
Утверждаю:

**Примерное рекомендуемое круглогодичное 20-ти дневное меню и пищевая
ценность приготавливаемых блюд:
для детей в возрасте от 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет при 10-ти часовом режиме
пребывания в дошкольном учреждении**

2020г.

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 и с2до3лет и с 3до 7 лет при 10-ти часовом режиме пребывания в дошкольном учреждении

Примерное 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей(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 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет
Завтрак: Каша пшеничная молочн. с маслом т/к 15/4 Чай с лимоном т/к 11/10 Батон т/к 5/13 Сыр т/к 7/13	180/200 150/200 20/30 7/10	Завтрак: Омлет паровой 2/6 Чай с молоком 12/10 Батон 5/13 Масло сливочное 10/13	80\100 150\200 23\30 7/10	Завтрак: Каша пшеничная 11/4 молочная с маслом Кофейный напиток с молоком 13/10 Бутерброд с маслом и сыром 4/13	180\200 150\200 13\20/2/3 5/7	Завтрак: Каша ассорти (рис, греча) 18/4 молочная с маслом Чай сладкий 10/10 Бутерброд с повидлом 2	180\200 150/200 16\21/3/4 11/15	Завтрак: Каша кукурузная молочная с маслом 4/4 Какао с молоком 14/10 Сыр 7/13 Батон 5/13	180/200 150\200 7\10 23\30
2-й завтрак: Фрукт	100/150	2-й завтрак: Сок	100/150	2-й завтрак: Сок	100\150	2-й завтрак: Фрукт	100\150	2-й завтрак: Сок	100\150
Обед: Пюре из моркови т/к 249/1 Борщ со сметаной и мясом 2/2 Мак.изд. отварные 43/3 Гуляш из отв. Мяса говяд. 12/8 Компот из кураги и изюма. 4/10 Хлеб ржаной 8/13 Хлеб пшеничный 9/13	40/50 200/250 130/150 60/70 150/200 20/40 10/20	Обед: Икра кабачковая 2 Суп крестьянский с крупой и сметаной 31/2 Жаркое «По-домашнему» 153 Компот из сухофруктов 241 Хлеб ржаной 8/13 Хлеб пшеничный 9/13	40\50 200\250 190\220 150\200 20/40 10/20	Обед: Пюре из свеклы 249 Суп картофельный с рыбными фрикадельками 40 Каша гречневая рассыпчатая с овощами 44/3 Биточки из говядины 14/8 Соус томатный 228 Кисель витаминизир. 242 Хлеб пшеничный 9/13 Хлеб ржаной 8/13	40\50 200\250 130\150 70\80 20\30 150\200 10\20 20\40	Обед: Огурец свежий порционно 14 Суп-пюре картофельный на курин. б-не 25/2 Рагу овощное 18/3 Биточки курин. 5/9 Соус молочный 3/11 Компот из яблок и изюма 2/10 Хлеб пшеничный 9/13 Хлеб ржаной 8/13	40/50 200/250 130/150 70/80 20/30 150/200 10\20 20\40	Обед: Кукуруза 1 Щи из свежей капусты со сметаной и мясом 6\2 Пюре картофельное с морковью 4/3 Печень «По-строгановски» 256 Компот из кураги и изюма Хлеб пшеничный 9/13 Хлеб ржаной 8/13	40\50 200\250 130\150 70\80 150\200 10\20 20\40
Полдник: Сырники из творога 6/5 Молоко сгущенное Чай с молоком 12/10 Хлеб пшеничный 9/13	80/100 20\30 150\200 10\10	Полдник: Запеканка из рыбы с морковью 7/7 Чай сладкий 10/10 Хлеб пшеничный 9/13 Печенье 6/13	80/100 150\200 10\10 30\40	Полдник: Лапшевник с творогом 3/5 Чай с лимоном 11/10 Хлеб пшеничный 9/13	80/100 150/200 10/20	Полдник: Капуста тушеная 8/3 Колбаса отварная 40/8 Чай сладкий 10/10 Хлеб пшеничный 9/13 Кондит. изд.	100/130 50/60 150/200 10\10 30/30	Полдник: Рогалик со сгущенкой Йогурт 251	80\80 150\200
Стоимость дня	100,55/117,3	100,55/117,3		100,55/117,3		100,55/117,3		100,55/117,3	
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		Кисло-молочный продукт	

Примерное 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей

(2)

