Примерное 20-дневное меню при 10,5-ти часовом режиме пребывания детей в деском саду МКОУ «Саргаинская СОШ» (1)

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур 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 ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад
Завтрак: Каша пшеничная молочная с маслом Чай с лимоном Батон с сыром	180\200 150\200 20\7\30\10	**Завтрак:** Омлет паровой Кофейный напиток с молоком Батон с сыром	80\100 150\200\ 20\7\30\10	**Завтрак:** Каша геркулесовая молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200 150\200 20\30 7\10	**Завтрак:** Каша ассорти молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200 150\200 20\40 5\10	**Завтрак:** Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Масло сливочное Батон	200\200 150\200 5\10 30\40
2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100
Обед: Кукуруза Рассольник дом. со сметаной с мясом Мак.изд. отварные Гуляш из отв. мяса Компот из яблоки кураги Хлеб ржаной, пшеничный	40\50 200\250 130\150 60\70 150\200 30\40 30\20	**Обед**: Икра кабачковая Борщ со сметаной с мясом Картофельное пюре Биточки мясные Соус томатный Компот из кураги и изюма Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 150\180 70\80 20\30 150\20 30\40 30\20	**Обед:** Горошек зеленый Суп-лапша на м\курином бульоне Картофельное пюре с морковью Биточки из кур Соус сметанный Компот из смеси Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 50\70 20\20 150\200 20\20 30\40	**Обед:** Икра из свеклы Рассольник с крупой со сметаной с мясом Гарнир овощной сборный Соус томатный Кнели мясные Компот из яблок и изюма Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 70\80 150\180 20\20 30\40	**Обед:** Кукуруза Суп картофельный с рыб. фрик. Каша гречневая вязкая бефстроганы из отварного мяса Компот из смеси Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 70\80 150\180 20\20 30\40
Полдник: Сырники из творога с морковью Соус молочный Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 40\50 150\200 10\20 45-70 \75-100	**Полдник:** Запеканка из рыбы с морковью Чай с молоком Хлеб пшеничный фрукты	100\120 150\200 10\20 100\100 45-70 \75-100	**Полдник** Суфле творожное Чай с молоком Хлеб пшеничный фрукты	100\120 150\200 10\20 100\100 45-70 \75-100	**Полдник**: Капуста тушеная Колбаса отварная Соус сметанный(сад) Суп молочный с лапшой Хлеб пшеничный Чай с молоком фрукты	100 40 20 180 20\30 150\200 45-70 \75-100	**Полдник:** Шанежка с картофелем Молоко Конд.изд. Фрукты	60\80 150\200 20 45-70 \75-100
Белки	47\55,4	50\60		47\58		38\53		42\52	
Белковая прикидка	31\36	37\45		30\38,5		24\35		25\30	
Жиры	41\49	43\56		40\50		46\71		37\48	
углеводы	165\194	145\195		158\193		164\196		160\206	
Энерг. цен.(ккал)	1211\1427	1154\1505		1175\1445		1217\1621		1135\1453	
Рекомендации родителям	Кисло-молочный продукт	Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	

Примерное 20-дневное меню при 10,5-ти часовом режиме пребывания детей в детском саду МКОУ «Саргаинская СОШ» (2)

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур 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».

