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 150  Хлеб ржано-пшеничный с маслом 30/ 10 | Каша молочная пшеничная жидкая 150  Чай черный байховый с лимоном и сахаром 150  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Запеканка из творога 150  Молоко цельное сгущенное с сахаром 15  Чай черный байховый с сахаром150  Хлеб ржано-пшеничный с маслом 30/ 10 | Суп молочный с макаронными изделиями 150  Какао с молоком 150  Хлеб пшеничный 20  Сыр твердый 15 | Каша «Дружба» молочная 150  Кофейный напиток с молоком 150  Хлеб ржано-пшеничный с маслом 30/ 10 |
| **Второй завтрак** | | | | |
| Сок яблочный осветленный150 | Фрукт (Апельсин) 100 | Сок яблоко-виноград 150 | Печенье 22  Чай черный байховый с лимоном и сахаром 150 | Фрукт (Яблоко) 120 |
| **Обед** | | | | |
| Икра свекольная 40  Суп картофельный с фасолью 150  Гуляш из мяса курицы 80  Каша перловая 130  Компот из смеси сухофруктов 150  Хлеб пшеничный 30  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Салат из свежей капусты 40  Свекольник 150  Печень говяжья по-строгановски 60  Рис отварной 130  Кисель 150  Хлеб пшеничный 25  Хлеб ржано-пшеничный 15 | Суп с клецками 150  Тефтели мясные 70  Каша гречневая рассыпчатая 130  Томатный соус 25  Отвар шиповника 150  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Икра морковная 40  Рассольник домашний 150  Рыба, тушенная в томате с овощами 60  Картофельное пюре 130  Компот из сухофруктов 150  Хлеб пшеничный 25  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 40  Суп с вермишелью 150  Голубцы ленивые 180  Кисель150  Хлеб пшеничный 25  Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Полдник** | | | | |
| Кондитерское изделие(печенье) 25  Кисломолочный напиток (варенец) 150 | Кондитерское изделие (печенье овсяное) 25  Чай черный байховый с сахаром 150 | Бутерброд с повидлом 30/10  Чай черный байховый с сахаром 150 | Зефир ванильный белый 30  Отвар шиповника 150 | Кондитерское изделие (пряник) 30  Кисломолочный напиток (йогурт) 150 |
| **Ужин** | | | | |
| Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком 150/20  Чай черный байховый с сахаром 150  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Суп молочный с макаронными изделиями 150  Какао с молоком 150  Хлеб пшен 20  Хлеб рж-пшен15 | Омлет натуральный с зеленым горошком 60  Чай черный байховый с лимоном и сахаром 150  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Каша молочная кукурузная 150  Чай черный байховый с сахаром 150  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Оладьи со сгущенным молоком 100/30  Компот из вишни 150  Хлеб пшеничный 10  Хлеб 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 150  Сыр твердый 15  Чай с молоком 150  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша рисовая молочная 150  Чай черный байховый с сахаром 150  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша кукурузная молочная 150  Кофейный напиток с молоком 150  Хлеб пшеничный с маслом 30/10 | Каша геркулесовая молочная 150  Чай черный байховый с сахаром 150  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Суп молочный с крупой 150  Какао с молоком 150  Хлеб пшеничный с маслом 30/10 |
| **Второй завтрак** | | | | |
| Вафля 16  Чай черный байховый с лимоном и сахаром 150 | Сок яблоко-груша с мякотью150 | Пряник 30  Чай черный байховый с сахаром 150 | Сок яблоко-виноград 150 | Фрукт (Мандарин) 100 |
| **Обед** | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем 150  Плов с мясом 160  Отвар шиповника 150  Хлеб пшеничный 25  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Рассольник ленинградский 150  Картофельная запеканка 180  Кисель 150  Хлеб пшеничный 30  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Суп картофельный с макаронными изделиями150  Фрикадельки рыбные 60  Гороховое пюре 130  Соус томатный15  Компот из свежих яблок 150  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Огурцы свежие 40  Борщ с капустой и картофелем 150  Биточки куриные 60  Макароны отварные 130  Соус томатный15  Кисель 150  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Салат из свежей капусты 40  Суп гороховый 150  Манные биточки 180  Соус молочный 15  Компот из вишни 150  Хлеб пшеничный 15  Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Полдник** | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) 25  Кисломолочный напиток (йогурт) 180 | Кондитерское изделие (сушка ванильная) 25  Компот из вишни 150 | Зефир ванильный белый 30  Чай черный байховый с сахаром 150 | Кондитерское изделие (печенье овсяное) 25  Кисломолочный напиток (йогурт) 180 | Кондитерское изделие (пряник) 30  Чай черный байховый с сахаром 150 |
| **Ужин** | | | | |
| Каша овсяная из геркулеса 150  Какао с молоком 150  Хлеб пшеничный 30  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Салат из свежей капусты с морковью 40  Булочка молочная 60  Чай черный байховый с сахаром 150  Фрукт (Груша) 95  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша манная молочная жидкая 150  Чай с лимоном 180  Хлеб пшеничный 30  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Суп рыбный 150  Кофейный напиток с молоком 150  Фрукт (Апельсин) 95  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Мясо, тушеное с капустой 150  Чай 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 180  Хлеб ржано-пшеничный с маслом 30/ 10 | Каша молочная пшеничная жидкая 200  Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Запеканка из творога 200  Молоко цельное сгущенное с сахаром 15  Чай черный байховый с сахаром180  Хлеб ржано-пшеничный с маслом 30/ 10 | Суп молочный с макаронными изделиями 200  Какао с молоком 200  Хлеб пшеничный 20  Сыр твердый 15 | Каша «Дружба» молочная 200  Кофейный напиток с молоком 200  Хлеб ржано-пшеничный с маслом 30/ 10 |
