|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Цикличное десятидневное меню для питания воспитанников МДОУ «Детский сад «Колокольчик»**  **сезон: осень-зима**  **Рацион питания в детском саду формируют в зависимости от возраста ребенка. Это две возрастные категории: дети до 3 лет, и от 3 до 7 лет. Список блюд, которые дети будут употреблять в пищу, составляется на 2 недели вперед, учитывая времена года Блюда готовятся в соответствии с технологическими картами приготовления блюд.**  **Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью  мы публикуем десятидневное меню ( на 2 недели пребывания ребенка в детском саду). В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в детском саду.** | |
| День: | ***ПОНЕДЕЛЬНИК*** |
| Неделя: | ***ПЕРВАЯ*** |
| Сезон: | ***осень-зима*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | |
| **сад** | **ясли** |
| ***Завтрак1*** |  |  |
| Каша из овсяных хлопьев жидкая молочная | 200 | 150 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 150 |
| Батон сыром | 30/8 | 20/6 |
| ***Завтрак 2*** | |  |
| Напиток витаминизированный «Золотой шар» \*  или сок фруктовый (овощной) | 100  150 | 100 |
| ***Обед*** | |  |
| Салат овощной с растительным маслом | 60 | 45 |
| Суп гороховый вегетарианский с гренками | 250 | 150 |
| Котлеты любительские рыбные | 80 | 60 |
| Пюре картофельное | 160 | 120 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 180 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 | 20 |
| ***Уплотнённый полдник*** | |  |
| Винегрет с растительным маслом | 120 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 20 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 |
| Пирожок печеный с капустой | 80 | 70 |
| Кисломолочный напиток \* | 150 | 100 |
| Вафли\* | 40 | 20 |

\*-выдаются при достаточном финансировании

|  |  |
| --- | --- |
| День: | ***Вторник*** |
| Неделя: | ***Первая*** |
| Сезон: | ***осень-зима*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | |
| **сад** | **ясли** |
| ***Завтрак1*** |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 150 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 150 |
| Батон с маслом сливочным | 30/10 | 20/8 |
| ***Завтрак 2*** | |  |
| Напиток витаминизированный «Золотой шар» или сок фруктовый (овощной) \* | 100  150 | 100 |
| ***Обед*** | |  |
| Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 45 |
| Суп крестьянский со сметаной | 250 | 150 |
| Тефтели мясо-крупяные | 80 | 60 |
| Рагу овощное | 160 | 120 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 180 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 | 20 |
| ***Уплотнённый полдник*** | |  |
| Омлет натуральный | 120 | 100 |
| Пирожок печеный с яблоками | 80 | 70 |
| Кисель витаминизированный | 180 | 150 |
| Кисломолочный продукт \* | 150 | 100 |
| Фрукты\* | 100 | 70 |
| \*-выдаются при достаточном финансировании |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| День: | ***СРЕДА*** |
| Неделя: | ***ПЕРВАЯ*** |
| Сезон: | ***осень-зима*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | |
| **сад** | **ясли** |
| ***Завтрак1*** |  |  |
| Каша пшённая молочная жидкая | 200 | 150 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 |
| Батон с сыром | 30/8 | 20/6 |
| ***Завтрак 2*** | |  |
| Напиток витаминизированный «Золотой шар» или сок фруктовый (овощной) \* | 100  150 | 100 |
| ***Обед*** | |  |
| Салат витаминный с растительным маслом | 60 | 45 |
| Борщ на мясном бульоне | 250 | 150 |
| Тефтели из рыбы | 80 | 60 |
| Картофель и овощи, тушеные в соусе | 160 | 120 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 180 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 30 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 |
| ***Уплотнённый полдник*** | |  |
| Салат из отварной свеклы с раститительным маслом | 60 | 45 |
| Суфле творожное. Соус молочный сладкий | 130/30 | 100 |
| Какао-напиток на молоке | 180 | 150 |
| Кисломолочный продукт\* | 150 | 100 |
| Печенье витаминизированное | 20 | 10 |

