

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, рецептов 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\1 0	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»

(4) Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептов 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 пшеничная 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 отovar. 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 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\са д
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\1 0	Завтрак: Каша пшеничная 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				