

_____ Горшкова О.А.

Приказ 01-05/57 от 22.05.2017

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
<u>Завтрак</u> Каша пшённая жидкая на молоке Какао с молоком Хлеб пшеничный. йодированный Масло сливочное порционное	200/150 180/150 30/20 10/8	<u>Завтрак</u> 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 15/10	<u>Завтрак</u> Каша овсяная молочная жидкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный йодированный Масло сливочное порционное	200/150 180/150 30/20 10/8	<u>Завтрак</u> Каша гречневая молочная жидкая Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный йодированный. Масло сливочное порционное	200/150 180/150 30/20 10/8	<u>Завтрак</u> Каша кукурузная жидкая на молоке Чай с молоком Хлеб пшеничный йодированный. Масло сливочное порционное	200/150 180/150 30/20 10/8
<u>2-ой завтрак</u> Напиток витаминный из свежемороженн ых ягод (черная смородина, вишня и т.п.)	 100/100	<u>2-ой завтрак</u> Напиток витаминный из плодов шиповника	 100/100	<u>2-ой завтрак</u> Напиток из свежих яблок	 100/100	<u>2-ой завтрак</u> Напиток апельсиновый	 100/100	<u>2-ой завтрак</u> Напиток лимонный	 100/100
<u>объем</u>	520/428		535/438		520/428		520/428		520/428

<u>Обед</u>		<u>Обед</u>		<u>Обед</u>		<u>Обед</u>		<u>Обед</u>	
Суп картофельный с зеленым горошком на мясном бульоне	200/150	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/150	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/150	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/150	Щи на мясном бульоне со сметаной	200/150
Рис отварной		Пюре «Розовое» (картофельно-морковное)	150/100	Макаронные изделия отварные с овощами	150/100	Свекла тушеная	80/60	Греча рассыпчатая	100/100
Суфле из отварного мяса	120/80	Тефтели из говядины	80/70	Бефстроганов из отварного мяса	85/55	Запеканка из печени с рисом		Гуляш из отварного мяса	120/90
Соус красный	80/70	Помидоры свежие	30/20	Компот из смеси сухофруктов + вит.С	180/150	Соус красный	100/80	Огурец свежий	30/20
Компот из смеси сухофруктов + вит.С	40/30	Компот из смеси сухофруктов + вит.С	180/150	Хлеб ржаной	40/30	Компот из смеси сухофруктов + вит.С	40/30	Компот из смеси сухофруктов + вит. С	180/150
Хлеб ржаной	40/30	Хлеб ржаной	40/30			Хлеб ржаной	180/150	Хлеб ржаной	40/30
							40/30		
<u>объем</u>	660/510		680/520		660/485		640/500		670/540
<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>	
Кисломолочный продукт «Обереженка»	150/150	Кисломолочный продукт «Снежок»	150/150	Молоко кипяченое	150/150	Кисломолочный продукт «Кефир»	150/150	Молоко кипяченое	150/150
<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>	
Пудинг из творога	150/120	Овощи тушеные	150/120	Сырники из творога	150/120	Омлет натуральный	180/150	Картофельное пюре	150/130
Соус молочный	40/30	Рыба запеченная в сметанном соусе	80/70	Соус молочный	50/40	Зеленый горошек	40/40	Тефтели рыбные	70/60
Чай с сахаром	180/150	Чай с сахаром	200/180	Чай с молоком	180/150	Чай с сахаром	200/180	Соус красный	50/40
Хлеб пшеничный йодированный	30/20	Хлеб пшеничный йодированный	30/20	Хлеб пшеничный йодированный	30/20	Сыр порционный	15/10	Чай с сахаром	180/150
Яблоки свежие	100/100			Груши свежие	100/100	Хлеб пшеничный йодированный	30/20	Хлеб пшеничный йодированный	30/20
<u>объем</u>	500/420		460/400		510/430		465/400		480/400
<u>Всего за день</u>	1830/1508		1825/1508		1840/1493		1765/1468		1670/1368

