

Утверждаю

Заведующая МБДОУ № 59 «Лакомка»

Л.Н. Примаченко
Л.Н. Примаченко

Приказ от « 08 »

02

г. № 49



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей
от 1,5 до 7 лет МБДОУ № 59 «Лакомка»**

(разработано на основании: В.М. Морчук «Сборник технологических нормативов», В. Кисляков «Питание детей раннего и дошкольного возраста», М.И. Снигур «Питание детей»)

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак 1 день		Завтрак 2 день		Завтрак 3 день		Завтрак 4 день		Завтрак 5 день	
Молочная гречневая каша	180-200/250	Запеканка творожная рисовая со сметаной и сахаром	110/140	Молочная овсяная каша	180-200/250	Молочная манная каша	180-200/250	Молочная вермишель	180-200/250
Чай с сахаром, лимоном	180-200/250	Какао на молоке	180-200/250	Чай с сахаром, лимоном	180-200/250	Чай с сахаром, лимоном	180-200/250	Чай с сахаром, лимоном	180-200/250
Батон нарезной с маслом сыр	30/40 8/10 8/12	Батон с маслом	30/40 8/8	Батон с маслом	30/40 8/10	Батон нарезной с маслом сыр «Российский»	30/40 8/10 8/12	Батон с маслом	30/40 8/8
Второй завтрак 1 день		Второй завтрак 2 день		Второй завтрак 3 день		Второй завтрак 4 день		Второй завтрак 5 день	
Сок	150/200	Апельсин	260/270	Сок	150/200	Яблоко	200/250	Сок	100/150
Обед 1 день		Обед 2 день		Обед 3 день		Обед 4 день		Обед 5 день	
Суп гороховый с гов. мясом	180-200/250	Суп вермишелевый на курином бульоне	180-200/250	Салат из соленых помидор	40/50	Суп перловый с гов. мясом	180-200/250	Суп фасолевый с гов. мясом	180-200/250
Котлета из гов. мяса	60/70	Рагу из куриного мяса	120/140	Свекольник со сметаной и рубленным яйцом	180-200/250	Голубцы ленивые	130/150	Ёжики в томатной подливе	70/80
Вермишель отварная	50/60	Каша гречневая	20/30			Соленый помидор	25/30	Капуста тушёная	100/120
Соленый огурец	25/30	Соленый помидор	20/30						

Компот из сухофруктов	180-200/250	Компот из сухофруктов	180-200/250	Котлета из гов. мяса Каша пшеничная	60/70 50/70	Компот из сухофруктов	180-200/250	Компот из сухофруктов	180-200/250
Хлеб ржаной	18/27,5	Хлеб ржаной	18/27,5	Компот из сухофруктов	180-200/250	Хлеб ржаной	18/27,5	Хлеб ржаной	18/27,5
Хлеб пшеничный	27/36	Хлеб пшеничный	27/36	Хлеб ржаной	18/27,5	Хлеб пшеничный	27/36	Хлеб пшеничный	27/36
				Хлеб пшеничный	27/36				
Полдник 1 день		Полдник 2 день		Полдник 3 день		Полдник 4 день		Полдник 5 день	
Булочка улитка	40/50	Пряник	40/40	Ватрушка с повидлом	40/50	Печенье	15/20	Булка сдоба	40/50
Какао на молоке	150/180	Молоко	150/180	Ряженка	180/200	Молоко	150/180	Кефир	180/200
Ужин 1 день		Ужин 2 день		Ужин 3 день		Ужин 4 день		Ужин 5 день	
Печень тушеная в сметане	80/90	Рыба отварная	80/90	Яйцо вареное	40/40	Тефтели рыбные	60/70	Вареники ленивые со сметаной и сахаром	90/110
Пюре картофельное	150/180	Пюре картофельное	180/200	Вермишель	100/120	Капуста тушеная	100/110	Чай	180/200
Чай с сахаром	180/200	Чай с сахаром	180/200	Какао на молоке	180/200	Чай	180/200		
Хлеб ржаной	18/20	Хлеб ржаной	18/20	Хлеб ржаной	18/20	Хлеб ржаной	18/20	Хлеб ржаной	18/20
Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	20/20
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда	Выход ясли/сад	Наименование блюда
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак 6 день		Завтрак 7 день		Завтрак 8 день		Завтрак 9 день		Завтрак 10 день	
Каша молочная манная с маслом и сахаром	80/90	Запеканка творожно-вермишелевая со сметаной и сахаром	100/140	Яйцо вареное Каша пшеничная Икра кабачковая	40/40 50/60 30/40	Молочная овсяная каша	180-200/250	Молочная пшенная каша	180-200/250
Какао на	180-	Какао на	180-	Кофейный	180-200/250	Чай с	180-200/250	Чай с	180-200/250

