**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** |
|  | Выходясли\сад |  | ВыходЯсли\сад |  | ВыходЯсли\сад |  | ВыходЯсли\сад |  | ВыходЯсли\сад |
| **Завтрак:**Каша пшеничная молочная с масломЧай с лимономБатон с сыром | 180\200150\20020\7\30\10 | **Завтрак:**Омлет паровойКофейный напитокс молокомБатон с сыром | 80\100150\200\20\7\30\10 | **Завтрак:**Каша геркулесоваямолочная с масломКофейный напитокс молокомХлеб пшеничный с сыром | 180\200150\20020\307\10 | **Завтрак:**Каша ассорти молочная с масломКакао с молокомХлеб пшеничныйМасло сливочное | 180\200150\20020\405\10 | **Завтрак:**Суп молочный с крупойКофейный напиток с молокомМасло сливочноеБатон | 200\200150\2005\1030\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 горошекРассольник дом. со сметаной с мясомМак.изд. отварныеГуляш из отв. Мяса говядиныКисель плодово-ягодныйХлеб ржаной, пшеничный  |  40\50200\250130\15060\70150\20020\3030\20 | **Обед**:КукурузаБорщ со сметаной с мясомКартофельное пюреБиточки мясныеСоус томатныйКомпот из кураги и изюмаХлеб ржаной пшеничный | 40\50200\250150\18070\8020\30150\2020\3030\20 | **Обед:** Пюре из свеклыСуп-лапша на м\курином бульонеКартофельное пюре с морковьюБиточки из курСоус сметанныйКомпот из свежих яблокХлеб пшеничный ржаной | 40\50200\250130\15050\7020\20150\20020\2030\30 | **Обед:** Пюре из морковиРассольник с крупойсо сметаной с мясомГарнир овощной сборныйСоус сметанныйКнели мясныеКомпот из с\фХлеб пшеничный ржаной | 40\50200\250130\15070\80150\18020\2020\30 | **Обед:**КукурузаСуп картофельный с рыбойКаша гречневая вязкаябефстроганов из отварного мясаКомпот из с\фХлеб пшеничный ржаной | 40\50200\250130\15070\80150\18020\2020\30 |
|  **Полдник:** Сырники из творога с морковью Соус молочный Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты | 100\12040\50150\20010\2045-70\75-100 | **Полдник:**Запеканка из рыбы с морковьюЧай с молокомХлеб пшеничныйфрукты | 100\120150\20010\20100\10045-70\75-100 | **Полдник**Суфле творожноеЧай с молокомХлеб пшеничныйфрукты | 100\120150\20010\20100\10045-70\75-100 | **Полдник**:Капуста тушенаяКолбаса отварнаяСоус сметанный( сад)Суп молочный с лапшойХлеб пшеничныйЧай с молокомфрукты | 100402018020\30150\20045-70\75-100 | **Полдник:**Шанежка с картофелемМолокоКонд.изд.Фрукты | 60\80150\20020\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** |
|  | Выходясли\сад |  | ВыходЯсли\сад |  | ВыходЯсли\сад |  | ВыходЯсли\сад |  | ВыходЯсли\сад |
| **Завтрак:**Каша рисовая молочная с масломЧай с лимономБатон с сыром  | 180\200150\20020\7\30\10 | **Завтрак:**Омлет паровойКофейный напитокс молокомБатон с сыром | 80\100150\200\20\7\30\10 | **Завтрак:**Каша ассортимолочная с масломКакаос молокомХлеб пшеничный с сыром | 180\200150\20020\307\10 | **Завтрак:**Суп молочный с лапшойКоф. нап. с молокомХлеб пшеничныйМасло сливочное | 180\200150\20020\405\10 | **Завтрак:**Каша геркулесовая молочная с масломКофейный напиток с молокомМасло сливочноеХлеб пшеничный | 200\200150\2005\1030\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 горошекРассольник дом. со сметаной с мясомМак.