\* выдаются при достаточном финансировании

|  |  |
| --- | --- |
| День: | ***ЧЕТВЕРГ*** |
| Неделя: | ***ПЕРВАЯ*** |
| Сезон: | ***осень-зима*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | |
| **сад** | **ясли** |
| ***Завтрак1*** |  |  |
| Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 150 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 150 |
| Батон с малом сливочным | 30/10 | 20/8 |
| ***Завтрак 2*** | |  |
| Напиток витаминизированный «Золотой шар» или сок фруктовый (овощной) \* | 100  150 | 100 |
| ***Обед*** | |  |
| Икра кабачковая для детского питания | 50 | 45 |
| Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 250 | 150 |
| Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему | 200 | 140 |
| Компот из сухофруктов витаминизирован. | 180 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 30 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 |
| ***Уплотнённый полдник*** | |  |
| Капуста тушеная | 160 | 120 |
| Колбаски детские (сосиски) отварные | 55 | 40 |
| Кисель витаминизированный | 180 | 150 |
| Фрукты\* | 100 | 70 |
| Кисломолочный напиток\* | 150 | 100 |
| Пряник витаминизированный\* | 40 | 20 |

\*-выдаются при достаточном финансировании

|  |  |
| --- | --- |
| День: | ***ПЯТНИЦА*** |
| Неделя: | ***ПЕРВАЯ*** |
| Сезон: | ***осень-зима*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | |
| **сад** | **ясли** |
| ***Завтрак1*** |  |  |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 150 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 |
| Батон с сыром | 30/8 | 20/6 |
| ***Завтрак 2*** | |  |
| Напиток витаминизированный «Золотой шар» или сок фруктовый (овощной) \* | 100  150 | 100 |
| ***Обед*** | |  |
| Салат из огурцов с растительным маслом\* | 60 | 45 |
| Суп овощной на курином бульоне | 250 | 150 |
| Курица отварная | 80 | 60 |
| Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) | 130 | 120 |
| Компот из сухофруктов витаминизирован. | 180 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 30 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 |
| ***Уплотнённый полдник*** | |  |
| Салат из отварной свеклы долькой | 60 | 45 |
| Пудинг творожный со сгущённым молоком | 130/20 | 100 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 150 |
| Ирис \* | 40 | 20 |
| Кисломолочный продукт\* | 150 | 20 |

\*-выдаются при достаточном финансировании

|  |  |
| --- | --- |
| День: | ***ПОНЕДЕЛЬНИК*** |
| Неделя: | ***ВТОРАЯ*** |
| Сезон: | ***осень-зима*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | |
| **сад** | **ясли** |
| ***Завтрак1*** |  |  |
| Вермишель отварная сладкая | 200 | 150 |
| Какао на молоке | 180 | 150 |
| Батон с маслом сливочным | 30/10 | 20/8 |
| ***Завтрак 2*** | |  |
| Напиток витаминизированный «Золотой шар» \*  или сок фруктовый (овощной) | 100  150 | 100 |
| ***Обед*** | |  |
| Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 60 | 45 |
| Суп рыбный из консервов | 250 | 150 |
| Котлеты рыбные паровые | 80 | 60 |
| Рис отварной с овощами | 130 | 120 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 180 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 30 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 |
| ***Уплотнённый полдник*** | |  |
| Омлет с сыром | 120 | 100 |
| Чай сладкий с лимоном | 180 | 150 |
| Пирожок печеный с повидлом | 80 | 700 |
| Кисломолочный напиток\* | 150 | 00 |
| Фрукты\* | 100 | 70 |