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК		7 день ВТОРНИК		8 день СРЕДА		9 день ЧЕТВЕРГ		10 день ПЯТНИЦА	
	Выход ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад
Завтрак: Каша манная молочная с маслом Чай с лимоном Батон с сыром	180\200 150\200 20\7\30\10	**Завтрак:** Омлет паровой Какао с молоком Батон с сыром	80\100 150\200\ 20\7\30\10	**Завтрак:** Каша пшенная молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200 150\200 20\30 7\10	**Завтрак:** Суп молочный с лапшой Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200 150\200 20\40 5\10	**Завтрак:** Каша ассорти молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Масло слив. Хлеб пшеничный	150\200 150\200 5\10 30\40
2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100
Обед: Икра кабачковая Суп из овощей. со сметаной с мясом Плов из отварного мяса Соус сметанный Кисель Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 200\220 20\30 150\200 30\40 30\20	**Обед:** Кукуруза Свекольник со сметаной с мясом Картофельное пюре Биточки мясные Соус томатный Компот из кураги и изюма Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 150\180 70\80 20\30 150\20 30\40 30\20	**Обед:** Икра из свеклы Суп-пюре из картофеля на м\курином бульоне Каша гречневая вязкая Мясо кур отварное в соусе сметанном Компот из св. яблок Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 50\70 20\20 150\200 20\20 30\40	**Обед:** кукуруза Суп картофельный с рыбными фрикадельками Картофельное пюре Соус сметанный Зразы или рулет Компот из яблок и груш Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 20\30 70\80 150\180 20\20 30\40	**Обед:** сельдь Щи со св. капустой со сметаной с мясом Карт. пюре с морковью Тефтели Соус сметанный Компот из смеси Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 70\80 20\30 150\180 20\20 30\40
Полдник: Запеканка из творога с яблоками Соус молочный Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 40\50 150\200 10\20 45-70 \75-100	**Полдник:** Тефтели рыбные с рисом в соусе Чай с молоком Хлеб пшеничный фрукты	100\120 150\200 10\20 45-70 \75-100	**Полдник** Ватрушка из творога молоко конд. изд. фрукты	100\120 150\200 20(сад) 45-70 \75-100	**Полдник:** Каша гречневая Молочная с маслом Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	150\200 150\180 10\20 45-70 \75-100	**Полдник:** Свекла тушеная в смет. соусе Пирожок с капустой Чай с молоком фрукты	60\80 60\80 150\200 45-70 \75-100
Белки	45\56	48\59		44\54		39\46		43\55	
Белковая прикидка	33\41	36\44		29\34		23\29		25\34	
Жиры	47\60	42\52		42\50		36\45		43\54	
углеводы	153\185	152\194		162\202		185\220		176\208	
Энерг. цен.(ккал)	1219\1503	1167\1471		1192\1464		1218\1464		1248\1521	
Рекомендации родителям	Кисло-молочный продукт	Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	

Примерное 20-дневное меню при 10,5-ти часовом режиме пребывания детей в детском саду МКОУ «Саргаинская СОШ» (3)

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур 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».

11 день ПОНЕДЕЛЬНИК		12 день ВТОРНИК		13 день СРЕДА		14 день ЧЕТВЕРГ		15 день ПЯТНИЦА	
	Выход ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад
Завтрак: Каша рисовая молочная с маслом Чай с лимоном Батон с сыром	180\200 150\200 20\7\30\10	**Завтрак:** Омлет паровой Кофейный напиток с молоком Батон с сыром	80\100 150\200\ 20\7\30\10	**Завтрак:** Каша ассорти молочная с маслом Какаос молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200 150\200 20\30 7\10	**Завтрак:** Суп молочный с лапшой Коф. нап. с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200 150\200 20\40 5\10	**Завтрак:** Каша геркулесовая молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Масло сливочное Хлеб пшеничный	200\200 150\200 5\10 30\40
2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100
Обед: Кукуруза Рассольник дом. со сметаной с мясом Мак.изд. отварные Гуляш из отв. мяса Компот из яблоки кураги Хлеб ржаной, пшеничный	40\50 200\250 130\150 60\70 150\200 30\40 30\20	**Обед**: Икра кабачковая Борщ со сметаной с мясом Картофельное пюре Биточки мясные Соус томатный Компот из кураги и изюма Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 150\180 70\80 20\30 150\20 30\40 30\20	**Обед:** Икра из свеклы Суп карт. с клецками на м\курином бульоне Рагу овощное Биточки из кур Соус сметанный Компот из смеси Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 50\70 20\20 150\200 20\20 30\40	**Обед:** кукуруза Рассольник с крупой со сметаной с мясом Сложный гарнир соус сметанный Кнели мясные Компот из яблок и изюма Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 20\30 70\80 150\180 20\20 30\40	**Обед:** Икра из свеклы Суп картофельный с рыбными фрикадельками Греча отварная Бефстроганы из мяса говядины Компот из смеси Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 70\80 150\180 20\20 30\40
Полдник: Пудинг творожный соус молочный Молоко Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 40\50 150\200 10\20 45-70 \75-100	**Полдник:** Кнели рыбные с польским подливом Чай с молоком Хлеб пшеничный Конд. изд. фрукты	100\120 10\20 150\200 10\20 20 45-70 \75-100	**Полдник** Ленивые вареники с маслом Чай с молоком фрукты	100\120 150\200 45-70 \75-100	**Полдник**: Каша пшеничная Колбаса отварная Соус сметанный (ясли) Каша пшеничная(сад) Хлеб пшеничный Чай с молоком фрукты	100 40 20\30 150\200 20\30 150\200 45-70 \75-100	**Полдник:** Сдоба обыкновенная Морковь тушеная с рисом Хлеб пшеничный Чай с молоком конд.изд. фрукты	60\80 60\80 10\20 150\200 20 45-70 \75-100
Белки	45\55	50,6\60		44\55		42\51		40\52	
Белковая прикидка	30\35	39\46		29\38		26\33		20\26	
Жиры	43\51	46\63		45\52		45\59		37\50	
углеводы	165\198	136\170		165\195		170\199		188\234	
Энерг. цен.(ккал)	1208\1469	1158\1478		1230\1449		1246\1542		1245\1583	
Рекомендации родителям	Кисло-молочный продукт	Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	