изд. отварныеГуляш из отв. мяса Кисель плодово-ягодныйХлеб ржаной, пшеничный  |  40\50200\250130\15060\70150\20030\4030\20 | **Обед**:КукурузаБорщ со сметаной с мясомКартофельное пюреБиточки мясныеСоус томатныйКомпот из кураги и изюмаХлеб ржаной пшеничный | 40\50200\250150\18070\8020\30150\20020\3030\20 | **Обед:**Пюре из свеклыСуп карт. с клецками на м\курином бульонеРагу овощноеБиточки из курСоус сметанныйКомпот из свежих фруктовХлеб пшеничный ржаной | 40\50200\250130\15050\7020\20150\20020\2020\30 | **Обед:**Пюре из морковиРассольник с крупойсо сметаной с мясомСложный гарнирсоус сметанныйКнели мясныеКомпот из с\фХлеб пшеничный ржаной | 40\50200\250130\15020\3070\80150\18020\2020\30 | **Обед:**КукурузаСуп картофельный с рыбойКаша гречневая рассыпчатаяБефстроганов из отварного мяса говядиныКомпот из смеси с\фХлеб пшеничный ржаной | 40\50200\250130\15070\80150\18020\2020\30 |
|  **Полдник:** Пудинг творожный соус молочный Молоко Хлеб пшеничный Фрукты | 100\12040\50150\20010\2045-70 \75-100 | **Полдник:**Кнели рыбные с польским подливомЧай с молокомХлеб пшеничныйКонд. изд.фрукты | 100\12010\20150\20010\202045-70\75-100 | **Полдник**Ленивые вареникис маслом Чай с молоком.фрукты | 100\120150\20045-70\75-100 | **Полдник**:Каша пшеничнаяКолбаса отварнаяСоус сметанный (ясли)Каша пшеничная (сад)Хлеб пшеничныйЧай с молокомфрукты  | 1004020\30150\20020\30150\20045-70\75-100 | **Полдник:**Сдоба обыкновеннаяМорковь тушеная с рисомХлеб пшеничныйЧай с молокомфрукты | 60\8050\10010\20150\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** |
|  | Выходясли\сад |  | ВыходЯсли\сад |  | ВыходЯсли\сад |  | ВыходЯсли\сад |  | ВыходЯсли\сад |
| **Завтрак:**Каша манная молочная с масломЧай с лимономБатон с сыром | 180\200150\20020\5\30\10 | **Завтрак:**Омлет паровойКофейный напиток с молокомБатон с сыром | 80\100150\200\20\7\30\10 | **Завтрак:**Каша пшеннаямолочная с масломКакао с молокомХлеб пшеничный с сыром | 180\200150\20020\307\10 | **Завтрак:**Каша ассорти молочная с масломКофейный напиток с молокомХлеб пшеничныйМасло сливочное | 180\200150\20020\405\10 | **Завтрак:**Суп молочный с крупойКофейный напиток с молокомМасло сливочноеХлеб пшеничный | 150\200150\2005\1030\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 горошекСуп-пюре гороховый со сметаной с мясом Гуляш из отвар. мяса Рис припущенный Кисель плодово-ягодныйХлеб ржаной пшеничный |  40\60200\250\1060\70130\150150\18020\3030 | **Обед**:КукурузаСвекольник со сметаной с мясомКартофельное пюреБиточки мясныеСоус сметанныйКомпот из кураги и изюмаХлеб ржаной пшеничный | 40\60200\250150\18070\8020\30150\20020\30030\20 | **Обед:**Пюре из свеклыСуп-пюре из разных овощей на м\курином бульонеПлов из мяса курСоус сметанныйКомпот из свежих фруктовХлеб пшеничный ржаной | 40\50200\250200\22020\30150\20020\2020\30 | **Обед:**Пюре из морковиЩи со сметаной с мясомКартофельное пюре с морковьюСоус томатныйКнели мясныеКомпот из с\фХлеб пшеничный ржаной | 40\60200\250130\15020\3070\80150\18020\2020\30 | **Обед:****Кукуруза**Суп картофельный с рыбойКартофельное пюреСуфле из мяса говядины Сметанный подливКомпот из смеси с\фХлеб пшеничный ржаной | 40\60200\250130\15070\8020\30150\18020\2020\30 |
