***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 сливочнымКофейный напиток с молокомХлеб пшеничный с маслом слив. | 150/200150/20020/8-30/10 | Завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочнымЧай с сахаромХлеб пшеничный с маслом слив.,сыром | 150/200150/20020/5/9-30/5/14 |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 150/180 | 2 завтрак | Сок фруктовый | 150/180 |
| **Обед** | Салат из свеклыЩи на курином бульоне со сметанойКотлета куринаяКартофельное пюре с маслом слив.Компот из кураги,изюмаХлеб ржаной | 40/60150/3-250/860/70100/150150/20038/47 | Обед | Салат из свежей капустыСуп гороховый на мясо/костном бульонеБиточки из говядиныМакароны отварные с маслом слив.Компот из сухофруктовХлеб ржаной | 40/60150/25060/70100/150150/20038/47 |
| **Полдник** | Кефир с сахаромХлеб пшеничный | 135/3-155/520/20 | Полдник | МолокоПеченье | 150/18011/33 |
| **Ужин** | Омлет с зелёным горошкомЧай с лимономХлеб пшеничный | 120/40-150/60150/20020/30 | Ужин | Сырники творожные со сметанойКакао с молокомХлеб пшеничный | 120/20-150/25150/20020/30 |

**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 сливочнымКофейный напиток с молокомХлеб пшеничный с маслом слив. | 150/200150/20020/8-30/10 | **Завтрак** | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочнымКакао с молокомХлеб пшеничный с маслом слив.,сыром | 150/200150/20020/5/9-30/5/14 |
| **2 завтрак** | Фрукты (бананы) | 100/100 | **2 завтрак** | Фрукты (яблоки) | 100/100 |
| **Обед** | Салат из свежих помидоровСуп молочный с овощамиТефтели из рыбы в томатно-смет.соусеКартофельное пюре с маслом слив.Кисель из ягодХлеб ржаной | 40/60150/25060/30-70/50100/150150/25038/47 | **Обед** | Свежий огурец порционноСуп картофельный на мясо/костном бульонеГолубцы ленивые с мясом в том. соусеНапиток из шиповникаХлеб ржаной | 40/60150/250150/30-200/50150/20038/47 |
| **Полдник** | СнежокХлеб пшеничный | 135/15520/20 | **Полдник** | Сок фруктовыйПеченье | 150/18011/33 |
| **Ужин** | Капуста тушёная с мясомЧай с сахаромХлеб пшеничный | 150/200150/20020/30 | **Ужин** | Блины с повидломМолоко | 130/22-150/40150/200 |

**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 сметанойКофейный напиток с молокомХлеб пшеничный маслом слив. | 120/20-150/25150/20020/8-30/10 | **Завтрак** | Каша манная молочная с маслом сливКофейный напиток с молокомХлеб пшеничный с маслом слив.,сыром | 150/200150/20020/5/9-30/5/14 |
| **2 завтрак** | Фрукты (Груши) | 100/100 | **2 завтрак** | Сок фруктовый | 150/180 |
| **Обед** | Салат из морковиСвекольник на мясо/костном бульоне со сметанойСразы из говядиныКаша гречневая с маслом слив.Компот из сухофруктовХлеб ржаной | 40/60150/3-250/860/70100/150150/20038/47 | **Обед** | Свекла отварная порционноБульон куриный с гренками и яйцомСуфле куриное с маслом слив.Картофельно-морковное пюре с маслом слив.Компот из черносливаХлеб ржаной | 40/60150/25060/70100/150150/20038/47 |
| **Полдник** | СнежокХлеб пшеничный | 135/15520/20 | **Полдник** | СнежокХлеб пшеничный | 135/15520/20 |
| **Ужин** | Суфле из рыбыСалат картофельн. с зелёным горошкомЧай с лимономХлеб пшеничный.Фрукты | 120/15040/60150/20020/30-100/100 | **Ужин** | Оладьи со сметанойМолоко | 130/20-150/25150/200 |

**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 сливочнымЧай с сахаромХлеб пшеничный с маслом слив.,сыром | 150/200150/20020/5/9-30/5/14 | **Завтрак** | Каша пшеничная молочная с маслом Кофейный напиток с молокомХлеб пшеничный с маслом слив. | 150/200150/20020/8-30/10 |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 150/180 | **2 завтрак** | Фрукты (Бананы) | 100/100 |
| **Обед** | Салат из репчатого лукаБорщ на мясо/костном бульоне со сметанойБиточки из говядины,томат.соусРис отварной с маслом слив.Кисель из ягодХлеб ржаной | 40/60150/3-250/860/30-70/50100/150150/20038/47 | **Обед** | Салат из капустыУха с крупойШницель из говядиныКартофель в молокеКомпот из курагиХлеб ржаной | 40/60150/25060/70100/150150/20038/47 |
| **Полдник** | Молоко Печенье | 150/18011/33 | **Полдник** | Кефир с сахаромХлеб пшеничный | 135/3-155/520/20 |
| **Ужин** | Ленивые вареники со сметанойКакао с молокомХлеб пшеничный | 120/20-150/25150/20020/30 | **Ужин** | ½ яйца.ВинегретЧай с сахаромВыпечка (Слойка) | 20/150-20/200150/20060/80 |

**Четверг 2 неделя Пятница 2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюдаЯсли/сад | Приём пищиЯсли/сад | Наименование блюда | Выход блюдаЯсли/сад |
| **Завтрак** | Каша пшённая молочная с маслом слив.Какао с молокомХлеб пшеничный с маслом слив.,сыром | 150/200150/20020/5/9-30/5/14 | **Завтрак** | Каша рисовая молочная с маслом слив.Чай с молокомХлеб пшеничный с маслом сливочным | 150/200150/20020/8-30/10 |
| **2 завтрак** | Фрукты (Яблоки) | 100/100 | **2 завтрак** | Фрукты (Груши) | 100/100 |
| **Обед** | Салат из свежих помидоровРассольник на мясо/костном бульоне со сметанойТефтели из говядиныМакароны отварные с маслом слив.Напиток из шиповникаХлеб ржаной | 40/60150/3-250/860/70100/150150/20038/47 | **Обед** | Свежий огурец порционноСуп вермишелевый на мясо/костном бульонеКотлета из говядиныКапуста тушёнаяКомпот из изюмаХлеб ржаной | 40/60150/25060/70100/150150/20038/47 |
| **Полдник** | Молоко Печенье | 150/18011/33 | **Полдник** | СнежокХлеб пшеничный | 135/15520/20 |
| **Ужин** | Рагу из овощей с мясомЧай с лимономХлеб пшеничный | 150/200150/20020/30 | **Ужин** | Рыба в омлетеКукуруза консервированнаяЧай с лимономХлеб пшеничный.Фрукты | 120/15040/60150/20020/30-100/100 |

**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 |