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Наименование	Выход	Наименование	Выход	Наименование	Выход	Наименование	Выход	Наименование	Выход
<u>Завтрак</u>		<u>Завтрак</u>		<u>Завтрак</u>		<u>Завтрак</u>		<u>Завтрак</u>	
Каша Дружба жидкая на молоке	200/150	Каша ячневая молочная	200/150	Каша манная молочная жидкая	200/150	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/150	Вермишель молочная	200/150
Кофейный напиток на молоке	180/150	Чай с молоком Хлеб пшеничный йодированный	180/150	Кофейный напиток на молоке	180/150	Чай с молоком Хлеб пшеничный йодированный.	180/150	Чай с сахаром Хлеб пшеничный йодированный	180/150 30/20
Хлеб пшеничный йодированный	30/20	Масло сливочное порционное	10/8	Хлеб пшеничный йодированный	30/20	Масло сливочное порционное	10/8	Масло сливочное порционное	10/8
Масло сливочное порционное	10/8	Сыр порционный	15/10	Масло сливочное порционное	10/8	Сыр порционный	15/10		
<u>2-ой Завтрак</u>		<u>2-ой завтрак</u>		<u>2-ой завтрак</u>		<u>2-ой завтрак</u>		<u>2-ой завтрак</u>	
Напиток витаминный из клюквы	100/100	Напиток апельсиновый	100/100	Напиток из свежих яблок	100/100	Напиток из вишни (смородины)	100/100	Напиток лимонный	100/100
Объем	520/428		535/438		520/428		535/438		520/428
<u>Обед</u>		<u>Обед</u>		<u>Обед</u>		<u>Обед</u>		<u>Обед</u>	
Суп гороховый с мясом	200/150	Суп со свежей рыбой	200/150	Суп картофельный с яйцом и со сметаной	200/150	Суп крестьянский с мясом	200/150	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/150
Рожки	130/100	Пюре картофельное	150/100	Язык отварной порционный	70/60	Рис отварной Рыба тушеная с овощами	100/80 140/90	Запеканка картофельная с отварным мясом	170/130
Тефтели из говядины	70/60	Котлеты из говядины, рубленые, запеченные с молочным соусом	80/70	Капуста свежая тушеная	200/150	Компот из смеси сухофруктов + вит.С	180/150	Соус молочный Компот из смеси сухофруктов + вит.С	50/40 180/150
Соус красный	30/20			Компот из смеси сухофруктов + С	180/150	Хлеб ржаной	40/30	Хлеб ржаной	40/30
Компот из сухофруктов + вит.С	200/150								
Хлеб ржаной	40/30								

		сухофруктов + вит.С Хлеб ржаной	180/150 40/30	Хлеб ржаной	40/30				
объем	670/510		650/500		690/530		660/500		640/500
<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>	
Напиток кисломолочный «Кефир»	150/150	Напиток кисломолочный «Снежок»	150/150	Молоко кипяченое	150/150	Напиток кисломолочный «Обереженка»	150/150	Молоко кипяченое	150/150
<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>	
Суфле из рыбы Пюре картофельное Огурец свежий Чай с сахаром Хлеб пшеничный йодированный	70/60 120/80 40/30 200/180 30/20	Творожники пряжные (с морковкой) Соус сметанный Чай Хлеб пшеничный йодированный	200/180 50/50 180/150 30/20	Рагу из овощей на мясном бульоне Пирожок с мясом Чай с сахаром	200/150 100/100 200/150	Лапшевник с творогом Соус молочный Чай с сахаром Хлеб йодированный Яблоко	200/150 50/40 180/150 30/20 100/100	Омлет натуральный Котлеты рубленые с белокочанной капустой Чай с сахаром Хлеб йодированный	150/10 70/70 200/180 30/20
объем	460/400		460/400		500/400		560/460		450/400
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.

Ссылки на рецептуру блюд и их стоимость указаны в технологических картах, которые разработаны на каждое использованное в меню блюдо. Технологические карты по своему содержанию оформлены в соответствии с приложением № 7 СанПиН.