\*-выдаются при достаточном финансировании

|  |  |
| --- | --- |
| День: | ***Вторник*** |
| Неделя: | ***ВТОРАЯ*** |
| Сезон: | ***осень-зима*** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | | |
| **сад** | | **ясли** |
| ***Завтрак1*** |  | |  |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" | 200 | | 150 |
| Батон с сыром | 30/8 | | 20/6 |
| Чай сладкий с молоком | 180 | | 150 |
| ***Завтрак 2*** | | |  |
| Напиток витаминизированный «Золотой шар» или сок фруктовый (овощной) \* | 100  150 | | 100 |
| ***Обед*** | | |  |
| Салат из моркови с растительным маслом | | 60 | 45 |
| Суп свекольный со сметаной | | 250 | 150 |
| Голубцы ленивые с отварным мясом | | 180 | 120 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | | 180 | 120 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 30 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 20 |
| ***Уплотнённый полдник*** | | |  |
| Огурец консервированный | 40 | | 20 |
| Колбаски детские (сосиски) отварные | 55 | | 40 |
| Картофель отварной | 150 | | 100 |
| Хлеб пшеничный | 40 | | 20 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | | 150 |
| Пряник витаминизированный | 40 | | 20 |
| \*-выдаются при достаточном финансировании |  | |  |

|  |  |
| --- | --- |
| День: | ***СРЕДА*** |
| Неделя: | ***ПЕРВАЯ*** |
| Сезон: | ***осень-зима*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | |
| **сад** | **ясли** |
| ***Завтрак 1*** |  |  |
| Каша ячневая молочная жидкая | 200 | 150 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 |
| Батон с маслом сливочным | 30/10 | 20/8 |
| ***Завтрак 2*** | |  |
| Напиток витаминизированный «Золотой шар» или сок фруктовый (овощной) \* | 100  150 | 100 |
| ***Обед*** | |  |
| Салат овощной с растительным маслом | 60 | 45 |
| Суп картофельный с макаронными издел. | 250 | 150 |
| Сырники творожные, запеченные | 100 | 80 |
| Соус сметанный сладкий | 30 | 20 |
| Компот из сухофруктов витаминный | 180 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 20 |
| ***Уплотнённый полдник*** | |  |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 60 | 45 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом | 180 | 120 |
| Чай сладкий с лимоном | 180 | 150 |
| Кисломолочный напиток\* | 150 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 20 |

|  |  |
| --- | --- |
| День: | ***ЧЕТВЕРГ*** |
| Неделя: | ***ПЕРВАЯ*** |
| Сезон: | ***осень-зима*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | |
| **сад** | **ясли** |
| ***Завтрак1*** |  |  |
| Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 150 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 150 |
| Батон с сыром | 30/8 | 20/6 |
| ***Завтрак 2*** | |  |
| Напиток витаминизированный «Золотой шар» или сок фруктовый (овощной) \* | 100  150 | 100 |
| ***Обед*** | |  |
| Салат витаминный с раститительным масл. | 50 | 45 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 150 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 120 |
| Компот из сухофруктов витаминизирован. | 180 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 30 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 |
| ***Уплотнённый полдник*** | |  |
| Рыба, тушёная в томате с овощами | 160 | 120 |
| Пирожок печёный с капустой | 80 | 70 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 |
| Фрукты\* | 100 | 70 |
| Кисломолочный продукт\* | 150 | 100 |
| Вафли\* | 40 | 20 |

\*- выдаются при достаточном финансировании

|  |  |
| --- | --- |
| День: | ***ПЯТНИЦА*** |
| Неделя: | ***ПЕРВАЯ*** |
| Сезон: | ***осень-зима*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | |
| **сад** | **ясли** |
| ***Завтрак1*** |  |  |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 150 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 |
| Батон маслом сливочным | 30/10 | 20/8 |
| ***Завтрак 2*** | |  |
| Напиток витаминизированный «Золотой шар» или сок фруктовый (овощной)\* | 100  150 | 100 |
| ***Обед*** | |  |
| Салат из моркови с растительным маслом | 65 | 40 |
| Щи со сметаной | 250 | 150 |
| Гуляш из отварного мяса в томатном соусе | 80 | 60 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 120 |
| Компот из сухофруктов витаминизирован. | 180 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 30 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 |
| ***Уплотнённый полдник*** | |  |
| Салат из отварной свеклы с растит. маслом | 60 | 45 |
| Запеканка творожная с повидлом | 130/20 | 100 |
| Какао напиток на молоке | 180 | 150 |
| Ирис витаминизированный\* | 40 | 20 |
| Кисломолочный напиток\* | 150 | 100 |

\*-выдаются при достаточном финансировании