



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 27
С.Ю. Степурка

Приказ № 108-с от 24.12.2024г.

**«Примерное пятнадцатидневное циклическое меню для
организации питания в детском дошкольном учреждении
с 12-ти часовым пребыванием детей»**

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
		Завтрак							
Каша Дружба молочная	130	150	130	150	160	160	130	150	130
Хлеб пшен.с маслом сливоч.	30/5	40/5	30/10	40/13	30/5	30/5	30/10	40/13	30/5
Какао с молоком	180	200	180	200	180	200	180	200	180
Яйцо	40	40							40
	385	435	350	403	375	405	350	403	385
2-й завтрак									
Сок фруктовый	200	200	150	170	130	150	130	150	130
Обед									
Сок фруктовый	200	200	150	170	130	150	130	150	130
Овощное изделие			25	40					
Октябрь-май: огурец соленый/ июль-сентябрь: огурец свежий	40	60	40	60	40	60	40	60	40
Борщ со свежей капустой и сметаной	180/6	200/8	180	200	180/15	200/20	180/6	200/8	180/200
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	170	200	110/6	130/6	110	130	110
Компот из кураги	180	200	200	200	60	60	50/20	60/30	60/30
Хлеб ржаной	35	45	35	45	15	20	35	45	35
	601	713	625	705	606	696	601	693	605
Уплотненный полдник									
Кукуруза			40	60					
Блинчики со стущеным молоком	100/30	150/30	50/30	50/30	130/7	150/10	110	130	110
Чай с лимоном	184	205	180	200			100	100	75
Фрукты свежие	100	100	140	150	100	100	35	45	35
	414	485	475	535	420	460	425	475	400
									475

Нормы: завтрак 350/400; 2 завтрак 100; обед 450/600; уплотненный полдник 400/450.

6 день		7 день			8 день			9 день			10 день			
		Завтрак												
Каша рисовая молочная жидкая	140	160	Омлет натуральный	160	160	Каша "Янтарная" с яблоком	140	160	Суп молочный с крупой	130	150	Каша пшеничная молочная жидкая	130	150
Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	40/5	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/13	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/13
Коф. напиток	180	200	Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток	180	200	Чай с сахаром	180	200	Кофейный напиток	180	200
	355	405		380	413		355	405		350	403		350	403
2-й Завтрак														
Сок фруктовый	200	200	Молоко	150	170	К/м напиток	130	150	К/м напиток	130	150	К/м напиток	130	150
			Кондитерское изделие	20	20									
Обед														
Суп с рыбами консервами	180	200	Суп Крестьянский со сметаной, яйцом	180/6	200/8	Суп картофельный с крупой	180	200	Салат овощной (морк+свек); июль-сентябрь; нарезка из свежих огурцов	40	60	Огурец свежий нарезка/ июль-сентябрь помидор свежий	40	60
Овощи тушеные	110	130	Азу с мясом	160	200	Капуста тушеная с мясом	160	200	Плов с курицей	160	200	Макароны отварные с маслом	110	130
Шницель мясной с соусом	50/30	50/30										Печень по-строгановски	50/30	70/30
Чай с сахаром	180	200	Сок	200	200	Компот св. яблок с лим	180	200	Компот из ягод свежих	180	200	Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45
	555	625		581	653		555	645		615	705		631	743
Уплотненный подник														
Помидор соленый	40	60	Салат «Винегрет» / август-февраль, салат «Витаминный»	40	60	Салат из сельди с луком	40	60						
Картофель запеченный со сметаной и сыром	130	150				Картофельное пюре	110	130	Запеканка творожная со стученым молоком	150/30	200/30	Рыба под омлетом	120	140
Напиток из шипов	180	200	Котлета рыбная	80/30	80/30	Сок фруктовый	200	200	Компот из с/ф	180	200	Чай с лимоном	180/4	200/5
			Чай с ягодами сладкий	180	200	Напиток витаминизированный		200						
Хлеб пшеничный	35	45	Хлеб пшеничный	35	45	Хлеб пшеничный	25	35	Фрукт свежий	100	100	Хлеб пшеничный	35	45
Фрукты свежие	130	150	Кондитерское изделие	35	35	Булочка домашняя	60	60				Фрукты свежие	130	150
	475	545		400	450		413	485		460	530		469	540

11 день			12 день			13 день			14 день			15 день		
			Завтрак											
Каша пшеничная молочная	130	150	Каша манная	130	150	Омлет натуральный	160	160	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	150	Суп молочный с крупой	130	150
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/13	Хлеб пшен. с маслом сливочным/повидло	30/5/5	40/5/5	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	40/10	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	40/5
Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток	180	200	Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток	180	200	Чай с сахаром	180	200
	340	403		355	405		375	405		350	400	Яйцо	40	40
2-й Завтрак													385	435
Сок фруктовый	200	200	Молоко	150	170	К/м. напиток	130	150	К/м. напиток	130	150	К/м. напиток	130	150
Обед			Кондитерское изделие	25	40									
Сельдь с луком зеленым горошком	40	60	Салат из свеклы с чесноком	40	60	Кукуруза	40	60	08-02: салат "Витаминный" или салат из морк+ябл, Салат из свеж огурцов	40	60	Свекла с солёным огурцом/ нарезка из свежих томатов	40	60
Суп «Шахтерский»(говядина)	180	200	Суп полевой (говядина)/суп«Харчо»	180	200	Суп картофельный с клецками и курицей	180	200	Суп с рыбами консервами/Суп картофельный с рыбой	180	200	Щи из свеж. капусты со сметаной	180/6	200/8
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	Капуста тушеная с мясом	160	200	Рагу из птицы	130	150	Картофельное пюре	110	130	Макаронные изделия отварные	110	130
Чай с сахаром	180	200	Компот из яблок с лим	180	200	Компот из изюма	180	200	Оладьи из печени ИЛИ Суфле из печени с/с	50 60/15	70 60/15	Гуляш из говядины	50	50
Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Сок фруктовый	35	45	Кисель	180	200
	595	705		595	705		565	655		615	705	Напиток витаминизированный	40	50
Уплотненный полдник												Хлеб ржаной	40	50
			Огурец свежий нарезка	40	60	Салат картофельный с луком, зеленым горошком и соевым огурцом ИЛИ винегрет	40	60					626	716
Голубцы ленивые с соусом	50/30	70/30	Макароны отварные с маслом	110	130	Пирожок с мясом (булочки в ассортименте)	60	60	Сырники запеченные со ступенным молоком	140/20	160/20	Рыба запеченная с картофелем по-русски	100	120
Хлеб пшеничный	35	45	Котлета рыбная	80/30	80/30							Выпечка в ассортименте	100	100
Напиток из шиповника	180	200	Хлеб пшеничный	35	45	Кисель	180	200	Чай с молоком	180	200	Хлеб пшеничный	35	45
Фрукты свежие	130	150	Чай с ягодами сладкий	180	200	Фрукт свежий	120	130	Фрукты свежие	100	100	Компот из ягод свежих	180	200
	425	495		475	545		400	450		440	480		415	465