Утверждаю:

 Заведующая МКДОУ

Т.Н.Полянская

**Примерное цикличное 10 дневное меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений с возрастной категорией:**

**с 3 до 7 лет**

**с 12 часовым пребыванием**

**МКДОУ»Улановский детский сад «Ромашка»**

2021г

Меню разработано МБУ «Комбинат питания»

**Режим питания в дошкольных образовательных учреждениях по отдельным приемам пищи при 11-12 часовом пребывании детей**

**Завтрак**  8.30 - 9.00

**Второй завтрак** 10.30 - 11.00

**Обед**  12.00 - 13.00

**Полдник**  15.30

**Ужин**  18.30

**Примерное цикличное меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений (с 1 до 3 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** |
| **Завтрак** |
| Каша манная молочная жидкая 150 Кофейный напиток с молоком 150Хлеб ржано-пшеничный с маслом 30/ 10 | Каша молочная пшеничная жидкая 150Чай черный байховый с лимоном и сахаром 150Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Запеканка из творога 150Молоко цельное сгущенное с сахаром 15Чай черный байховый с сахаром150Хлеб ржано-пшеничный с маслом 30/ 10 | Суп молочный с макаронными изделиями 150 Какао с молоком 150Хлеб пшеничный 20Сыр твердый 15  | Каша «Дружба» молочная 150Кофейный напиток с молоком 150Хлеб ржано-пшеничный с маслом 30/ 10 |
| **Второй завтрак** |
| Сок яблочный осветленный150 | Фрукт (Апельсин) 100 | Сок яблоко-виноград 150 | Печенье 22Чай черный байховый с лимоном и сахаром 150 | Фрукт (Яблоко) 120 |
| **Обед** |
| Икра свекольная 40Суп картофельный с фасолью 150Гуляш из мяса курицы 80Каша перловая 130Компот из смеси сухофруктов 150Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 20 | Салат из свежей капусты 40Свекольник 150Печень говяжья по-строгановски 60Рис отварной 130Кисель 150Хлеб пшеничный 25Хлеб ржано-пшеничный 15 |  Суп с клецками 150Тефтели мясные 70Каша гречневая рассыпчатая 130Томатный соус 25Отвар шиповника 150Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 10 | Икра морковная 40Рассольник домашний 150Рыба, тушенная в томате с овощами 60Картофельное пюре 130Компот из сухофруктов 150Хлеб пшеничный 25Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 40Суп с вермишелью 150Голубцы ленивые 180 Кисель150Хлеб пшеничный 25Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Полдник** |
| Кондитерское изделие(печенье) 25Кисломолочный напиток (варенец) 150 | Кондитерское изделие (печенье овсяное) 25Чай черный байховый с сахаром 150 | Бутерброд с повидлом 30/10Чай черный байховый с сахаром 150 | Зефир ванильный белый 30Отвар шиповника 150 | Кондитерское изделие (пряник) 30Кисломолочный напиток (йогурт) 150 |
| **Ужин** |
| Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком 150/20Чай черный байховый с сахаром 150 Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Суп молочный с макаронными изделиями 150Какао с молоком 150Хлеб пшен 20Хлеб рж-пшен15 | Омлет натуральный с зеленым горошком 60Чай черный байховый с лимоном и сахаром 150Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Каша молочная кукурузная 150Чай черный байховый с сахаром 150Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Оладьи со сгущенным молоком 100/30Компот из вишни 150Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 |

**Примерное цикличное меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений (с 1 до 3 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак** |
| Каша пшенная молочная 150Сыр твердый 15Чай с молоком 150Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша рисовая молочная 150Чай черный байховый с сахаром 150Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша кукурузная молочная 150Кофейный напиток с молоком 150Хлеб пшеничный с маслом 30/10  | Каша геркулесовая молочная 150 Чай черный байховый с сахаром 150Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Суп молочный с крупой 150Какао с молоком 150Хлеб пшеничный с маслом 30/10 |
| **Второй завтрак** |
| Вафля 16Чай черный байховый с лимоном и сахаром 150 | Сок яблоко-груша с мякотью150 | Пряник 30Чай черный байховый с сахаром 150 | Сок яблоко-виноград 150 | Фрукт (Мандарин) 100 |
| **Обед** |
|  Щи из свежей капусты с картофелем 150 Плов с мясом 160Отвар шиповника 150Хлеб пшеничный 25Хлеб ржано-пшеничный 10 |  Рассольник ленинградский 150Картофельная запеканка 180 Кисель 150Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 10 |  Суп картофельный с макаронными изделиями150Фрикадельки рыбные 60Гороховое пюре 130Соус томатный15Компот из свежих яблок 150Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Огурцы свежие 40Борщ с капустой и картофелем 150Биточки куриные 60Макароны отварные 130Соус томатный15Кисель 150Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Салат из свежей капусты 40Суп гороховый 150Манные биточки 180Соус молочный 15 Компот из вишни 150Хлеб пшеничный 15Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Полдник** |
| Кондитерское изделие (печенье) 25Кисломолочный напиток (йогурт) 180 |  Кондитерское изделие (сушка ванильная) 25Компот из вишни 150 | Зефир ванильный белый 30Чай черный байховый с сахаром 150 | Кондитерское изделие (печенье овсяное) 25Кисломолочный напиток (йогурт) 180 | Кондитерское изделие (пряник) 30Чай черный байховый с сахаром 150  |
| **Ужин** |
| Каша овсяная из геркулеса 150Какао с молоком 150Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 10 | Салат из свежей капусты с морковью 40Булочка молочная 60 Чай черный байховый с сахаром 150Фрукт (Груша) 95Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша манная молочная жидкая 150Чай с лимоном 180Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 20 | Суп рыбный 150Кофейный напиток с молоком 150Фрукт (Апельсин) 95Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Мясо, тушеное с капустой 150Чай черный байховый с сахаром 150 Хлеб ржано-пшеничный 20 |

