

## Примерное 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей (1 неделя)

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
<b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная с маслом Чай с лимоном Хлеб с сыром	180\200  150\200 20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Омлет запечённый Чай с молоком  Хлеб с сыром	80\100  150\200\ 20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Масло сливочное Хлеб	200\200  150\200 5\10 30\40	<b>Завтрак:</b> Каша ассорти молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200  150\200 20\40 5\10	<b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200  150\200 20\30 7\10
<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100
<b>Обед:</b> Кукуруза Рассольник дом. со сметаной с мясом Мак. изд. отварные Гуляш из отв. мяса Компот из яблоч и кураги с витамином «С» Хлеб ржаной, пшеничный	40\50  200\250  130\150  60\70 150\200  30\40 30\20	<b>Обед:</b> Икра кабачковая Борщ со сметаной с мясом Картофельное пюре Биточки мясные Соус томатный Компот из кураги и изюма с витам. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50  200\250  150\180  70\80 20\30 150\20  30\40 30\20	<b>Обед:</b> Кукуруза Суп картофельный с рыб. фрикадельками Каша гречневая вязкая бефстроганов из отварного мяса Компот из смеси с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  130\150  70\80  150\180  20\20 30\40	<b>Обед:</b> Пюре из свеклы Рассольник с крупой со сметаной с мясом Гарнир овощной сборный Соус молочный Кнели мясные Компот из яблок и изюма с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  130\150  70\80 150\180  20\20 30\40	<b>Обед:</b> Горошек зеленый Суп-лапша на м\курином бульоне Картофельное пюре с морковью Биточки из кур Соус сметанный Компот из смеси с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  130\150  50\70 20\20 150\200  20\20 30\40
<b>Полдник:</b> 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	<b>Полдник:</b> Запеканка из рыбы с морковью Масло сливочное Чай Хлеб пшеничный фрукты	100\120  3\5  150\200 10\20 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Булочка Йогурт Фрукты	60\80  150\200  45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Капуста тушеная Колбаса отварная Соус сметанный(сад) Суп молочный с лапшой Хлеб пшеничный Чай с молоком фрукты	100 60 20  180 20\30 150\200 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Суфле творожное Молоко Хлеб пшеничный фрукты	100\120  150\200 10\20 45-70 \75-100
<b>Стоимость дня</b>	<b>116,824\95,66</b>	<b>109,93\90,30</b>		<b>110,81\93,86</b>		<b>120,88\96,46</b>		<b>110,31\86,46</b>	
<b>Белки</b>	46,3\56,8	46\56		42,7\52,4		39,1\54		50\62	
<b>Белковая прикидка</b>	29\36	34\39		24\30		23\34		30\41	
<b>Жиры</b>	40\44,6	39\51		33\43		47,3\72,3		43\53,5	
<b>углеводы</b>	172\202,4	137\185		157\203		165,7\197		156\190	
<b>Энерг. цен.(ккал)</b>	1120\1400	1105\1403		1126\1397		1206\1639		1212\1483,5	
<b>Рекомендации родителям</b>	Кисло- молочный продукт	Кисломолочный продукт		Кисломолочный Продукт		Кисломолочный продукт		Кисломолочный Продукт	