день ПОНЕДЕЛЬНИК		7 день ВТОРНИК		8 день СРЕДА		9 день ЧЕТВЕРГ		10 день ПЯТНИЦА	
Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет	
Завтрак: Каша манная молочная с маслом 5/4 180\200 Чай с лимоном 11\10 150\200 Бутерброд с повидлом 2 16\21\3\4 11\15		Завтрак: Каша ассорти (рис, пшено) молочная 16\4 180\200 Какао с молоком 14\10 150\200 Батон 5\13 23\30 Масло сливочное 10\13 7\10		Завтрак: Суп молочный с лапшой 21\2 180\200 Чай сладкий 10\10 150\200 Батон 5\13 23\30 Сыр 7\13 7\10		Завтрак: Каша пшеничная молочная 11\4 180\200 Кофейный напиток с молоком 13\10 150\200 Бутерброд с повидлом 2 16\21\3\4 11\15		Завтрак: Омлет паровой 2\6 80\100 Какао с молоком 14\10 150\200 Батон 5\13 23\30 Сыр 7\13 7\10	
2-й завтрак: Фрукт 100\150		2-й завтрак: Вит. напиток "ВитаЛайтНК" 100\150		2-й завтрак: сок 100\150		2-й завтрак: Фрукт 100\150		2-й завтрак: сок 100\150	
Обед: Икра кабачковая 2 40\50 Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне 200\250 Плов из отварного мяса говядины 5\8 200\220 Соус томатный 228 20\30 Компот из сухофруктов 6\10 150\200 Хлеб пшеничный 9\13 10\20 Хлеб ржаной 8\13 20\40		Обед: Пюре из моркови 249\1 40\50 Свекольник со сметаной и мясом 5\2 200\250 Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом и овощами 28\8 180\200 Соус молочный 1\11 20\30 Компот из кураги и изюма 4\10 150\20 Хлеб пшеничный 9\13 20\40 Хлеб ржаной 8\13 10\20		Обед: Кукуруза 1 40\50 Суп картофельный с рыбными фрикадельками 40 200\250 Каша гречневая 44\3 130\150 рассыпчатая с овощами 70\80 Зразы или рулет из мяса говядины 18\8 70\80 Соус томатный 228 20\30 Компот из сухофруктов 241 150\200 Хлеб пшеничный 9\13 10\20 Хлеб ржаной 8\13 20\40		Обед: Сельдь с\с 6 40\50 Суп картофельный с клецками на курином бульоне 17 200\250 Картофельное пюре 3\3 130\150 Суфле из мяса кур паровое 8\9 70\80 Соус сметанный 6\11 20\30 Компот из свежих яблок 150\180 Хлеб пшеничный 9\13 10\20 Хлеб ржаной 8\13 20\40		Обед: Пюре из свеклы 249 40\50 Щи из свежей капусты на мясном бульоне 6\2 200\250 Макароны изд. отварные 43\3 130\150 Тефтели из мяса говядины 20\8 70\80 Соус томатный 228 20\30 Кисель "Валетек" 242 150\200 Хлеб пшеничный 9\13 10\20 Хлеб ржаной 9\13 20\40	
Полдник: Запеканка из творога с яблоками 16\5 100\120 Чай с молоком 12\10 150\200 Молоко сгущенное 20\30 Хлеб пшеничный 9\13 10\10		Полдник: Суфле из рыбы 14\7 70\80 Чай сладкий 10\10 150\200 Печенье 6\13 20\30 Хлеб пшеничный 9\13 10\10		Полдник: Ватрушка со сметаной 80\80 Молоко кипяченое 3\10 150\200		Полдник: Вареники ленивые 5\5 100\120 Чай с лимоном 11\10 150\200 Хлеб пшеничный 9\13 10\10		Полдник: Запеканка капустная с мясом говядины 39\8 100\120 Чай с молоком 12\10 150\200 Хлеб пшеничный 9\13 10\10	
Стоимость дня 100,55\117,3		Стоимость дня 100,55\117,3		Стоимость дня 100,55\117,3		Стоимость дня 100,55\117,3		Стоимость дня 100,55\117,3	
Белки 49\59		Белки 49\60		Белки 44\58		Белки 37\50		Белки 39\50	
Белковая прикормка 30\35		Белковая прикормка 36\44		Белковая прикормка 29\35		Белковая прикормка 19\22		Белковая прикормка 16\23	
Жиры 42\52		Жиры 45\65,6		Жиры 43\56		Жиры 39\69		Жиры 39\54	
углеводы 171\220		углеводы 127\171,5		углеводы 163\210		углеводы 169\203		углеводы 188\237	
Энерг. цен.(ккал) 1267\1593		Энерг. цен.(ккал) 1139\1521		Энерг. цен.(ккал) 1206\1575		Энерг. цен.(ккал) 1222\1500		Энерг. цен.(ккал) 1250\1599	
Рекомендации родителям		Рекомендации родителям		Рекомендации родителям		Рекомендации родителям		Рекомендации родителям	
Кисло-молочн. продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	

