

Согласовано :

Руководитель

Роспотребнадзора по РИ

_____ Б.Д.Комурзоев

« ____ » _____ 2016г.

Утверждаю:

Директор ГБОУ «С(К)ШИ VII-вида»

А.Я.Цечоев

« ____ » _____ 2016г.



Примерное циклическое десятидневное меню

для организации питания детей

в возрасте от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием.

Название блюд	Объем порций (г)	Название блюд	Объем порций (г)
ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2	
завтрак		завтрак	
Каша молочная манная с маслом	200\5	Каша молочная гречневая с маслом	200\5
хлеб	50	хлеб	50
Масло	10	Масло	10
Кофейный напиток	200	Сыр	15
		Какао с молоком	200
Св. фрукты	100	Св. фрукты	100
обед		обед	
Суп гороховый на к\б	250	Салат из свежих овощей	60
Картофельная запеканка с отварным мясом и сметаной подливой	240\30	Борщ на к\б со сметаной	250\10
Огурец св. или консервированный	50	Ежики в томатном соусе с картофельным пюре	85\50\150
Компот из сухофруктов	200	чай	200
хлеб	50	хлеб	50
полдник		полдник	
сок	200	Кефир с сахаром	150
печенье	30	пряник	40
ужин		ужин	
Салат из свежей капусты	60	Пудинг творожный	200
Рыба запеченная	100	Кисель	200
чай	200	Салат морковный	60
хлеб	50	хлеб	50

Наименование блюда	Объем порций(г)	Наименование блюда	Объем порций(г)
ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4	
завтрак		завтрак	
Каша молочная пшенная с маслом	200\5	Каша молочная ячневая с маслом	200\5
хлеб	50	Хлеб	50
Масло	10	Масло	10
Кофейный напиток	200	сыр	20
		Какао с молоком	200
Св.фрукты	200	Св.фрукты	100
обед		обед	
Суп картофельный с крупой на к\б	250	Суп перловый на к\б	250
Гуляш	90	Котлета мясная	80
Вермишель отварная	150	Гречка отв.с подливой	150\30
Помидор свежий или консерв-й	60	Салат морковный	60
сок	200	Компот из сухофруктов	200
хлеб	50	хлеб	50
полдник		полдник	
Кефир с сахаром	150	сок	100
булочка	60	вафля	30
ужин		ужин	
Омлет с колбасой	165	Пирог с творогом	200
винегрет	160	Салат капустно -свекольный	60
кисель	200	чай	200
хлеб	50	хлеб	40

Наименование блюда	Объем порций(г)	Наименование блюда	Объем порций(г)
ДЕНЬ 5		ДЕНЬ 6	
завтрак		завтрак	
Каша молочная манная с маслом	200\5	Каша молочная рисовая с маслом	200\5
хлеб	50	Хлеб	50
Масло	10	Масло	10
Кофейный напиток	200	сыр	14 /10
Яйцо отварное	1 шт	Какао с молоком	200
Св.фрукты	100	Св.фрукты	100
обед		обед	
рассольник на к\б со сметаной	250\10	Суп вермишелью на к\б	250
Котлета куриная	70 /100	Щицель мясной	80
Морковно-картофельное пюре	200	Овощное рагу	180
Салат капустный с зел.горошком	60	Огурец св. или консерв-й	60
сок	200 /100	Компот из сухофруктов	200
хлеб	50	хлеб	50
полдник		полдник	
молоко	200	Кефир с сахаром	150
печенье	30	пряник	40
ужин		ужин	
Каша молочная гречневая с маслом	200\5	Оладьи с повидлой	85\25
винегрет	60	Салат св. капустный	60
чай	200	чай	200
хлеб	50	хлеб	40

Наименование блюда	Объем порций(г)	Наименование блюда	Объем порций(г)
ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8	
завтрак		завтрак	
Каша молочная ячневая с маслом	200\5	Вермишель молочная с маслом	200\5
хлеб	50	Хлеб	50
Масло	10	Масло	10
Кофейный напиток	200	сыр	20
		Какао с молоком	200
Св.фрукты	100	Св.фрукты	100
обед		обед	
Суп крестьянский на к\б	250	Свекольник на к\б со сметаной	250\10
Мясо тушенное в мол.соусе	50\25	Котлета рыбная	75
Капуста тушеная	150	Гречка отварная с подливой	130\30
Салат из св. овощей	60	Огурец св. или консерв-й	60
чай	200	Компот из сухофруктов	200
хлеб	50	хлеб	50
полдник		полдник	
сок	200	Кефир с сахаром	150
Булочка с повидлой	85	печенье	30
ужин		ужин	
Картофель отварной	150	Каша молочная пшенная с маслом	200\5
Сметано с творогом	70	Морковь тертая с сахаром	60
кисель	200	чай	200
хлеб	50	хлеб	40

Наименование блюда	Объем порций(г)	Наименование блюда	Объем порций(г)
ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
завтрак		завтрак	
Омлет	80	Каша молочная гречневая с маслом	200\5
Зеленый горошек	50	Хлеб	50
Хлеб с маслом	50\10	Масло	10
Кофейный напиток	200	Какао с молоком	200
Св.фрукты	100	Св.фрукты	100
обед		обед	
Соус картофельный с галушками	250\30	борщ на к\б со сметаной	250\10
Курица отварная	85	Плов с мясом	180
Салат свекольно-морковный	60	Помидор св.или консер-й	60
чай	200	Компот из сухофруктов	200
Хлеб	50	хлеб	50
полдник		полдник	
сок	200	молоко	200
вафля	30	плюшка	65
ужин		ужин	
Колбаса варенная	33	Запеканка творожено-морковная со сметанным соусом	190\15
Капуста тушенная	200	Чай	200
кисель	200	хлеб	50
хлеб	50		