***Питание воспитанников в МБДОУ города Костромы «Детский сад №27»***

***осуществляется по 10 –дневному цикличному меню, составленному на основании:***

* ***рекомендаций САНПИН 2.4.1.3049-13 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА РАБОТЫ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26***
* ***«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», М.: Дели принт, 2011***
* ***«Сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания», составители: Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С. 2010г***

**Понедельник 1 неделя Вторник 1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**  **Ясли/сад** | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**  **Ясли/сад** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом слив. | 150/200  150/200  20/8-30/10 | Завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный с маслом слив.,сыром | 150/200  150/200  20/5/9-30/5/14 |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 150/180 | 2 завтрак | Сок фруктовый | 150/180 |
| **Обед** | Салат из свеклы  Щи на курином бульоне со сметаной  Котлета куриная  Картофельное пюре с маслом слив.  Компот из кураги,изюма  Хлеб ржаной | 40/60  150/3-250/8  60/70  100/150  150/200  38/47 | Обед | Салат из свежей капусты  Суп гороховый на мясо/костном бульоне  Биточки из говядины  Макароны отварные с маслом слив.  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 40/60  150/250  60/70  100/150  150/200  38/47 |
| **Полдник** | Кефир с сахаром  Хлеб пшеничный | 135/3-155/5  20/20 | Полдник | Молоко  Печенье | 150/180  11/33 |
| **Ужин** | Омлет с зелёным горошком  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 120/40-150/60  150/200  20/30 | Ужин | Сырники творожные со сметаной  Какао с молоком  Хлеб пшеничный | 120/20-150/25  150/200  20/30 |

**Среда 1 неделя Четверг 1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**  **Ясли/сад** | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**  **Ясли/сад** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом слив. | 150/200  150/200  20/8-30/10 | **Завтрак** | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом слив.,сыром | 150/200  150/200  20/5/9-30/5/14 |
| **2 завтрак** | Фрукты (бананы) | 100/100 | **2 завтрак** | Фрукты (яблоки) | 100/100 |
| **Обед** | Салат из свежих помидоров  Суп молочный с овощами  Тефтели из рыбы в томатно-смет.соусе  Картофельное пюре с маслом слив.  Кисель из ягод  Хлеб ржаной | 40/60  150/250  60/30-70/50  100/150  150/250  38/47 | **Обед** | Свежий огурец порционно  Суп картофельный на мясо/костном бульоне  Голубцы ленивые с мясом в том. соусе  Напиток из шиповника  Хлеб ржаной | 40/60  150/250  150/30-200/50  150/200  38/47 |
| **Полдник** | Снежок  Хлеб пшеничный | 135/155  20/20 | **Полдник** | Сок фруктовый  Печенье | 150/180  11/33 |
| **Ужин** | Капуста тушёная с мясом  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 150/200  150/200  20/30 | **Ужин** | Блины с повидлом  Молоко | 130/22-150/40  150/200 |

**Пятница 1 неделя Понедельник 2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**  **Ясли/сад** | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**  **Ясли/сад** |
| **Завтрак** | Пудинг творожный со сметаной  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный маслом слив. | 120/20-150/25  150/200  20/8-30/10 | **Завтрак** | Каша манная молочная с маслом слив  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом слив.,сыром | 150/200  150/200  20/5/9-30/5/14 |
| **2 завтрак** | Фрукты (Груши) | 100/100 | **2 завтрак** | Сок фруктовый | 150/180 |
| **Обед** | Салат из моркови  Свекольник на мясо/костном бульоне со сметаной  Сразы из говядины  Каша гречневая с маслом слив.  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 40/60  150/3-250/8  60/70  100/150  150/200  38/47 | **Обед** | Свекла отварная порционно  Бульон куриный с гренками и яйцом  Суфле куриное с маслом слив.  Картофельно-морковное пюре с маслом слив.  Компот из чернослива  Хлеб ржаной | 40/60  150/250  60/70  100/150  150/200  38/47 |
| **Полдник** | Снежок  Хлеб пшеничный | 135/155  20/20 | **Полдник** | Снежок  Хлеб пшеничный | 135/155  20/20 |
| **Ужин** | Суфле из рыбы  Салат картофельн. с зелёным горошком  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный.Фрукты | 120/150  40/60  150/200  20/30-100/100 | **Ужин** | Оладьи со сметаной  Молоко | 130/20-150/25  150/200 |

**Вторник 2 неделя Среда 2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**  **Ясли/сад** | **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**  **Ясли/сад** |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная с маслом сливочным  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный с маслом слив.,сыром | 150/200  150/200  20/5/9-30/5/14 | **Завтрак** | Каша пшеничная молочная с маслом  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом слив. | 150/200  150/200  20/8-30/10 |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 150/180 | **2 завтрак** | Фрукты (Бананы) | 100/100 |
| **Обед** | Салат из репчатого лука  Борщ на мясо/костном бульоне со сметаной  Биточки из говядины,томат.соус  Рис отварной с маслом слив.  Кисель из ягод  Хлеб ржаной | 40/60  150/3-250/8  60/30-70/50  100/150  150/200  38/47 | **Обед** | Салат из капусты  Уха с крупой  Шницель из говядины  Картофель в молоке  Компот из кураги  Хлеб ржаной | 40/60  150/250  60/70  100/150  150/200  38/47 |
| **Полдник** | Молоко  Печенье | 150/180  11/33 | **Полдник** | Кефир с сахаром  Хлеб пшеничный | 135/3-155/5  20/20 |
| **Ужин** | Ленивые вареники со сметаной  Какао с молоком  Хлеб пшеничный | 120/20-150/25  150/200  20/30 | **Ужин** | ½ яйца.Винегрет  Чай с сахаром  Выпечка (Слойка) | 20/150-20/200  150/200  60/80 |

**Четверг 2 неделя Пятница 2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда  Ясли/сад | Приём пищи  Ясли/сад | Наименование блюда | Выход блюда  Ясли/сад |
| **Завтрак** | Каша пшённая молочная с маслом слив.  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом слив.,сыром | 150/200  150/200  20/5/9-30/5/14 | **Завтрак** | Каша рисовая молочная с маслом слив.  Чай с молоком  Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 150/200  150/200  20/8-30/10 |
| **2 завтрак** | Фрукты (Яблоки) | 100/100 | **2 завтрак** | Фрукты (Груши) | 100/100 |
| **Обед** | Салат из свежих помидоров  Рассольник на мясо/костном бульоне со сметаной  Тефтели из говядины  Макароны отварные с маслом слив.  Напиток из шиповника  Хлеб ржаной | 40/60  150/3-250/8  60/70  100/150  150/200  38/47 | **Обед** | Свежий огурец порционно  Суп вермишелевый на мясо/костном бульоне  Котлета из говядины  Капуста тушёная  Компот из изюма  Хлеб ржаной | 40/60  150/250  60/70  100/150  150/200  38/47 |
| **Полдник** | Молоко  Печенье | 150/180  11/33 | **Полдник** | Снежок  Хлеб пшеничный | 135/155  20/20 |
| **Ужин** | Рагу из овощей с мясом  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 150/200  150/200  20/30 | **Ужин** | Рыба в омлете  Кукуруза консервированная  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный.Фрукты | 120/150  40/60  150/200  20/30-100/100 |

**Итого:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергитическая ценность (ккал)** |
| **Итого за 10 дней** | 432,5/563,4 | 481/632 | 1841,5/2104,4 | 14407,3/18406,4 |
| **Среднее значение за период** | 43,25/65,34 | 48,1/63,2 | 184,1/210,4 | 1440,73/1840,64 |