## Примерное 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей (2 неделя)

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
<b>Завтрак:</b> Каша манная молочная с маслом Чай Хлеб с сыром	180\200  150\200 20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Омлет паровой Какао с молоком  Батон с сыром	80\100  150\200\ 20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Суп молочный с лапшой Чай Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200  150\200  20\40 5\10	<b>Завтрак:</b> Каша ассорти молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Масло слив. Хлеб	150\200  150\200  5\10 30\40	<b>Завтрак:</b> Каша пшенная молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200 150\200   20\30 7\10
<b>2-й завтрак:</b> 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
<b>Обед:</b> Икра кабачковая Суп из овощей со сметаной с мясом Плов из отварного мяса Соус сметанный Кисель с вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50  200\250 200\220  20\30 150\200  30\40 30\20	<b>Обед:</b> Зеленый горошек Свекольник со сметаной с мясом Запеканка картоф. с мясом Соус томатный Компот из кураги и изюма с вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50  200\250 150\180  70\80 20\30 150\20  30\40 30\20	<b>Обед:</b> кукуруза Суп картофельный с рыбными фрикадельками Картофельное пюре Соус молочный Зразы или рулет из мяса Компот из смеси с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  130\150 20\30 70\80  150\180  20\20 30\40	<b>Обед:</b> сельдь Щи со св. капустой со сметаной с мясом Карт. пюре с морковью Тефтели из мяса говядины Соус сметанный Компот из кураги и изюма с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250 130\150 70\80  20\30 150\180  20\20 30\40	<b>Обед:</b> Пюре из свеклы Суп-пюре из картофеля на м\курином бульоне Каша гречневая вязкая Мясо кур отварное в соусе Компот из св. яблок с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250 130\150  50\70 20\20  150\200  20\20 30\40
<b>Полдник:</b> Запеканка из творога с яблоками Соус молочный Молоко Хлеб пшеничный	100\120  40\50 150\200 10\20	<b>Полдник:</b> Тефтели рыбные с рисом в соусе Чай Хлеб пшеничный пряник фрукты	100\120  150\200 10\20 20-30 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Рис припущенный с овощами Фрикадельки рыбные Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	100\100  40\70  150\180 10\20 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Икра овощная Булочка Чай с молоком фрукты	60\80 70\70  150\200 45-70 \75-100	<b>Полдник</b> Запеканка из творога Йогурт Молоко сгущенное Хлеб пшеничный фрукты	80\100 150\180 15\20 10\10 45-70 \75-100
<b>Стоимость дня</b>	<b>103,86/94,78</b>	<b>135,17/107,11</b>		<b>113,53/90,23</b>		<b>101,05/88,74</b>		<b>109,21/87,97</b>	
<b>Белки</b>	48\53	51\64		42\54		40\53		46\54	
<b>Белковая прикормка</b>	28\32	33\41		16\31		25\43		29\30	
<b>Жиры</b>	54\60	36\55,5		24\41		47\56		40\45	
<b>углеводы</b>	153\181	151\191		155\227		175\203		164\209	
<b>Энерг. цен.(ккал)</b>	1284\1469	1214\1429		1092\1378		1215\1535		1192\1455	
<b>Рекомендации родителям</b>	Кисло-молочный продукт	Кисломолочный продукт		Кисломолочный продукт		Кисломолочный продукт		Кисломолочный продукт	

## Примерное 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей (3 неделя)

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
<b>Завтрак:</b> Каша рисовая молочная с маслом Чай с лимоном Хлеб с сыром	180\200 150\200 20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Омлет паровой Чай с молоком Хлеб с сыром	80\100 150\200\10	<b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная с маслом Чай с молоком Масло сливочное Хлеб пшеничный	200\200 150\200 5\10 30\40	<b>Завтрак:</b> Суп молочный с лапшой Коф. нап. с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200 150\200 20\40 5\10	<b>Завтрак:</b> Каша ассорти молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200 150\200 20\30 7\10
<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100
<b>Обед:</b> Икра кабачковая Рассольник дом. со сметаной с мясом Мак. изд. отварные Гуляш из отв. мяса Компот из яблук и кураги с вит. «С» Хлеб ржаной, пшеничный	40\50 200\250 130\150 60\70 150\200 30\40 30\20	<b>Обед:</b> Икра из моркови Борщ со сметаной с мясом Картофельное пюре Котлета (шницель) из мяса говядины Соус томатный Компот из смеси с вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 150\180 70\80 20\30 150\20 30\40 30\20	<b>Обед:</b> Икра овощная Суп картофельный с рыбными фрикадельками Греча отварная Бефстроганов из мяса говядины Компот из св. фруктов с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 70\80 150\180 20\20 30\40	<b>Обед:</b> Фасоль Рассольник с крупой со сметаной с мясом Сложный гарнир соус сметанный Тефтели из мяса говядины Компот из яблук с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 20\30 70\80 150\180 20\20 30\40	<b>Обед:</b> Пюре из свеклы Суп карт. с клецками на м\курином бульоне Рагу овощное Биточки из кур Соус молочный Компот из смеси с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 50\70 20\20 150\200 20\20 30\40
<b>Полдник:</b> Пудинг творожный соус молочный Йогурт Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 40\50 150\200 10\20 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Кнели рыбные с польским подливом Чай Хлеб пшеничный Кондитерские изд. фрукты	100\120 10\20 150\200 10\20 20 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Сдоба Морковь тушенная с рисом Хлеб пшеничный Чай фрукты	60\80 60\80 10\20 150\200 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Каша пшеничная Колбаса отварная(сад) Конд. изд. Каша пшеничная(ясли) Хлеб пшеничный Чай фрукты	100 60 10\20 150\200 20\30 150\200 45-70 \75-100	<b>Полдник</b> Творожное суфле Чай с молоком Хлеб фрукты	100\120 150\200 10\10 100\10 0
<b>Стоимость дня</b>	<b>121\101,8 5</b>	<b>127,25\100,30</b>		<b>109,07\92,30</b>		<b>136,57\ 94,52</b>		<b>99,70\82,87</b>	
<b>Белки</b>	49\59	49\60		39\50		37\50		44\58	
<b>Белковая прикидка</b>	30\35	36\44		16\23		19\22		29\35	
<b>Жиры</b>	42\52	45\65,6		39\54		39\69		43\56	
<b>углеводы</b>	171\220	127\171,5		188\237		169\203		163\210	
<b>Энерг. цен.(ккал)</b>	1267\1593	1139\1521		1250\1599		1222\1500		1206\1575	
<b>Рекомендации родителям</b>	Кисло-молочный продукт	Кисломолочный продукт		Кисломолочный продукт		Кисломолочный продукт		Кисломолочный продукт	

