

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Приданниковский детский сад комбинированного вида № 5»**

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Приказ № 93/2 от 03.09.2018 г.

О.М. Попкова



**Примерное рекомендуемое круглогодичное
20-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд:
для детей в возрасте с 2 до 3 лет и с 3 до 7 лет
при 10-ти часовом режиме пребывания в дошкольном учреждении**

2018 г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, школ-интернатов, 2001 года Пермь ч1и2 и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011гч1и2 в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

Для расчета химического состава изделий(блюд) и рационов питания была использована программа автоматизации на ЭВМ «Система расчетов для общественного питания», автор Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева.

Примерное рекомендуемое круглогодичного (с заменой закусок в весенний, летний периоды на свежие овощи (огурцы, помидоры)) 20-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд: для детей в возрасте с 2 до 3 лет и с 3 до 7 лет при 10-ти часовом режиме пребывания в дошкольном учреждении.

Номер технологической карты соответствует номеру рецептуры.

Примерное 20-дневное меню при 10,5-ти часовом режиме пребывания детей (1)

МБДОУ «Приданниковский детский сад № 5»

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, 2011 г., 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 сливочным Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200 150\200 20\30 7\10	Завтрак: Омлет запеченный или паровой Кофейный напиток с молоком Батон сыр	80\100 150\200\ 20\30 7\10	Завтрак: Каша геркулесовая молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный сыр	180\200 150\200 20\30 7\10	Завтрак: Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200 150\200 20\40 5\10	Завтрак: Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Батон сыр	200\200 150\200 30\40 5\10
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: Кукуруза Рассольник домашний 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 20\30 20\30	Обед: Икра кабачковая 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 20\30	Обед: Горошек зеленый Суп-лапша на м\курином бульоне Картофельное пюре с морковью Биточки из кур Соус сметанный Компот из яблок Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 50\70 20\20 150\200 20\30 20\30	Обед: Пюре из свеклы Рассольник с крупой и сметаной с мясом Гарнир овощной сборный Соус молочный (для запекания) Кнели мясные Компот из яблок и изюма с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 20\20 70\80 150\180 20\30 20\30	Обед: Кукуруза Суп картофельный с рыбой Каша гречневая вязкая Бефстроганы из отварного мяса Компот из смесис вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 70\80 150\180 20\30 20\30
Полдник: Сырники из творога с морковью Соус молочный сладкий Чай Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 40\50 150\200 10\20 45-70 \75-100	Полдник: Запеканка из рыбы с морковью Чай с молоком Соус сметанный Хлеб пшеничный фрукты	100\120 150\200 10\30 10\20 45-70 \75-100	Полдник Суфле творожное Йогурт Хлеб пшеничный фрукты	100\120 150\200 10\20 45-70 \75-100	Полдник: Капуста тушеная Колбаса или сосиска отварная Соус сметанный(сад) Суп молочный с лапшой(ясли) Чай Хлеб пшеничный фрукты	100 60 20 180 150\200 10\20 45-70 \75-100	Полдник: Шанежка с картофелем Молоко Фрукты Кондитерские изделия	60\80 150\200 45-7 \75-100 20
Стоимость дня	114,4/91	116,15/94,53		98,64/86,46		112,21/94,43		92,64/79,55	
Белки	46,3\56,8	46\56		50\62		39,1\54		42,7\52,4	
Белковая прикидка	29\36	34\39		30\41		23\34		24\30	
Жиры	40\44,6	39\51		43\53,5		47,3\72,3		33\43	
углеводы	172\202,4	137\185		156\190		165,7\197		157\203	
Энерг. цен.(ккал)	1120\1400	1105\1403		1212\1483,5		1206\1639		1126\1397	
Рекомендации родителям		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный Продукт	

Примерное 20-дневное меню при 10,5-ти часовом режиме пребывания детей (2)

МБДОУ «Приданниковский детский сад № 5»

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».

