлеб ржаной | 200/150 150/10085/55180/15040/30 | ОбедСуп картофельный с рыбными фрикаделькамиСвекла тушеная ( по сезону)Запеканка из печени с рисомСоус белыйКомпот из смеси сухофруктов + вит.СХлеб ржаной | 200/15080/60100/80 40/30180/15040/30 | ОбедЩи на мясном бульоне со сметанойГреча рассыпчатая Гуляш из отварного мяса Огурец свежийКомпот из смеси сухофруктов + вит. СХлеб ржаной  | 200/150100/100 120/90 30/20 180/15040/30 |
| объем | 660/510 |  | 680/520 |  | 660/485 |  | 640/500 |  | 670/540 |
| Полдник  Молоко кипяченое  | 150/150 | ПолдникКисломолочный продукт  | 150/150 | Полдник Кисломолочный продукт  | 150/150 | Полдник Молоко кипяченое | 150/150 | Полдник Кисломолочный продукт  | 150/150 |
| УжинПудинг из творогаСоус молочный Чай с сахаромХлеб пшеничный йодированныйЯблоки свежие | 150/12040/30180/15030/20100/100 | УжинОвощи тушеныеРыба запеченная в молочном соусе (каштаны рыбные)Чай с сахаромХлеб пшеничный йодированный | 150/120 80/70200/18030/20 | УжинСырники из творогаСоус молочныйЧай с молокомХлеб пшеничный йодированныйГруши свежие | 150/12050/40180/15030/20100/100 | Ужин Омлет натуральныйЗеленый горошекЧай с сахаромСыр порционныйХлеб пшеничный йодированный | 180/150 40/40200/18010/830/20 | УжинКартофельное пюреТефтели рыбныеСоус красный (белый)Чай с сахаром Хлеб пшеничный йодированный | 150/13070/6050/40180/15030/20 |
| 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 |
| ЗавтракКаша Дружба жидкая на молокеКофейный напиток на молокеХлеб пшеничныййодированныйМасло сливочное порционное |  200/150180/150  30/20 10/8 | ЗавтракКаша ячневая молочнаяЧай с молокомХлеб пшеничный йодированныйМасло сливочное порционное Сыр порционный | 200/150180/15030/2010/810/8 | ЗавтракКаша манная молочная жидкаяКофейный напиток на молокеХлеб пшеничный йодированныйМасло сливочное порционное | 200/150180/15030/2010/8 | Завтрак Каша гречневая жидкая на молокеЧай с молокомХлеб пшеничный йодированный.Масло сливочное порционноеСыр порционный | 200/150180/15030/2010/810/8 | ЗавтракКаша кукурузная жидкая на молокеЧай с сахаромХлеб пшеничный йодированныйМасло сливочное порционное | 200/150180/15030/2010/8 |
| 2-ой ЗавтракНапиток витаминный из клюквы  | 100/100 | 2-ой завтракНапиток апельсиновый | 100/100 | 2-ой завтракНапиток из свежих яблок | 100/100 | 2-ой завтракНапиток из вишни (смородины)  | 100/100 | 2-ой завтрак Напиток лимонный | 100/100 |
|  Oбъем | 520/428 |  | 535/438 |  | 520/428 |  | 535/438 |  | 520/428 |
| ОбедСуп гороховый овощнойРожкиТефтели из говядиныСоус красный (белый) Компот из сухофруктов + вит.СХлеб ржаной | 200/150130/10070/60 30/20200/15040/30 | ОбедСуп крестьянский с мясомПюре картофельноеКотлеты из говядины, рубленые, запеченные с молочным соусомКомпот из смеси сухофруктов + вит.СХлеб ржаной | 200/150150/10080/70  180/15040/30 | Обед Суп картофельный с яйцом и со сметаной (кудряш)Язык отварной порционныйКапуста тушенаяКомпот из смеси сухофруктов + СХлеб ржаной | 200/150  70/60200/150  180/15040/30 | ОбедСуп со свежей рыбойРис отварнойРыба тушеная с овощами Компот из смеси сухофруктов + вит.С Хлеб ржаной | 200/150100/80140/90180/15040/30 | ОбедСвекольник 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.СХлеб ржаной | 200/150 170/130 50/40 180/15040/30 |
|  объем | 670/510 |  | 650/500 |  | 690/530 |  | 660/500 |  | 640/500 |
| ПолдникНапиток кисломолочный  | 150/150 | Полдник Молоко кипяченое | 150/150 | Полдник Напиток кисломолочный | 150/150 | Полдник Молоко кипяченое  | 150/150 | ПолдникНапиток кисломолочный  | 150/150 |
| УжинСуфле из рыбыПюре картофельноеОгурец свежийЧай с сахаром Хлеб пшеничный йодированный    |  70/60 120/80 40/30200/18030/20   | УжинТворожники пряжные (с морковью)Соус сметанныйЧай с сахаромХлеб пшеничный йодированный | 200/18050/50180/15030/20  | Ужин  Рагу из овощей на мясном бульоне Пирожок с мясомЧай с сахаром    | 200/150100/100200/150   |  Ужин Лапшевник с творогомСоус молочныйЧай с сахаромХлеб йодированныйЯблоко   | 200/150 50/40180/150 30/20100/100 | УжинКотлеты рубленные с белокачаннной капустой (или голубцы ленивые формовые запеченные), соус белый  Чай с сахаром Хлеб йодированный  | 180/150 70/50200/18030/20 |
|  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,