## Примерное 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей (4 неделя)

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
<b>Завтрак:</b> Каша манная молочная с маслом Чай с лимоном Хлеб с сыром	180\200  150\200 20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Омлет паровой Кофейный напиток с молоком Хлеб с сыром	80\100  150\200\ 20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Каша ассорти молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200  150\200  20\40 5\10	<b>Завтрак:</b> Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Масло сливочное Хлеб пшеничный	150\200  150\200  5\10 30\40	<b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200  150\200 20\30 7\10
<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100
<b>Обед:</b> Икра кабачковая Суп-пюре гороховый со сметаной с мясом Мак.изд. отварные Гуляш из отвар.мяса Кисельс вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50  200\250  130\150 60\70  150\200  30\40 30\20	<b>Обед:</b> Пюре из моркови Свекольник со сметаной с мясом Картофельное пюре Биточки мясные Соус сметанный Компот из кураги и изюма с вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50  200\250  150\180  70\80 20\30 150\20  30\40 30\20	<b>Обед:</b> сельдь Щи со сметаной с мясом Картофельное пюре с морковью Соус томатный Кнели мясные Компот из яблок и кураги с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  130\150 20\30 70\80 150\180  20\20 30\40	<b>Обед:</b> Икра из свеклы Суп картофельный с рыбными фрикадельками Картофельное пюре Бифштекс из мяса говядины Сметанный подлив Компот из смеси с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  130\150 70\80  20\30 150\180  20\20 30\40	<b>Обед:</b> Пюре из свеклы Суп-пюре из разных овощей на м\курином бульоне Плов из мяса кур Соус сметанный Компот из смеси с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  200\220  20\30  150\200 20\20 30\40
<b>Полдник:</b> Сырники из творога Соус молочный Молоко Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 30  150\200 10\20 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Биточки рыбные любительские Соус белый Чай с молоком Хлеб пшеничный фрукты	100\80  10\10  150\200 10\20 100\100	<b>Полдник:</b> Икра овощная Каша ячневая Чай с молоком Хлеб пшеничный фрукты	30\30 150\180  150\200 10\20 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Булочка Чай фрукты	70\70 150\200 100\100	<b>Полдник</b> Суфле творожное Йогурт Хлеб пшеничный фрукты	100\120 150\200  20\30 45-70 \75-100
<b>Стоимость дня</b>	<b>101,83/86,10</b>	<b>114,61/96,06</b>		<b>101,96/96,46</b>		<b>106,35/85,17</b>		<b>67,87/90,69</b>	
<b>Белки</b>	47\65,7	54\66		42\50		42\54		52\68	
<b>Белковая прикидка</b>	39\39	41\50		23\32,5		21\34		36\48	
<b>Жиры</b>	42\50	48\47		41\71		33\46		48\57	
<b>углеводы</b>	154\202	130\182		151\202		161\195		158\209	
<b>Энерг. цен.(ккал)</b>	1229\2043	1100\1500		1150\1460		1107\1363		1280\1608	
<b>Рекомендации родителям</b>	Кисло- мол.продукт	Кисломолочный продукт		Кисломолочный продукт		Кисломолочный продукт		Кисломолочный продукт	