

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Зеленогорским детским садом № 6

М.В.Ламбина

Приказ № 48 от 20.04.2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для питания детей в возрасте от 1 года до 3-х лет, и от 3-х до 7 лет,

посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Зеленогорский детский сад № 6 "Улыбка", в режиме 10,5-12-часового пребывания

Литература:

- 1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, г.Пермь 2013г.
- 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,2011г.
- 3.Сборник рецептур диетических блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов, г.Москва
- 4.Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г.Москва
- 5.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания, г.Уфа 2010г.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, г.Москва 2004г.
- 7.Химический состав Российских пищевых продуктов под ред. И.М.Скурихина и В.А.Тутельяна, г.Москва 2002г.
- 8.Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Исполнитель:

Старшая медицинская сестра Андреева Л.В.

Телефон: 8-384-46-25-003

пгт. Зеленогорский

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
1-3/3-5/5-7		1-3/3-5/5-7		1-3/3-5/5-7		1-3/3-5/5-7		1-3/3-5/5-7	
Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Яйцо отварное Масло сливочное Хлеб пшеничный	150/180/190 150/180/180 20/20/20 10/10/10 0,5 шт 5/5/5 20/20/20	Каша «Дружба» Какао с молоком Хлеб пшеничный Сыр	150/180/190 150/180/180 20/20/20 10/10/10	Суп молочный с макаронами Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	150/180/190 150/180/180 20/20/20 5/5/5	Омлет натуральный Какао с молоком Хлеб пшеничный Сыр	75/100/100 150/180/180 20/20/20 10/10/10	Каша пшениная Кофейный напиток Хлеб пшеничный Масло сливочное	150/180/190 150/180/180 20/20/20 5/5/5

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	100/100/100	Сок фруктовый	100/100/100	Сок фруктовый	100/100/100	Фрукт	100/110/120	Сок фруктовый	100/100/100
---------------	-------------	---------------	-------------	---------------	-------------	-------	-------------	---------------	-------------

ОБЕД

Суп лапша на к/б Суфле из кур Картофельное пюре Компот из с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/180/200 50/60/60 100/120/120 150/180/180 20/25/30 20/25/30	Борщ с капустой Биточки рыбные запеченные с овощами Рис припущенный Компот из изюма Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/180/200 50/60/60 100/120/120 150/180/180 20/25/30 20/25/30	Суп картофельный с бобовыми Бигус с говядиной Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/180/200 150/180/180 150/180/180 20/25/30 20/25/30	Суп из овощей со сметаной Суфле из печени Картофельное пюре Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/180/200 50/60/60 100/120/120 150/180/180 20/25/30 20/25/30	Щи из свежей капусты Картошка тушеная с овощами с курицей Кисель из концентрата Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/180/200 150/180/180 150/180/180 20/25/30 20/25/30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ПОЛДНИК

Компот из св. фруктов	150/180/180	Чай с лимоном	150/180/180	Компот из св.фруктов	150/180/180	Чай с лимоном	150/180/180	Компот из св.фруктов	150/180/180
-----------------------	-------------	---------------	-------------	-------------------------	-------------	---------------	-------------	----------------------	-------------

УЖИН

Пюре из гороха Чай с сахаром Хлеб пшеничный Кондитерское изделие	130/150/150 150/180/180 20/20/20 30/40/40	Макаронны отварные с маслом Чай с сахаром Кондитерское изделие Хлеб пшеничный	130/150 5/5/5 150/180 30/40/40 20/20/20	Суп картофельный с рыбой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Повидло	150/180/180 150/180/180 20/20/20 20/20/20	Запеканка с творогом и стуженным молоком Чай с сахаром Хлеб пшеничный	130/150/150 30/40/40 150/180/180 20/20/20	Капуста тушеная, Каша перловая Котлета рыбная Булка с повидлом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	100/120/120 50/60/60 50/50/50 150/180/180 20/20/20
---	--	---	---	---	--	--	--	--	--

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
1-3/3-5/5-7		1-3/3-5/5-7		1-3/3-5/5-7		1-3/3-5/5-7		1-3/3-5/5-7	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Суп молочный с крупой рисом	150/180/190	Каша ячневая	150/180/190	Омлет натуральный	75/100/100	Каша пшеничная	150/180/190	Каша гречневая	150/180/190
Кофейный напиток с молоком	150/180/180	Какао с молоком	150/180/180	Кофейный напиток с молоком	150/180/180	Какао с молоком	150/180/180	вязкая на молоке	150/180/180
Хлеб пшеничный	20/20/20	Хлеб пшеничный	20/20/20	Хлеб пшеничный	20/20/20	Хлеб пшеничный	20/20/20	Кофейный напиток	150/180/180
Масло сливочное	5/5/5	Яйцо	0,5 шт	Хлеб пшеничный	10/10/10	Масло сливочное	5/5/5	Хлеб пшеничный	20/20/20
		Масло сливочное	5/5/5	Сыр				Яйцо	0,5 шт
								Масло сливочное	5/5/5

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	100/100/100	Сок фруктовый	100/100/100	Сок фруктовый	100/100/100	Фрукт	100/110/120	Сок фруктовый	100/100/100
---------------	-------------	---------------	-------------	---------------	-------------	-------	-------------	---------------	-------------

ОБЕД

Свекольник	150/180/200	Суп крестьянский с крупой	150/180/200	Щи по-уральски с крупой	150/180/200	Рассольник «Ленинградский»	150/180/200	Суп картофельный с клецками	150/180/200
Картофельная запеканка с мясом	150/180/180	Голубцы ленивые	50/60/60	Биточки рыбные с овощами	50/60/60	Суфле из печени	50/60/60	Плов из отварной говядины, кур	150/180/180
Компот из с/ф	150/180/180	Каша гречневая рассыпчатая	100/120/120	Рис припущенный	100/120/120	Макаронны отварные	100/120/120	Компот из с/ф	150/180/180
Хлеб пшеничный	20/25/30	Компот из изюма	150/180/180	Кисель из концентрата	150/180/180	Напиток из шиповника	150/180/180	Хлеб пшеничный	20/25/30
Хлеб ржаной	20/25/30	Хлеб пшеничный	20/25/30	Хлеб пшеничный	20/25/30	Хлеб ржаной	20/25/30	Хлеб ржаной	20/25/30

ПОЛДНИК

Компот из св.фруктов	150/180/180	Чай с лимоном	150/180/180	Компот из св.фруктов	150/180/180	Чай с лимоном	150/180/180	Молоко/ «Снежок»	150/180/180
----------------------	-------------	---------------	-------------	----------------------	-------------	---------------	-------------	------------------	-------------

УЖИН

Омлет натуральный	75/100/100	Макаронны отварные с маслом	120/130/130	Бабушкин суп	150/180/180	Запеканка с творогом и сгущенным молоком	120/150/150	Овощное рагу	120/130/130
Чай с сахаром	150/180/180	Чай с сахаром	5/5/5	Чай с сахаром	150/180/180	Хлеб пшеничный	30/40/40	Кондитерское изделие	30/40/40
Хлеб пшеничный	20/20/20	Чай с сахаром	150/180/180	Гренки из пшеничного хлеба	20/20/20	Чай с сахаром	150/180/180	Чай с сахаром	150/180/180
Кондитерское изделие	30/40/40	Хлеб пшеничный	20/20/20		30/40/40	Хлеб пшеничный	20/20/20	Хлеб пшеничный	20/20/20