Примерное 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей

(4)

16 день ПОНЕДЕЛЬНИК		17 день ВТОРНИК		18 день СРЕДА		19 день ЧЕТВЕРГ		20 день ПЯТНИЦА	
Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет	
Завтрак: Каша пшеничная молочная с маслом 15/4 Чай с лимоном 11/10 Батон 5/13 Масло сливочное 6/13		Завтрак: Каша ассорти (рис. греча) 18\4 Чай с молоком 12\10 Бутерброд с повидлом 2		Завтрак: Омлет паровой 2\6 Кофейный напиток с молоком 258 Батон 5/13 Сыр 7/13		Завтрак: Каша геркулесовая молочная с маслом 8\4 Какао с молоком 14\10 Батон 5/13 Масло сливочное 6\13		Завтрак: Суп молочный с крупой 22\2 чай с молоком 12\10 Батон 5\13 Сыр 7\13	
150\180 150\200 23\30 7\10		180\200 150\200 16\21\3\4 11\15		80\100 150\200 23\30 7\10		180\200 150\200 20\40 5\10		150\200 23\30 7\10	
2-й завтрак: Сок		2-й завтрак: Напиток витаминный		2-й завтрак: Сок		2-й завтрак: Сок		2-й завтрак: Фрукт	
100\150		100\150		100\150		100\150		100\150	
Обед: Кукуруза 1 Рассольник с крупой, сметаной и мясом 11\2 Макаронные изд. 43/3 Отварные 60/70 Гуляш из отварного мяса говядины 12/8 Компот из яблок и кураги 1/10 Хлеб ржаной 9/13 Хлеб пшеничный 8\13		Обед: Икра кабачковая 2 Борщ со сметаной и мясом 2\2 Картофельное пюре с морковью 4/3 Биточки из мяса говядины паровые с луком 14\8 Соус томатный 228 Компот из кураги и изюма 4/10 Хлеб пшеничный 9/13 Хлеб ржаной 8/13		Обед: Пюре из моркови 2 Суп картофельный с рыбными фрикадельками 40 Греча рассыпчатая с овощами 44\3 Бефстроганов из отварного мяса говядины 148 Компот из сухофруктов 6/10 Хлеб ржаной 20\40 Хлеб пшеничный 10\20		Обед: Сельдь с/с 6 Суп-лапша на курин. б-не 20\2 Пюре картофельное 3\3 Биточки из мяса кур 5/9 Соус сметанный 6/11 Кисель витаминиз. 242 Хлеб пшеничный 9/13 Хлеб ржаной 8/13		Обед: Пюре из свеклы Рассольник «Домашний» 10/2 Гарнир овощной сборный 36/3 Кнели из мяса говядины 27/8 Компот из яблок и изюма 2/10 Хлеб пшеничный 9/13 Хлеб ржаной 8/13	
40\50 200\250 130\150 60/70 150\200 20/40 10\20		40\50 200\250 130\150 70\80 20\30 150\20 20\40 10\20		40\50 200\250 130\150 70\80 150\200 20\40 10\20		40\50 200\250 130\150 60\70 150\180 10\20 20\40		40\50 200\250 30\150 70\80 150\200 10\20 20\40	
Полдник: Сырники из творога с морковью 8/5 Соус молочный 2\11 Чай сладкий 10\10 Хлеб пшеничный 9\13		Полдник: Запеканка из рыбы с морковью 7/7 Чай сладкий 10/10 Печенье 6\13 Хлеб пшеничный 9/13		Полдник Сдоба «Майская» 8/12 Йогурт Фрукт		Полдник: Суфле творожное 19/5 Молоко кипяченое 255 Молоко сгущенное		Полдник: Капуста тушёная 8/3 Колбаса отварная 40/8 Чай с лимоном 11\10 Хлеб пшеничный 9\13	
80/80 15\20 150\200 10\10		80/100 150\200 30\40 10\10		80/80 150\200 100/150		80/100 15/180 20/30		100/130 50\60 150\200 10\10	
Стоимость дня		Стоимость дня		Стоимость дня		Стоимость дня		Стоимость дня	
100,55\117,3		100,55\117,3		100,55\117,3		100,55\117,3		100,55\117,3	
Белки		Белки		Белки		Белки		Белки	
47\65,7		54\66		52\68		42\50		42\54	
Белковая прикормка		Белковая прикормка		Белковая прикормка		Белковая прикормка		Белковая прикормка	
39\39		41\50		36\48		23\32,5		21\34	
Жиры		Жиры		Жиры		Жиры		Жиры	
42\50		48\47		48\57		41\71		33\46	
углеводы		углеводы		углеводы		углеводы		углеводы	
154\202		130\182		158\209		151\202		161\195	
Энерг. цен.(ккал)		Энерг. цен.(ккал)		Энерг. цен.(ккал)		Энерг. цен.(ккал)		Энерг. цен.(ккал)	
1229\2043		1100\1500		1280\1608		1150\1460		1107\1363	
Рекомендации родителям		Рекомендации родителям		Рекомендации родителям		Рекомендации родителям		Рекомендации родителям	
Кисло-мол.продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	

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

11 день ПОНЕДЕЛЬНИК		12 день ВТОРНИК		13 день СРЕДА		14 день ЧЕТВЕРГ		15 день ПЯТНИЦА	
	Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет		Выход 1-3г.\3-7 лет
Завтрак: Каша ячневая молочн. с маслом т/к 15/4 Чай с лимоном т/к 11/10 Батон т/к 5/13 Сыр т/к 7/13	180/200 150/200 20/30 7/10	Завтрак: Омлет паровой 2/6 Чай с молоком 12/10 Батон 5/13 Масло сливочное 10/13	80\100 150\200 23\30 7/10	Завтрак: Каша пшённая 11/4 молочная с маслом 13/10 Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом и сыром 4/13	180\200 150\200 13\20/2/3 5/7	Завтрак: Каша ассорти (рис, греча) 18/4 молочная с маслом 10/10 Чай сладкий 2 Бутерброд с повидлом	180\200 150\200 16\21/3/4 11/15	Завтрак: Каша кукурузная молочная с маслом 4/4 Какао с молоком 14/10 Сыр 7/13 Батон 5/13	180\200 150\200 7\10 23\30
2-й завтрак: Фрукт	100/150	2-й завтрак: Сок	100/150	2-й завтрак: Сок	100\150	2-й завтрак: Фрукт	100\150	2-й завтрак: Сок	100\150
Обед: Пюре из моркови т/к 249/1 Борщ со сметаной и мясом 2/2 Рис припущенный с овощами 43/3 Гуляш из отв. Мяса говяд. 12/8 Компот из кураги и изюма. 4/10 Хлеб ржаной 8/13 Хлеб пшеничный 9/13	40/50 200/250 130/150 60/70 150/200 20/40 10/20	Обед: Икра кабачковая 2 Суп крестьянский с крупой и сметаной 31/2 Жаркое «По-домашнему» 153 Компот из сухофруктов 241 Хлеб ржаной 8/13 Хлеб пшеничный 9/13	40\50 200\250 190\220 150\200 20\40 10\20	Обед: Пюре из свеклы 249 Суп – пюре гороховый Каша гречневая рассыпчатая с овощами 44\3 Биточки из говядины 14/8 Соус томатный 228 Кисель витаминизир. 242 Хлеб пшеничный 9/13 Хлеб ржаной 8/13	40\50 200\250 130\150 70\80 20\30 150\200 10\20 20\40	Обед: Огурец свежий порционно 14 Суп-лапша на курин. 6-не Рагу овощное 18/3 Биточки курин. 5/9 Соус молочный 3/11 Компот из яблок и изюма 2/10 Хлеб пшеничный 9/13 Хлеб ржаной 8/13	40/50 200/250 130/150 70/80 20/30 150/200 10\20 20\40	Обед: Кукуруза 1 Щи из свежей капусты со сметаной и мясом 6\2 Пюре картофельное с морковью 4/3 Печень «По-строгановски» 256 Компот из кураги и изюма Хлеб пшеничный 9/13 Хлеб ржаной 8/13	40\50 200\250 130\150 70\80 150\200 10\20 20\40
Полдник: Сырники из творога 6/5 Молоко сгущенное Чай с молоком 12/10 Хлеб пшеничный 9/13	80/100 20\30 150\200 10\10	Полдник: Запеканка из рыбы с морковью 7/7 Чай сладкий 10/10 Хлеб пшеничный 9/13 Печенье 6/13	80\100 150\200 10\10 30\40	Полдник Лапшевник с творогом 3/5 Чай с лимоном 11/10 Хлеб пшеничный 9/13	80/100 150/200 10/20	Полдник: Капуста тушеная 8/3 Колбаса отварная 40/8 Чай сладкий 10/10 Хлеб пшеничный 9/13 Кондит. изд.	100/130 50/60 150/200 10\10 30/30	Полдник: Рогалик со сгущенкой Йогурт 251	80\80 150\200
Стоимость дня	100,55/ 117,3	100,55/117,3		100,55/117,3		100,55/117,3		100,55/117,3	
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		Кисло-молочный Продукт	