| **Второй завтрак** | | | | |
| Сок яблочный осветленный200 | Фрукт (Апельсин) 115 | Сок яблоко-виноград 200 | Печенье 22  Чай черный байховый с лимоном и сахаром 150 | Фрукт (Яблоко) 110 |
| **Обед** | | | | |
| Икра свекольная 50  Суп картофельный с фасолью 200  Гуляш из мяса курицы 80  Каша перловая 130  Компот из смеси сухофруктов 180  Хлеб пшеничный 30  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Салат из свежей капусты 40  Свекольник 190  Печень говяжья по-строгановски 80  Рис отварной 130  Кисель 180  Хлеб пшеничный 25  Хлеб ржано-пшеничный 15 | Суп с клецками 200  Тефтели мясные 70  Каша гречневая рассыпчатая 130  Томатный соус 25  Отвар шиповника 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Икра морковная 50  Рассольник домашний 200  Рыба, тушенная в томате с овощами 60  Картофельное пюре 130  Компот из сухофруктов 180  Хлеб пшеничный 25  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 40  Суп с вермишелью 200  Голубцы ленивые 180  Кисель180  Хлеб пшеничный 25  Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Полдник** | | | | |
| Кондитерское изделие(печенье) 50  Кисломолочный напиток (варенец) 200 | Кондитерское изделие (печенье овсяное) 50  Чай черный байховый с сахаром 200 | Бутерброд с повидлом 30/10  Чай черный байховый с сахаром 200 | Зефир ванильный белый 50  Отвар шиповника 200 | Кондитерское изделие (пряник) 50  Кисломолочный напиток (йогурт) 200 |
| **Ужин** | | | | |
| Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком 200/15  Чай черный байховый с сахаром 180  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Суп молочный с макаронными изделиями 200  Какао с молоком 200  Хлеб пшен 20  Хлеб рж-пшен15 | Омлет натуральный с зеленым горошком 200  Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Каша молочная кукурузная 200  Чай черный байховый с сахаром 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Оладьи со сгущенным молоком 100/30  Компот из вишни 180  Хлеб пшеничный 10  Хлеб 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 200  Сыр твердый 15  Чай с молоком 200  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша рисовая молочная 200  Чай черный байховый с сахаром 180  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша кукурузная молочная 200  Кофейный напиток с молоком 200  Хлеб пшеничный с маслом 30/10 | Каша геркулесовая молочная 200  Чай черный байховый с сахаром 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Суп молочный с крупой 200  Какао с молоком 200  Хлеб пшеничный с маслом 30/10 |
| **Второй завтрак** | | | | |
| Вафля 30  Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 | Сок яблоко-груша с мякотью200 | Пряник 50  Чай черный байховый с сахаром 180 | Сок яблоко-виноград 200 | Фрукт (Мандарин) 110 |
| **Обед** | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем 200  Плов с мясом 160  Отвар шиповника 180  Хлеб пшеничный 25  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Рассольник ленинградский 200  Картофельная запеканка 180  Кисель 180  Хлеб пшеничный 30  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Суп картофельный с макаронными изделиями200  Фрикадельки рыбные 70  Гороховое пюре 130  Соус томатный15  Компот из свежих яблок 180  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Огурцы свежие 50  Борщ с капустой и картофелем 190  Биточки куриные 70  Макароны отварные 130  Соус томатный15  Кисель 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Салат из свежей капусты 50  Суп гороховый 200  Манные биточки 180  Соус молочный 15  Компот из вишни 180  Хлеб пшеничный 15  Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Полдник** | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) 50  Кисломолочный напиток (йогурт) 200 | Кондитерское изделие (сушка ванильная) 40  Компот из вишни 180 | Зефир ванильный белый 40  Чай черный байховый с сахаром 180 | Кондитерское изделие (печенье овсяное) 50  Кисломолочный напиток (йогурт) 200 | Кондитерское изделие (пряник) 50  Чай черный байховый с сахаром 180 |
| **Ужин** | | | | |
| Каша овсяная из геркулеса 200  Какао с молоком 200  Хлеб пшеничный 30  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Салат из свежей капусты с морковью 50  Булочка молочная 70  Чай черный байховый с сахаром 180  Фрукт (Груша) 115  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша манная молочная жидкая 200  Чай с лимоном 180  Хлеб пшеничный 30  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Суп рыбный 200  Кофейный напиток с молоком 200  Фрукт (Апельсин) 115  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Мясо, тушеное с капустой 180  Чай 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.