**Примерное 20-дневное меню при 10,5-ти часовом режиме пребывания детей в МБДОУ «Криулинский детский сад №3» (1)** Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 года Пермь и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011г в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день ПОНЕДЕЛЬНИК** | | **2 день ВТОРНИК** | | **3 день СРЕДА** | | **4 день ЧЕТВЕРГ** | | **5 день ПЯТНИЦА** | |
|  | Выход  ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |
| **Завтрак:**  Каша пшеничная  молочная с маслом  Чай с лимоном  Батон с сыром | 180\200  150\200  20\7\30\10 | **Завтрак:**  Омлет паровой  Кофейный напиток  с молоком  Батон с сыром | 80\100  150\200\  20\7\30\10 | **Завтрак:**  Каша геркулесовая  молочная с маслом  Кофейный напиток  с молоком  Хлеб пшеничный с сыром | 180\200  150\200  20\30  7\10 | **Завтрак:**  Каша ассорти молочная  с маслом  Какао с молоком  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 180\200  150\200  20\40  5\10 | **Завтрак:**  Суп молочный с крупой  Кофейный напиток с молоком  Масло сливочное  Батон | 200\200  150\200  5\10  30\40 |
| **2-й завтрак:**  сок | 100\100 | 2-й завтрак:  сок | 100\100 | 2-й завтрак:  сок | 100\100 | 2-й завтрак:  сок | 100\100 | 2-й завтрак:  сок | 100\100 |
| **Обед:**  Зелёный горошек  Рассольник дом. со сметаной с мясом  Мак.изд. отварные  Гуляш из отв. Мяса говядины  Кисель плодово-ягодный  Хлеб ржаной, пшеничный | 40\50  200\250  130\150  60\70  150\200  20\30  30\20 | **Обед**:  Кукуруза  Борщ со сметаной с мясом  Картофельное пюре  Биточки мясные  Соус томатный  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной  пшеничный | 40\50  200\250  150\180  70\80  20\30  150\20  20\30  30\20 | **Обед:**  Пюре из свеклы  Суп-лапша на м\курином бульоне  Картофельное пюре с морковью  Биточки из кур  Соус сметанный  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный  ржаной | 40\50  200\250  130\150  50\70  20\20  150\200  20\20  30\30 | **Обед:**  Пюре из моркови  Рассольник с крупой  со сметаной с мясом  Гарнир овощной сборный  Соус сметанный  Кнели мясные  Компот из с\ф  Хлеб пшеничный  ржаной | 40\50  200\250  130\150  70\80  150\180  20\20  20\30 | **Обед:**  Кукуруза  Суп картофельный с рыбой  Каша гречневая вязкая  бефстроганов из отварного мяса  Компот из с\ф  Хлеб пшеничный  ржаной | 40\50  200\250  130\150  70\80  150\180  20\20  20\30 |
| **Полдник:**  Сырники из творога  с морковью  Соус молочный  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  Фрукты | 100\120  40\50  150\200  10\20  45-70  \75-100 | **Полдник:**  Запеканка из рыбы с морковью  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  фрукты | 100\120  150\200  10\20  100\100  45-70  \75-100 | **Полдник**  Суфле творожное  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  фрукты | 100\120  150\200  10\20  100\100  45-70  \75-100 | **Полдник**:  Капуста тушеная  Колбаса отварная  Соус сметанный( сад)  Суп молочный с лапшой  Хлеб пшеничный  Чай с молоком  фрукты | 100  40  20  180  20\30  150\200  45-70  \75-100 | **Полдник:**  Шанежка с картофелем  Молоко  Конд.изд.  Фрукты | 60\80  150\200  20  \75-100 |
| **Белки** | 47\55,4 | 50\60 | | 47\58 | | 38\53 | | 42\52 | |
| **Белковая прикидка** | 31\36 | 37\45 | | 30\38,5 | | 24\35 | | 25\30 | |
| **Жиры** | 41\49 | 43\56 | | 40\50 | | 46\71 | | 37\48 | |
| **углеводы** | 165\194 | 145\195 | | 158\193 | | 164\196 | | 160\206 | |
| **Энерг. цен.(ккал)** | 1211\1427 | 1154\1505 | | 1175\1445 | | 1217\1621 | | 1135\1453 | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |

**Примерное 20-дневное меню при 10,5-ти часовом режиме пребывания детей в МБДОУ « Криулинский детский сад№ 3» (3)** Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 года Пермь и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011г в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день ПОНЕДЕЛЬНИК** | | **12 день ВТОРНИК** | | **13 день СРЕДА** | | **14 день ЧЕТВЕРГ** | | **15 день ПЯТНИЦА** | |
|  | Выход  ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |
| **Завтрак:**  Каша рисовая молочная с маслом  Чай с лимоном  Батон с сыром | 180\200  150\200  20\7\30\10 | **Завтрак:**  Омлет паровой  Кофейный напиток  с молоком  Батон с сыром | 80\100  150\200\  20\7\30\10 | **Завтрак:**  Каша ассорти  молочная с маслом  Какаос молоком  Хлеб пшеничный с сыром | 180\200  150\200  20\30  7\10 | **Завтрак:**  Суп молочный с лапшой  Коф. нап. с молоком  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 180\200  150\200  20\40  5\10 | **Завтрак:**  Каша геркулесовая молочная с маслом  Кофейный напиток  с молоком  Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 200\200  150\200  5\10  30\40 |
| **2-й завтрак:**  сок | 100\100 | **2-й завтрак:**  сок | 100\100 | **2-й завтрак:**  сок | 100\100 | **2-й завтрак:**  сок | 100\100 | **2-й завтрак:**  сок | 100\100 |
| **Обед:**  Зелёный горошек  Рассольник дом. со сметаной с мясом  Мак.изд. отварные  Гуляш из отв. мяса  Кисель плодово-ягодный  Хлеб ржаной, пшеничный | 40\50  200\250  130\150  60\70  150\200  30\40  30\20 | **Обед**:  Кукуруза  Борщ со сметаной с мясом  Картофельное пюре  Биточки мясные  Соус томатный  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной  пшеничный | 40\50  200\250  150\180  70\80  20\30  150\200  20\30  30\20 | **Обед:**  Пюре из свеклы  Суп карт. с клецками на м\курином бульоне  Рагу овощное  Биточки из кур  Соус сметанный  Компот из свежих фруктов  Хлеб пшеничный  ржаной | 40\50  200\250  130\150  50\70  20\20  150\200  20\20  20\30 | **Обед:**  Пюре из моркови  Рассольник с крупой  со сметаной с мясом  Сложный гарнир  соус сметанный  Кнели мясные  Компот из с\ф  Хлеб пшеничный  ржаной | 40\50  200\250  130\150  20\30  70\80  150\180  20\20  20\30 | **Обед:**  Кукуруза  Суп картофельный с рыбой  Каша гречневая рассыпчатая  Бефстроганов из отварного мяса говядины  Компот из смеси с\ф  Хлеб пшеничный  ржаной | 40\50  200\250  130\150  70\80  150\180  20\20  20\30 |
| **Полдник:**  Пудинг творожный  соус молочный  Молоко  Хлеб пшеничный  Фрукты | 100\120  40\50  150\200  10\20  45-70 \75-100 | **Полдник:**  Кнели рыбные с польским подливом  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  Конд. изд.  фрукты | 100\120  10\20  150\200  10\20  20  45-70\75-100 | **Полдник**  Ленивые вареники  с маслом  Чай с молоком  .фрукты | 100\120  150\200  45-70  \75-100 | **Полдник**:  Каша пшеничная  Колбаса отварная  Соус сметанный (ясли)  Каша пшеничная (сад)  Хлеб пшеничный  Чай с молоком  фрукты | 100  40  20\30  150\200  20\30  150\200  45-70  \75-100 | **Полдник:**  Сдоба обыкновенная  Морковь тушеная с рисом  Хлеб пшеничный  Чай с молоком  фрукты | 60\80  50\100  10\20  150\200  \75-100 |
| **Белки** | 45\55 | 50,6\60 | | 44\55 | | 42\51 | | 40\52 | |
| **Белковая прикидка** | 30\35 | 39\46 | | 29\38 | | 26\33 | | 20\26 | |
| **Жиры** | 43\51 | 46\63 | | 45\52 | | 45\59 | | 37\50 | |
| **углеводы** | 165\198 | 136\170 | | 165\195 | | 170\199 | | 188\234 | |
| **Энерг. цен.(ккал)** | 1208\1469 | 1158\1478 | | 1230\1449 | | 1246\1542 | | 1245\1583 | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |