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 Какао с молоком Хлеб пшеничный масло сливочное	180\200 150\200 20\30 7\10	Завтрак: Омлет запеченный или паровой Чай с лимоном Батон сыр	80\100 150\200\ 20\30 7\10	Завтрак: Каша пшеничная молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный сыр	180\200 150\200 20\30 7\10	Завтрак: Суп молочный с лапшой Чай Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200 150\200 20\40 5\10	Завтрак: Каша ассорти молочная с маслом Какао с молоком Батон Сыр	150\200 150\200 30\40 5\10
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: Икра кабачковая Суп из овощей со сметаной Плов из отварного мяса Соус сметанный Кисельс вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 200\220 20\30 150\200 20\30 20\30	Обед: Зеленый горошек Свекольник со сметаной Запеканка картофельная с мясом Соус томатный Компот из кураги и изюмас вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 150\180 70\80 20\30 150\200 20\30 20\30	Обед: Пюре из свеклы Суп-пюре из картофеля на м\курином бульоне Каша гречневая вязкая Мясо кур отварное в соусе Компот из яблок с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 50\70 150\200 20\30 20\30	Обед: Кукуруза Суп картофельный с рыбой Картофельное пюре Соус молочный Тефтели из мяса говядины Компот из яблок и кураги с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 20\30 70\80 150\200 20\30 20\30	Обед: Зеленый горошек Щи со св. капустой со сметаной с мясом Жаркое по домашнему Компот из смесис вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 150\200 20\30 20\30
Полдник: Запеканка из творога с яблоками Соус молочный сладкий Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 40\50 150\200 10\20 45-70 \75-100	Полдник: Тефтели рыбные с рисом в соусе Чай Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 150\200 10\20 45-70\ 75-100	Полдник Ватрушка с творогом Йогурт Кондитерские изделия Фрукты	60\80 150\200 10\20 45-70 \75-100	Полдник: Каша рисовая молочная с маслом Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	180\200 150\200 10\20 45-70\ 75-100	Полдник: Капуста тушеная Ватрушка с повидлом молоко фрукты	60\80 60\80 150\200 45-70 \75-100
Стоимость дня	101,3/84,4	116,64/99,9		106,02/82,21		99,75/73,53		72,51/69,09	
Белки	48\53	51\64		46\54		42\54		40\53	
Белковая прикидка	28\32	33\41		29\30		16\31		25\33	
Жиры	54\60	36\55,5		40\45		24\41		47\56	
углеводы	153\181	151\191		164\209		155\227		175\203	
Энерг. цен.(ккал)	1284\1469	1214\1429		1192\1455		1092\1378		1215\1535	
Рекомендации родителям		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	

Примерное 20-дневное меню при 10,5-ти часовом режиме пребывания детей (3)

МБДОУ «Приданниковский детский сад № 5»

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 сливочным Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200 150\200 20\30 7\10	Завтрак: Омлет паровой Кофейный напиток с молоком Батон сыр	80\100 150\200\ 20\30 7\10	Завтрак: Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным Какао с молоком Хлеб пшеничный сыр	180\200 150\200 20\30 7\10	Завтрак: Суп молочный с лапшой Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200 150\200 20\40 5\10	Завтрак: Каша геркулесовая молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Батон сыр	200\200 150\200 30\40 5\10
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: Икра кабачковая 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 20\30 20\30	Обед: Пюре из моркови Борщ со сметаной с мясом Картофельное пюре Биточки из мяса говядины Соус томатный Компот из кураги и изюма с вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 150\180 70\80 20\20 150\20 20\30 20\30	Обед: Пюре из свеклы Суп картофельный с клецками на курином бульоне Рагу из овощей Биточки (кнели) из мяса кур Соус молочный (для запекания) Компот из яблок Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 50\70 20\20 150\200 20\30 20\30	Обед: Кукуруза Рассольник с крупой и сметаной Картофельное пюре Капуста тушеная соус сметанный Кнели из мяса говядины Компот из яблок и изюма с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 60\80 20\20 70\80 150\180 20\30 20\30	Обед: Зеленый горошек Суп картофельный с рыбой Каша гречневая рассыпчатая Бефстроганов из мяса говядины Компот из сухофруктов с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 70\80 150\200 20\30 20\30
Полдник: Пудинг из творога соус молочный сладкий Йогурт Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 40\50 150\200 10\20 45-70 \75-100	Полдник: Кнели рыбные паровые Соус белый на рыбном бульоне Чай Хлеб пшеничный Конд. изд. фрукты	100\120 10\20 150\200 10\20 10\20 45-70 \75-100	Полдник Вареники ленивые Чай с молоком фрукты	100\120 150\200 45-70 \75-100	Полдник: Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Колбаса отварная (сад) Хлеб пшеничный Молоко фрукты	150\150 70 10\20 150\200 45-70 \75-100	Полдник: Сдоба обыкновенная Морковь тушеная с рисом и изюмом Хлеб пшеничный Чай фрукты	60\80 60\80 10\20 150\200 45-70 \75-100
Стоимость дня	98,87/85,9	106,26/92,3		83,81/72,99		107,12/83,47		93,49/76,37	
Белки	49\59	49\60		44\58		37\50		39\50	
Белковая прикдка	30\35	36\44		29\35		19\22		16\23	
Жиры	42\52	45\65,6		43\56		39\69		39\54	
углеводы	171\220	127\171,5		163\210		169\203		188\237	
Энерг. цен.(ккал)	1267\1593	1139\1521		1206\1575		1222\1500		1250\1599	
Рекомендации родителям		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	