| **Полдник:**Сырники из творога Соус молочныйЧай с молокомХлеб пшеничныйФрукты | 100\12040\50150\20010\2045-70\75-100 | **Полдник:** Котлета любит. с подливом сметаннымЧай с молокомХлеб пшеничныйКонд. изд.фрукты | 70\8030\50150\20010\2010\3010045-70\75-100 | **Полдник**Суфле творожноеЧай с молокомХлеб пшеничныйфрукты | 100\120150\20020\3045-70\75-100 | **Полдник**:Пирог с капустойЧай с молокомКонд \ изделияфрукты | 60\80150\18010\2045-70\75-100 | **Полдник:**Каша ячневаяКонд. изд.Молокофрукты | 150\18010\30150\20045-70\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** |
|  | Выходясли\сад |  | ВыходЯсли\сад |  | ВыходЯсли\сад |  | ВыходЯсли\сад |  | ВыходЯсли\сад |
| **Завтрак:**Каша манная молочная с масломЧай с лимономБатон с сыром | 180\200150\20020\7\30\10 | **Завтрак:**Омлет паровойКакао с молокомБатон с сыром | 80\100150\200\20\7\30\10 | **Завтрак:**Каша пшеннаямолочная с масломКофейный напитокс молокомХлеб пшеничный с сыром | 180\200150\20020\307\10 | **Завтрак:**Суп молочный с лапшойКофейный напитокс молокомХлеб пшеничныйМасло сливочное | 180\200150\20020\405\10 | **Завтрак:**Каша ассорти молочная с масломКофейный напиток  с молокомМасло слив.Хлеб пшеничный | 150\200150\2005\1030\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 горошекСуп из овощей. со сметаной с мясомПлов из отварного мяса говядины Кисель плодово-ягодныйСоус сметанныйХлеб ржаной пшеничный |  40\50200\250200\22020\30150\20020\3030\20 | **Обед**:КукурузаСвекольник со сметаной с мясомКартофельное пюреБиточки мясныеСоус томатныйКомпот из кураги и изюмаХлеб ржаной пшеничный | 40\50200\250150\18070\8020\30150\2020\3030\20 | **Обед:**Пюре из свеклыСуп-пюре из картофеля на м\курином бульонеКаша гречневая вязкаяМясо кур отварное в соусе сметанномКомпот из св. яблокХлеб пшеничный ржаной | 40\50200\250130\15050\7020\20150\20020\2020\30 | **Обед:**Пюре из морковиСуп картофельный срыбойКартофельное пюреСоус сметанныйТефтели из мяса говядиныКомпот из с\фХлеб пшеничный ржаной | 40\50200\250130\15020\3070\80150\18020\2020\30 | **Обед:**Кукуруза Щи со св. капустой со сметаной с мясом Жаркое по-домашнемуКомпот из с\фХлеб пшеничный ржаной | 40\50200\250190\220180\20020\3020\30 |
| **Полдник:**Запеканка из творога с яблокамиСоус молочныйЧай с молокомХлеб пшеничныйФрукты | 100\12040\50150\20010\2075-100 | **Полдник:**Тефтели рыбные с рисом в соусеЧай с молокомХлеб пшеничныйфрукты | 100\120150\20010\2045-70\75-100 | **Полдник**Ватрушка из творога молококонд. изд.фрукты | 100\120150\20020(сад)45-70\75-100 | **Полдник**:Каша гречневая  Молочная с масломЧай с молокомХлеб пшеничныйФрукты | 150\200150\18010\2045-70\75-100 | **Полдник:**Свекла тушеная в смет. соусеПирожок с капустойЧай с молокомфрукты | 50\10060\80150\20045-70\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 |
|  |  |  |  |  |  |