**Примерное 20-дневное меню при 10,5-ти часовом режиме пребывания детей в МБДОУ «Криулинский детский сад №3» (4)** Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 года Пермь и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011г в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16 день ПОНЕДЕЛЬНИК** | | **17 день ВТОРНИК** | | **18 день СРЕДА** | | **19 день ЧЕТВЕРГ** | | **20 день ПЯТНИЦА** | |
|  | Выход  ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |
| **Завтрак:**  Каша манная молочная с маслом  Чай с лимоном  Батон с сыром | 180\200  150\200  20\5\30\10 | **Завтрак:**  Омлет паровой  Кофейный напиток  с молоком  Батон с сыром | 80\100  150\200\  20\7\30\10 | **Завтрак:**  Каша пшенная  молочная с маслом  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с сыром | 180\200  150\200  20\30  7\10 | **Завтрак:**  Каша ассорти молочная  с маслом  Кофейный напиток  с молоком  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 180\200  150\200  20\40  5\10 | **Завтрак:**  Суп молочный с крупой  Кофейный напиток с молоком  Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 150\200  150\200  5\10  30\40 |
| **2-й завтрак:**  сок | 100\100 | 2-й завтрак:  сок | 100\100 | 2-й завтрак:  сок | 100\100 | 2-й завтрак:  сок | 100\100 | 2-й завтрак:  сок | 100\100 |
| **Обед:**  Зелёный горошек  Суп-пюре гороховый со сметаной с мясом  Гуляш из отвар. мяса  Рис припущенный  Кисель плодово-ягодный  Хлеб ржаной  пшеничный | 40\60  200\250\  10  60\70  130\150  150\180  20\30  30 | **Обед**:  Кукуруза  Свекольник со сметаной с мясом  Картофельное пюре  Биточки мясные  Соус сметанный  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной  пшеничный | 40\60  200\250  150\180  70\80  20\30  150\200  20\300  30\20 | **Обед:**  Пюре из свеклы  Суп-пюре из разных овощей на м\курином бульоне  Плов из мяса кур  Соус сметанный  Компот из свежих фруктов  Хлеб пшеничный  ржаной | 40\50  200\250  200\220  20\30  150\200  20\20  20\30 | **Обед:**  Пюре из моркови  Щи со сметаной с мясом  Картофельное пюре с морковью  Соус томатный  Кнели мясные  Компот из с\ф  Хлеб пшеничный  ржаной | 40\60  200\250  130\150  20\30  70\80  150\180  20\20  20\30 | **Обед:**  **Кукуруза**  Суп картофельный с рыбой  Картофельное пюре  Суфле из мяса говядины  Сметанный подлив  Компот из смеси с\ф  Хлеб пшеничный  ржаной | 40\60  200\250  130\150  70\80  20\30  150\180  20\20  20\30 |
| **Полдник:**  Сырники из творога  Соус молочный  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  Фрукты | 100\120  40\50  150\200  10\20  45-70  \75-100 | **Полдник:**  Котлета любит. с подливом сметанным  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  Конд. изд.  фрукты | 70\80  30\50  150\200  10\20  10\30  100  45-70  \75-100 | **Полдник**  Суфле творожное  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  фрукты | 100\120  150\200  20\30  45-70  \75-100 | **Полдник**:  Пирог с капустой  Чай с молоком  Конд \ изделия  фрукты | 60\80  150\180  10\20  45-70  \75-100 | **Полдник:**  Каша ячневая  Конд. изд.  Молоко  фрукты | 150\180  10\30  150\200  45-70  \75-100 |
| **Белки** | 53\65 | 54\66 | | 52\66 | | 44\50 | | 47\53 | |
| **Белковая прикидка** | 35\42 | 42\52 | | 39\48 | | 28\31 | | 30\34 | |
| **Жиры** | 42\53 | 48\57 | | 48\59 | | 43\54 | | 47\49 | |
| **углеводы** | 166\208 | 130\182 | | 167\207 | | 162\200 | | 184\206 | |
| **Энерг. цен.(ккал)** | 1253\1565 | 1157\1501 | | 1302\1608 | | 1195\1472 | | 1341\1465 | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |

**Примерное 20-дневное меню при 10,5-ти часовом режиме пребывания детей в МБДОУ «Криулинский детский сад № 3» (2)** Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 года Пермь и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011г в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 арного мяса

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день ПОНЕДЕЛЬНИК** | | **7 день ВТОРНИК** | | **8 день СРЕДА** | | **9 день ЧЕТВЕРГ** | | **10 день ПЯТНИЦА** | |
|  | Выход  ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |  | Выход  Ясли\сад |
| **Завтрак:**  Каша манная молочная с маслом  Чай с лимоном  Батон с сыром | 180\200  150\200  20\7\30\10 | **Завтрак:**  Омлет паровой  Какао с молоком  Батон с сыром | 80\100  150\200\  20\7\30\10 | **Завтрак:**  Каша пшенная  молочная с маслом  Кофейный напиток  с молоком  Хлеб пшеничный с сыром | 180\200  150\200  20\30  7\10 | **Завтрак:**  Суп молочный с лапшой  Кофейный напиток  с молоком  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 180\200  150\200  20\40  5\10 | **Завтрак:**  Каша ассорти молочная  с маслом  Кофейный напиток  с молоком  Масло слив.  Хлеб пшеничный | 150\200  150\200  5\10  30\40 |
| **2-й завтрак:**  сок | 100\100 | 2-й завтрак:  сок | 100\100 | 2-й завтрак:  сок | 100\100 | 2-й завтрак:  сок | 100\100 | 2-й завтрак:  сок | 100\100 |
| **Обед:**  Зелёный горошек  Суп из овощей. со сметаной с мясом  Плов из отварного мяса говядины  Кисель плодово-ягодный  Соус сметанный  Хлеб ржаной  пшеничный | 40\50  200\250  200\220  20\30  150\200  20\30  30\20 | **Обед**:  Кукуруза  Свекольник со сметаной с мясом  Картофельное пюре  Биточки мясные  Соус томатный  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной  пшеничный | 40\50  200\250  150\180  70\80  20\30  150\20  20\30  30\20 | **Обед:**  Пюре из свеклы  Суп-пюре из картофеля на м\курином бульоне  Каша гречневая вязкая  Мясо кур отварное в соусе сметанном  Компот из св. яблок  Хлеб пшеничный  ржаной | 40\50  200\250  130\150  50\70  20\20  150\200  20\20  20\30 | **Обед:**  Пюре из моркови  Суп картофельный с  рыбой  Картофельное пюре  Соус сметанный  Тефтели из мяса говядины  Компот из с\ф  Хлеб пшеничный  ржаной | 40\50  200\250  130\150  20\30  70\80  150\180  20\20  20\30 | **Обед:**  Кукуруза  Щи со св. капустой со сметаной с мясом  Жаркое по-домашнему  Компот из с\ф  Хлеб пшеничный  ржаной | 40\50  200\250  190\220  180\200  20\30  20\30 |
| **Полдник:**  Запеканка из творога с яблоками  Соус молочный  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  Фрукты | 100\120  40\50  150\200  10\20  75-100 | **Полдник:**  Тефтели рыбные с рисом в соусе  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  фрукты | 100\120  150\200  10\20  45-70  \75-100 | **Полдник**  Ватрушка из творога  молоко  конд. изд.  фрукты | 100\120  150\200  20(сад)  45-70  \75-100 | **Полдник**:  Каша гречневая  Молочная с маслом  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  Фрукты | 150\200  150\180  10\20  45-70  \75-100 | **Полдник:**  Свекла тушеная в смет. соусе  Пирожок с капустой  Чай с молоком  фрукты | 50\100  60\80  150\200  45-70  \75-100 |
| **Белки** | 45\56 | 48\59 | | 44\54 | | 39\46 | | 43\55 | |
| **Белковая прикидка** | 33\41 | 36\44 | | 29\34 | | 23\29 | | 25\34 | |
| **Жиры** | 47\60 | 42\52 | | 42\50 | | 36\45 | | 43\54 | |
| **углеводы** | 153\185 | 152\194 | | 162\202 | | 185\220 | | 176\208 | |
| **Энерг. цен.(ккал)** | 1219\1503 | 1167\1471 | | 1192\1464 | | 1218\1464 | | 1248\1521 | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |