

## Примерное 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей в Чатлыковском детском саду(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/сада	Выход Ясли/сада	Выход Ясли/сада	Выход Ясли/сада	Выход Ясли/сада	Выход Ясли/сада	Выход Ясли/сада	Выход Ясли/сада	Выход Ясли/сада	Выход Ясли/сада
<b>Завтрак:</b> Кашапшеничная Молочная с маслом Чай с лимонном Батон с сыром	180\200 150\200 20\730\110	<b>Завтрак:</b> Омлет паровой Кофейный напиток с молоком Батон с сыром	80\100 150\200\1 20\730\110	<b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200 150\200 20\30 7\110	<b>Завтрак:</b> Каша ассорти молочная с маслом (рис, пшено) Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200 150\200 20\40 5\110	<b>Завтрак:</b> Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Масло сливочное Батон	200\200 150\200 5\110 30\40
<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 яблоки кураги 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 Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 150\180 70\80 20\30 150\20 30\40 30\20	<b>Обед:</b> Горошек зеленый Суп-лапша на мукрунном бульоне Картофельное пюре с морковью Биточки из кур Соус сметанный Компот из смеси Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 50\70 20\20 150\200 20\20 30\40	<b>Обед:</b> Икра из свеклы Рассольник с крупой со сметаной с мясом Гарнир овощной сборный Соус томатный Кнедли мясные Компот из яблок и изюма Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 70\80 150\180 20\20 30\40	<b>Обед:</b> Кукуруза Суп картофельный с рыб.фрик. Каша гречневая вязкая бефстроганы из отварного мяса Компот из смеси Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 70\80 150\180 20\20 30\40
<b>Полдник:</b> ырники из творога морковью оус молочный ай 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 Чай с молоком Хлеб пшеничный фрукты	100\120 150\200 10\20 100\100 45-70 75-100	<b>Полдник</b> Судле творожное Чай с молоком Хлеб пшеничный фрукты	100\120 150\200 10\20 100\100 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 40 20 180 20\30 150\200 45-70 75-100	<b>Полдник:</b> Шанежка с картофелем Молоко Конд.изд. Фрукты	60\80 150\200 20 45-70 75-100
<b>Безлики</b>	47\55.4	50\60	47\58	38\53	42\52	42\52	25\30	42\52	
<b>Безликовая прикличка</b>	31\36	37\45	30\38.5	24\35	25\30	25\30	37\48	25\30	
<b>Жирны</b>	41\49	43\56	40\50	46\71	46\71	37\48	160\206	1135\1453	
<b>Углеводы</b>	165\194	145\195	158\193	164\196	164\196	160\206	1135\1453		
<b>перп. цен.(ккал)</b>	1211\1427	1154\1505	1175\1445	1217\1621	1217\1621	1135\1453			
<b>экономизации родителям</b>	Кисло-молочный продукт	Кисло-молочный продукт	Кисло-молочный продукт	Кисло-молочный продукт	Кисло-молочный продукт	Кисло-молочный продукт			

## Примерное 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей в Чатлыковском детском саду (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 «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	Выход Ясли/сад	Выход Ясли/сад	Выход Ясли/сад	Выход Ясли/сад	Выход Ясли/сад
<b>Завтрак:</b>									
Каша манная	180\200	Омлет паровой	80\100	Каша пшеница	180\200	Суп молочный с лапшой	180\200	Каша ассорти молочная с маслом	150\200
Молочная с маслом	150\200	Какао с молоком	150\200\	Молочная с маслом	150\200	Кофейный напиток с молоком	150\200	Кофейный напиток с молоком	150\200
Чай с лимоном	20\7\30\10	Батон с сыром	20\7\30\10	Кофейный напиток с молоком	20\30	Хлеб пшеничный	20\40	Хлеб пшеничный с молоком	150\200
Батон с сыром	20\7\30\10			Хлеб пшеничный с сыром	7\10	Хлеб пшеничный	5\10	Масло слив.	5\10
								Хлеб пшеничный	30\40
<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	40\50	Кукуруза	40\50	Икра из свеклы	40\50	кукуруза	40\50	сельдь	40\50
Суп из овощей со сметаной с мясом	200\250	Свекольник со сметаной с мясом	200\250	Суп-пюре из разных овощей	200\250	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200\250	Щи со св. капустой со сметаной с мясом	200\250
Плов из отварного мяса	200\220	Картофельное пюре	150\180	на м/курином бульоне	130\150	Картофельное пюре	130\150	Карт. пюре с морковью	130\150
Соус сметанный	20\30	Биточки мясные	70\80	Каша гречневая вязкая	50\70	Соус сметанный	20\30	Тфтели	70\80
Кисель	150\200	Соус томатный	20\30	Мясо кур отварное в соусе сметанном	20\20	Зразы или рулет	150\180	Соус сметанный	20\30
Хлеб ржаной	30\40	Компот из кураги и изюма	150\20	Компот из св. яблок	150\200	Компот из яблок и груш	20\20	Компот из смеси	150\180
пшеничный	30\20	Хлеб ржаной пшеничный	30\40	Хлеб пшеничный ржаной	20\20	Хлеб пшеничный ржаной	30\40	Хлеб пшеничный ржаной	30\40
<b>Подлник:</b>									
апежанка из творога с зюками	100\120	Тфтели рыбные с рисом в соусе	100\120	Ватрушка из творога	100\120	Каша рисовая жидкая	150\200	Свекла тушеная в смет. соусе	60\80
оус молочный	40\50	Чай с молоком	150\200	Молоко	150\200	Молочная с маслом	150\180	Пирожок с капустой	60\80
ай с молоком	150\200	Хлеб пшеничный	10\20	конд. изд.	20(сад)	Чай с молоком	10\20	Чай с молоком	150\200
леб пшеничный	45-70		45-70	фрукты	45-70	Хлеб пшеничный	45-70	Чай с молоком	45-70
фрукты	75-100	фрукты	75-100		75-100	Фрукты	75-100	фрукты	75-100
<b>Белки</b>									
	45\56		48\59		40\51,3		39\46		43\55
<b>Белковая прикормка</b>									
	33\41		36\44		22\31		23\29		25\34
<b>Жиры</b>									
	47\60		42\52		40\51		36\45		43\54
<b>Углеводы</b>									
	153\185		152\194		176\209		185\220		176\208
<b>нерг. цен.(ккал)</b>									
	1219\1503		1167\1471		1212\1485		1218\1464		1248\1521
<b>рекомендации родителям</b>									
Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	



## Примерное 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей в Чатлыковском детском саду(4)

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	Яслисад	Выход	Яслисад	Выход	Яслисад	Выход	Яслисад	Выход	Яслисад
<b>Завтрак:</b> Каша манная Молочная с маслом Чай с лимоном Батон с сыром		<b>Завтрак:</b> Омлет паровой Кофейный напиток с молоком Батон с сыром		<b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с сыром		<b>Завтрак:</b> Каша ассорти молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное		<b>Завтрак:</b> Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Масло сливочное Хлеб пшеничный	
180\200 150\200 20\730\10		80\100 150\200 20\730\10		180\200 150\200 20\30 7\10		180\200 150\200 20\40 5\10		150\200 150\200 5\10 30\40	
<b>2-й завтрак:</b> сок		<b>2-й завтрак:</b> сок		<b>2-й завтрак:</b> сок		<b>2-й завтрак:</b> сок		<b>2-й завтрак:</b> сок	
100\100		100\100		100\100		100\100		100\100	
<b>Обед:</b> Икра кабачковая Суп-пюре гороховый со сметаной с мясом Рис припущенный с овощами Гуляш из отвар. мяса Кисель Хлеб ржаной пшеничный		<b>Обед:</b> Икра из моркови Свекольник со сметаной с мясом Картофельное пюре Биточки мясные Соус сметанный Компот из кураги и изюма Хлеб ржаной пшеничный		<b>Обед:</b> Икра из свеклы Суп-пюре из разных овощей на м/курином бульоне Плов из мяса кур Соус сметанный Компот из смеси Хлеб пшеничный ржаной		<b>Обед:</b> сельдь Щи со сметаной с мясом Картофельное пюре с морковью Соус томатный Кнели мясные Компот из яблок и изюма Хлеб пшеничный ржаной		<b>Обед:</b> Икра из свеклы Суп картофельный с рыбными фрикадельками Картофельное пюре Бифштекс из мяса говядины Сметанный подлив Компот из смеси Хлеб пшеничный ржаной	
40\50 200\250 130\150 60\70 150\200 30\40 30\20		40\50 200\250 150\180 70\80 20\30 150\20 30\40 30\20		40\50 200\250 200\220 20\30 150\200 20\20 30\40		40\50 200\250 130\150 20\30 70\80 150\180 20\20 30\40		40\50 200\250 130\150 70\80 20\30 150\180 20\20 30\40	
<b>Полдник:</b> Вареники из творога айс с молоком Хлеб пшеничный фрукты		<b>Полдник:</b> Когалета лютит.с подливом сметанным Чай с молоком Хлеб пшеничный Конд. изд. фрукты		<b>Полдник:</b> Судле творожное Чай с молоком Хлеб пшеничный фрукты		<b>Полдник:</b> Пирог с капустой Чай с молоком Конд. изд. фрукты		<b>Полдник:</b> Каша ячневая Конд. изд. Молоко фрукты	
100\120 40\50 150\200 10\20 45-70 \75-100		100\120 150\200 10\20 10\30 45-70 \75-100		100\120 150\200 20\30 45-70 \75-100		60\80 150\180 10\20 45-70 \75-100		150\180 10\30 150\200 45-70 \75-100	
<b>Белки</b>		53\66		52\66		44\50		47\53	
<b>Белковая прикормка</b>		35\45		39\48		28\31		30\34	
<b>Жиры</b>		42\53		48\59		43\54		47\49	
<b>Углеводы</b>		166\205		167\207		162\200		184\206	
<b>норм. цен.(ккал)</b>		1253\1565		1302\1608		1195\1472		1341\1465	
<b>экомилации родителям</b>		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	