молоке	200/250	молоке	200/250	напиток на молоке		сахаром, лимоном		сахаром, лимоном	
Батон нарезной с маслом сыр	30/40 8/10 8/12	Батон с маслом	30/40 8/10	Батон с маслом сыр	30/40 8/10 8/12	Батон с маслом сыр	30/40 8/10 8/12	Батон с маслом	30/40 8/10
Второй завтрак 6 день		Второй завтрак 7 день		Второй завтрак 8 день		Второй завтрак 9 день		Второй завтрак 10 день	
Мандарин	180/200	Сок	100/150	Фрукты	180/200	Сок	100/150	Сок	100/150
Обед 6 день		Обед 7 день		Обед 8 день		Обед 9 день		Обед 10 день	
Салат из квашенной капусты	40/50	Морковь тертая с сахаром	30/40	Свекла и морковь	30/40	Свекольник с гов.мясом со сметаной и рубленным яйцом	180-200/250	Икра из вареной свеклы и моркови	40/50
Суп пшеничный с гов.мясом	180- 200/250	Борщ с гов.мясом	180- 200/250	Суп перловый с гов.мясом	180-200/250	Биточки из гов.мяса Каша ячневая Соленый огурец	60/70 50/60 25/30	Борщ с гов. мясом	180-200/250
Гуляш из гов.мяса Вермишель отварная	60/70 50/60	Соус картофельный с гов.мясом	120/160	Котлета из гов.мяса Каша гречневая	60/70 50/60	Компот из сухофруктов	180-200/250	Бефстроганов с гов.мясом Пюре картофельное	70/80 90/100
Компот из сухофруктов	180- 200/250	Кисель фруктовый	180- 200/250	Компот из сухофруктов	180-200/250			Кисель фруктовый	180-200/250
Хлеб ржаной	18/27,5	Хлеб ржаной	18/27,5	Хлеб ржаной	18/27,5	Хлеб ржаной	18/27,5	Хлеб ржаной	18/27,5
Хлеб пшеничный	27/36	Хлеб пшеничный	27/36	Хлеб пшеничный	27/36	Хлеб пшеничный	27/36	Хлеб пшеничный	27/36
Полдник 6 день		Полдник 7 день		Полдник 8 день		Полдник 9 день		Полдник 10 день	
Булочка улитка	40/50	Пряник	40/40	Ватрушка с повидлом	Булочка улитка	40/50	Пряник	40/40	Ватрушка с повидлом
Какао на молоке	150/180	Молоко	150/180	Ряженка	Какао на молоке	150/180	Молоко	150/180	Ряженка
Ужин 6 день		Ужин 7 день		Ужин 8 день		Ужин 9 день		Ужин 10 день	
Яйцо вареное	40/40	Котлета рыбная	80/90	Сад – Сосиска, вермишель	70	Рыба отварная	90/110	Запеканка творожно- рисовая	100/110

				отварная	80				
Каша ячневая	60/70	Капуста тушеная	100/110	Ясли – Молочная вермишель	150	Картофельное пюре	80/100	со сметаной, сахаром	15/20
Икра кабачковая	30/40	Чай с сахаром	180/200	Чай с сахаром	180/200	Чай с сахаром	180/200	Какао на молоке	180/200
Чай с сахаром	180/200								
Хлеб ржаной	18/27,5	Хлеб ржаной	18/27,5	Хлеб ржаной	18/27,5	Хлеб ржаной	18/27,5	Хлеб ржаной	18/27,5
Хлеб пшеничный	27/36	Хлеб пшеничный	27/36	Хлеб пшеничный	27/36	Хлеб пшеничный	27/36	Хлеб пшеничный	27/36

СанПиН 2.4.1.2660-10

15.18.2. Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и т.д.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.