



Утверждаю

Заведующая МБДОУ

Яйский детский сад «Солнышко»

Недайхлева Г.В.

Приказ № 13

от « 08 » 08 2022 г.

**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1,5-3 и с 3-7 лет,
посещающих МБДОУ «Яйский детский сад Солнышко»,
с 12 часовым пребыванием в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов питания**

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 1	Возраст		ДЕНЬ 2	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша пшеничная молочная	150	200	Каша пшеничная молочная	150	200
Кофейный напиток	150	200	Чай с молоком	150	200
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	Хлеб пшеничный	30	50
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Печенье	22	44	Яблоко	100	100
Чай с сахаром	150	200			
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Суп рыбный	150	200	Суп гречневый	150	200
Гуляш мясной	80	100			
Рис отварной	130	150	Котлета рыбная	60	80
Ком пот из сухофруктов	150	200	Картофельное пюре	130	150
			Соус белый	35	50
			Помидор свежий	30	30
Хлеб ржаной	20	25	Ком пот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб ржаной	20	25
			Хлеб пшеничный	20	25
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Яблоко	100	100	Ватрушка с повидлом	60	40
			Какао с молоком	150	200
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком	150/20	160/30	Бигус с мясом	180	200
Салат из моркови	40	60	Какао с молоком	150	200
Чай с сахаром	150	200	Хлеб пшеничный	30	50

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 3	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 4	1.5—3	3—7
	<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>	
Каша «Дружба» молочная	150	200	Суп молочный с крупой	150	200
Какао с молоком	150	200	Чай с шиповником	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Бутерброд с маслом	30/10	30/10
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Сок фруктовый	200	200	Апельсин	100	100
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Суп гороховый	150	200	Суп картофельный с вермшелью	150	200
Запеканка картофельная с отварным мясом	180	200	Жаркое по- домашнему	80	100
Соус сметанный	20	30	Компот из свежих фруктов	150	200
Компот из свежих фруктов	150	200	Хлеб ржаной	20	25
Хлеб ржаной	20	25	Хлеб пшеничный	20	25
Хлеб пшеничный	20	25			
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Банан	100	100	Вафля	16	16
			Час с сахаром	150	200
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Салат из свеклы	45	60	Макароны с сыром	145	170
Рыба под омлетом	130	150			
Чай с молоком	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	30	50

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	Возраст		ДЕНЬ 6	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша манная молочная	150	200	Каша молочная рисовая	150	200
Чай с сахаром	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	30	50
Сыр	15	15			
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Сок фруктовый	200	200	Напиток кисломолочный	200	200
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Рассольник	150	200	Щи из свежей капусты	150	200
Тефтели мясные	70	80	Котлета мясная	60	70
Каша гречневая	130	150	Картофельное пюре	130	150
Томатный соус	25	30	Соус белый	35	50
Компот из сухофруктов	150	200	Салат из свежих огурцов	40	60
Хлеб ржаной	20	25	Кисель	150	200
Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб ржаной	20	25
			Хлеб пшеничный	20	25
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Бутерброд с повидлом	30/10	30/10	Вафля	16	16
Кофейный напиток	150	200	Чай с сахаром	150	200
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Суп картофельный	150	200	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200
Салат из капусты	30	50	Чай с сахаром	150	200
Кофейный напиток	150	200	Хлеб пшеничный	30	50
Хлеб пшеничный	30	50			

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 7	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 8	1.5—3	3—7
	Завтрак			Завтрак	
Каша пшенная молочная	150	200	Каша гречневая на молоке	150	200
Чайс молоком	150	200	Какао с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	30	50
Второй завтрак			Второй завтрак		
Напиток кисломолочный	200	200	Пряник	30	30
			Чай с сахаром	150	200
Обед			Обед		
Борщ	150	200	Суп «полевой»	150	200
Плов с мясом	65	75	Мясной сырок с сыром	65	75
Компот из сухофруктов	150	200	Соус томатный	25	30
Хлеб ржаной	20	25	Каша перловая	130	150
Хлеб пшеничный	20	25	Кисель	150	200
			Хлеб ржаной	20	25
			Хлеб пшеничный	20	25
Полдник			Полдник		
Булочка домашняя	60	60	Манник со сгущенным молоком	50/10	50/10
Молоко кипяченое	150	200	Кофейный напиток	150	200
Ужин			Ужин		
Суфле мясное с рисом	150	200	Омлет натуральный	60	80
Соус белый	35	50	Кофейный напиток	150	200
Компот из шиповника	150	200	Хлеб пшеничный	30	50
Хлеб пшеничный	30	50			

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 9	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 10	1.5—3	3—7
	<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>	
Каша розовые щёчки	150	200	Каша геркулесовая молочная	150	200
Кофейный напиток	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	30	50
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Печенье	22	44	Вафля	16	16
Чай с сахаром	150	200	Чай с сахаром		
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Суп с клецками	150	200	Свекольник	150	200
Голубцы ленивые	180	220	Бефстроганов из печени	80	100
Соус белый	35	50	Макароны отварные	130	150
Кисель	150	200	Компот из свежих фруктов	150	200
Хлеб ржаной	20	25	Хлеб ржаной	20	25
Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб пшеничный	20	25
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Пряник	30	30	Напиток кисломолочный	200	200
Чай с сахаром	150	200			
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Каша гречневая	110	150	Суп молочный с крупой	150	200
Яйцо отварное	45	45	Какао с молоком	150	200
Чай с сахаром	150	200	Хлеб пшеничный	30	50
Хлеб пшеничный	30	50			

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Яйский детский сад «Солнышко»
_____ Недайхлева Г.В.
Приказ № _____
от «_____» _____ 2022 г.

**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1,5-3 и с 3-7 лет,
посещающих МБДОУ «Яйский детский сад Солнышко»,
с 12 часовым пребыванием в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов питания**

Список литературы

1. Перевалов А.Л Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ / А.Л Перевалов –Пермь, 2012.
2. Снигур М.И Питание детей / М.И Снигур – Киев: Рипол Классик, 1988.
3. Коровка Л.С. ,Добросердова И.И. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений/ Коровка Л.С., Добросердова И.И. –Пермь: Уральский региональный центр питания, 2002.
4. Тутельяна В.А. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛипринт, 2011.
5. Конь И.Я, Тобис В.И., Цапенко М.М. «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» / Конь И.Я, Тобис В.И., Цапенко М.М. - Москва, 2007.
6. Магильный М.П. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений «699 блюд для питания детей в детском саду и яслях (ДООУ)»/ Магильный М.П - Пермь, 2013