**Примерное цикличное меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений (с 3 до 7 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** |
| **Завтрак** |
| Каша манная молочная жидкая 200 Кофейный напиток с молоком 180Хлеб ржано-пшеничный с маслом 30/ 10 | Каша молочная пшеничная жидкая 200 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Запеканка из творога 200Молоко цельное сгущенное с сахаром 15Чай черный байховый с сахаром180Хлеб ржано-пшеничный с маслом 30/ 10 | Суп молочный с макаронными изделиями 200 Какао с молоком 200Хлеб пшеничный 20Сыр твердый 15  | Каша «Дружба» молочная 200 Кофейный напиток с молоком 200Хлеб ржано-пшеничный с маслом 30/ 10 |
| **Второй завтрак** |
| Сок яблочный осветленный200 | Фрукт (Апельсин) 115 | Сок яблоко-виноград 200 | Печенье 22Чай черный байховый с лимоном и сахаром 150 | Фрукт (Яблоко) 110 |
| **Обед** |
| Икра свекольная 50Суп картофельный с фасолью 200Гуляш из мяса курицы 80Каша перловая 130Компот из смеси сухофруктов 180Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 20 | Салат из свежей капусты 40Свекольник 190Печень говяжья по-строгановски 80Рис отварной 130Кисель 180Хлеб пшеничный 25Хлеб ржано-пшеничный 15 |  Суп с клецками 200Тефтели мясные 70Каша гречневая рассыпчатая 130Томатный соус 25Отвар шиповника 180Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 10 | Икра морковная 50Рассольник домашний 200Рыба, тушенная в томате с овощами 60Картофельное пюре 130Компот из сухофруктов 180Хлеб пшеничный 25Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 40Суп с вермишелью 200Голубцы ленивые 180 Кисель180Хлеб пшеничный 25Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Полдник** |
| Кондитерское изделие(печенье) 50Кисломолочный напиток (варенец) 200 | Кондитерское изделие (печенье овсяное) 50Чай черный байховый с сахаром 200 | Бутерброд с повидлом 30/10Чай черный байховый с сахаром 200 | Зефир ванильный белый 50Отвар шиповника 200 | Кондитерское изделие (пряник) 50Кисломолочный напиток (йогурт) 200 |
| **Ужин** |
| Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком 200/15Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Суп молочный с макаронными изделиями 200Какао с молоком 200Хлеб пшен 20Хлеб рж-пшен15 | Омлет натуральный с зеленым горошком 200Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Каша молочная кукурузная 200Чай черный байховый с сахаром 180Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Оладьи со сгущенным молоком 100/30Компот из вишни 180Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 |

**Примерное цикличное меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений (с 3 до 7 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак** |
| Каша пшенная молочная 200Сыр твердый 15Чай с молоком 200Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша рисовая молочная 200Чай черный байховый с сахаром 180Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша кукурузная молочная 200Кофейный напиток с молоком 200Хлеб пшеничный с маслом 30/10  | Каша геркулесовая молочная 200 Чай черный байховый с сахаром 180Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Суп молочный с крупой 200Какао с молоком 200Хлеб пшеничный с маслом 30/10 |
| **Второй завтрак** |
| Вафля 30Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 | Сок яблоко-груша с мякотью200 | Пряник 50Чай черный байховый с сахаром 180 | Сок яблоко-виноград 200 | Фрукт (Мандарин) 110 |
| **Обед** |
|  Щи из свежей капусты с картофелем 200 Плов с мясом 160Отвар шиповника 180Хлеб пшеничный 25Хлеб ржано-пшеничный 10 |  Рассольник ленинградский 200Картофельная запеканка 180 Кисель 180Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 10 |  Суп картофельный с макаронными изделиями200Фрикадельки рыбные 70Гороховое пюре 130Соус томатный15Компот из свежих яблок 180Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Огурцы свежие 50Борщ с капустой и картофелем 190Биточки куриные 70Макароны отварные 130Соус томатный15Кисель 180Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Салат из свежей капусты 50Суп гороховый 200Манные биточки 180Соус молочный 15 Компот из вишни 180Хлеб пшеничный 15Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Полдник** |
| Кондитерское изделие (печенье) 50Кисломолочный напиток (йогурт) 200 |  Кондитерское изделие (сушка ванильная) 40Компот из вишни 180 | Зефир ванильный белый 40Чай черный байховый с сахаром 180 | Кондитерское изделие (печенье овсяное) 50Кисломолочный напиток (йогурт) 200 | Кондитерское изделие (пряник) 50Чай черный байховый с сахаром 180  |
| **Ужин** |
| Каша овсяная из геркулеса 200Какао с молоком 200Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 10 | Салат из свежей капусты с морковью 50Булочка молочная 70 Чай черный байховый с сахаром 180Фрукт (Груша) 115Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша манная молочная жидкая 200Чай с лимоном 180Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 20 | Суп рыбный 200Кофейный напиток с молоком 200Фрукт (Апельсин) 115Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Мясо, тушеное с капустой 180Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб ржано-пшеничный 20 |

**Список используемой литературы**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

 Санкт-Петербург: Издательство «ПрофиКС», 2002.-688с.;

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2004г.;
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений (3-7 лет). ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора. Новосибирск, 2020.-214с.;
3. Химический состав пищевых продуктов: Книга 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и знергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. проф. И.М.Скурихина-2е изд., перераб. и доп.-М.;ВО «Агропромиздат»,1987.-224с.;
4. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий. Сборник рецептур./Минторг России-М.,1999-624с.;
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.: Экономика, 1981.-720с.