Примерное 20-дневное меню при 10,5-ти часовом режиме пребывания детей (4)

МБДОУ «Приданниковский детский сад № 5»

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 Какао с молоком Масло сливочное Хлеб пшеничный	180\200 150\180 7\10 20\30	Завтрак: Омлет запеченный или паровой Чай с лимоном Батон сыр	80\100 150\200 20\30 7\10	Завтрак: Каша пшеничная молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный сыр	180\200 150\200 20\30 7\10	Завтрак: Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200 150\180 20\40 5\10	Завтрак: Суп молочный с крупой Чай с лимоном Батон сыр	150\200 150\200 30\40 5\10
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: Икра кабачковая Суп-пюре гороховый с мясом Макаронные изделия Гуляш из отвар.мяса Кисель с вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 130\150 60\70 150\200 20\30 20\30	Обед: Пюре из моркови Свекольник со сметаной с мясом Картофельное пюре Биточки (кнели) из мяса говядины Соус томатный Компот из кураги и изюмас вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 150\180 70\80 20\30 150\20 20\30 20\30	Обед: Пюре из свеклы Суп-пюре из разных овощей на курином бульоне Плов из мяса кур Соус сметанный Компот из яблок Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 200\220 20\30 150\200 20\30 20\30	Обед: Кукуруза Щи со свежей капустой со сметаной с мясом Картофельное пюре с морковью Соус томатный Кнели мясные паровые Компот из яблок и изюма с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 20\30 70\80 150\200 20\30 20\30	Обед: Икра из кабачков Суп картофельный с рыбой Картофельное пюре Суфле из мяса говядины Соус сметанный Компот из смесис вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 70\80 20\30 150\180 20\30 20\30
Полдник: Сырники из творога Соус молочный сладкий Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 30 150\200 10\20 45-70 \75-100	Полдник: Биточки (котлеты) рыбные любительские Соус сметанный Молоко Хлеб пшеничный Конд. изд. фрукты	60\120 20\20 150\200 10\20 10\20 45-70 \75-100	Полдник Суфле творожное с печеньем Йогурт Хлеб пшеничный фрукты	100\120 150\180 10\20 45-70 \75-100	Полдник: Пирожок с капустой Чай с молоком фрукты	80\80 150\200 45-70 \75-100	Полдник: Каша ячневая молочная с маслом сливочным Конд. изд. Молоко фрукты	150\180 10\20 150\200 45-70 \75-100
Стоимость дня	101,83/86,06	88,79/82,84		67,87/76,18		76,73/122,3		91,1/109,9	
Белки	47\65,7	54\66		52\68		42\50		42\54	
Белковая прикидка	39\39	41\50		36\48		23\32,5		21\34	
Жиры	42\50	48\47		48\57		41\71		33\46	
углеводы	154\202	130\182		158\209		151\202		161\195	
Энерг. цен.(ккал)	1229\2043	1100\1500		1280\1608		1150\1460		1107\1363	
Рекомендации родителям		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	