Примерное 20-дневное меню при 10,5-ти часовом режиме пребывания детей в детском саду МКОУ «Саргаинская СОШ» (4)

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур 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».

16 день ПОНЕДЕЛЬНИК		17 день ВТОРНИК		18 день СРЕДА		19 день ЧЕТВЕРГ		20 день ПЯТНИЦА	
	Выход ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад
Завтрак: Каша манная молочная с маслом Чай с лимоном Батон с сыром	180\200 150\200 20\7\30\10	**Завтрак:** Омлет паровой Кофейный напиток с молоком Батон с сыром	80\100 150\200\ 20\7\30\10	**Завтрак:** Каша пшенная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200 150\200 20\30 7\10	**Завтрак:** Каша ассорти молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200 150\200 20\40 5\10	**Завтрак:** Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Масло сливочное Хлеб пшеничный	150\200 150\200 5\10 30\40
2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100	2-й завтрак: сок	100\100
Обед: Икра кабачковая Суп-пюре гороховый со сметаной с мясом Греча отварная Гуляш из отвар. мяса Кисель Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 130\150 60\70 150\200 30\40 30\20	**Обед**: Икра из моркови Свекольник со сметаной с мясом Картофельное пюре Биточки мясные Соус сметанный Компот из кураги и изюма Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 150\180 70\80 20\30 150\20 30\40 30\20	**Обед:** Икра из свеклы Суп-пюре из разных овощей на м\курином бульоне Плов из мяса кур Соус сметанный Компот из смеси Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 200\220 20\30 150\200 20\20 30\40	**Обед:** сельдь Щи со сметаной с мясом Картофельное пюре с морковью Соус томатный Кнели мясные Компот из яблок и изюма Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 20\30 70\80 150\180 20\20 30\40	**Обед:** Икра из свеклы Суп картофельный с рыбными фрикадельками Картофельное пюре Бифштекс из мяса говядины Сметанный подлив Компот из смеси Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 70\80 20\30 150\180 20\20 30\40
Полдник: Сырники из творога Соус молочный Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 40\50 150\200 10\20 45-70 \75-100	**Полдник:** Котлета любит. с подливом сметанным Чай с молоком Хлеб пшеничный Конд. изд. фрукты	100\120 150\200 10\20 10\30 45-70 \75-100	**Полдник** Суфле творожное Чай с молоком Хлеб пшеничный фрукты	100\120 150\200 20\30 45-70 \75-100	**Полдник**: Пирог с капустой Чай с молоком Конд. изд. фрукты	60\80 150\180 10\20 45-70 \75-100	**Полдник:** Каша ячневая Конд. изд. Молоко фрукты	150\180 10\30 150\200 45-70 \75-100
Белки	53\65	54\66		52\66		44\50		47\53	
Белковая прикидка	35\42	42\52		39\48		28\31		30\34	
Жиры	42\53	48\57		48\59		43\54		47\49	
углеводы	166\208	130\182		167\207		162\200		184\206	
Энерг. цен.(ккал)	1253\1565	1157\1501		1302\1608		1195\1472		1341\1465	
Рекомендации родителям	Кисло-молочный продукт	Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	