

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора КГБДОУ «Березовский детский сад»



**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«БЕРЕЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

**( КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, БЕРЕЗОВСКИЙ РАЙОН, ПГТ. БЕРЕЗОВКА, УЛ. СОВЕТСКАЯ, Д. 44)**

Разработано  
Некоммерческой организацией  
"Фонд санитарно-эпидемиологического  
благополучия Красноярского края"  
" " 20\_\_ г. Регистр № 01/03.04  
Полное или частичное копирование для исполь-  
зования третьими лицами без разрешения  
разработчика запрещено

пгт. Березовка

2022 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящее цикличное десятидневное меню разработано детей в возрасте с 3 до 7 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

В учреждении организованы: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, паузин.

В учреждении используется йодированная соль.

Меню разработано на основании следующих нормативных документов:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»;

- Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г;

- Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005 г;

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ. ред. А.Я Перевалова, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Технологические (техничко-технологические) карты приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

	Завтрак	Выход (гр)	Обед	Выход (гр)	Полдник	Выход (гр)	Ужин	Выход (гр)
<b>1 день</b>	Омлет натуральный	180	Салат из отварной свеклы(моркови)с сыром и чесноком	60	Сок  Ватрушка королевская	200	Овощи соленые консерв. или помидоры(огурцы)св.	60
	Кофейный напиток с молоком	180		210		50		Поджарка из рыбы
	Зеленый горошек(или кукуруза или фасоль)отв.	35	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	70		Пюре картофельное	140	
	Хлеб пшеничный	20	Бефстроганов	130		Чай с молоком	180	
			Макаронные изделия	180		Хлеб пшеничный	20	
	<b>2 Завтрак:</b>		Компот из кураги	20		Хлеб ржаной	20	
	Фрукт	100	Хлеб пшеничный	30		Хлеб ржаной	20	
			Хлеб ржаной			<b>Паужин</b> Кисломолочный продукт	180	
						Сушки ,бублики ,баранки, батон	15	
	<b>2 день</b>	Запеканка творожная со сгущ.мол.	180	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком		60	Кисломолочный продукт  Крендель сахарный	180
Какао с молоком		180	210		50	Рыба, тушенная в томате с овощами		70
Сыр(порциями)		11	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	70	Рис отварной с овощами	150		
Масло слив.(порциями)		5	Птица отварная	150	Чай с сахаром	200		
Хлеб пшеничный		20	Капуста тушенная	180	Хлеб пшеничный	20		
			Компот из сухофруктов	20	Хлеб ржаной	20		
<b>2 Завтрак</b>			Хлеб пшеничный	30	<b>Паужин</b> Молоко кипяченое	180		
Фрукт		100	Хлеб ржаной		Сушки, бублики, баранки, батон	15		

	Завтрак	Выход (гр)	Обед	Выход(гр)	Полдник	Выход (гр)	Ужин	Выход (гр)
<b>3день</b>	Каша манная молочная жидкая	180	Винегрет овощной	60	Сок	200	Маринад овощной	60
	Коф. напиток с молоком	180	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	210	Булочка российская	50	Пюре картофельное	140
	Яйцо отварно	40	Плов из отв.говядины	200			Котлеты, биточки, шницели или тефтели с рисом из говядины	70
	Хлеб пшеничный	20	Напиток витаминизированный промышленного производства	170			Чай с молоком	180
	2 Завтрак: Фрукты свежие	100	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	30			Хлеб ржаной Паужин Молоко кипяченое	20 180
							Сушки, бублики, баранки, батон	15
<b>4день</b>	Суп молочный с крупой	200	Салат из зеленым горошка и сельдь с луком	60	Кисломолочный продукт	200	Икра кабачковая	60
	Какао с молоком	180	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	210	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	60	Голубцы ленивые	150
	Сыр	11	Жаркое по-домашнему(с говядиной)	180			Соус сметанный	30
	Масло сливочное	5	Компот из изюма	180			Чай с лимоном	180
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20
	2 Завтрак: Фрукт	100	Хлеб ржаной	30			Хлеб ржаной	20
							Паужин Молоко кипяченое	180
						Сушки, бублики, баранки, батон	15	



	<b>Завтрак</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Обед</b>	<b>Выход(гр)</b>	<b>Полдник</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ужин</b>	<b>Выход (гр)</b>
<b>7день</b>	Каша «Дружба»	180	Томаты в собственном соку	60	Сок	200	Маринад овощной	60
	Кофейный напиток с молоком	180	Суп с макаронами, мясом птицы	210	Булочка российская	50	Капуста тушеная с мясом	225
	Джем(порциями)	10	Рыба, запеченная под молочным соусом	70			Чай с лимоном	180
	Хлеб пшеничный	30	Пюре картофельное	140			Хлеб пшеничный	20
	<b><u>2 Завтрак:</u></b> Фрукт	100	Кисель	200			Хлеб ржаной	20
			Хлеб пшеничный	20			<b><u>Паужин</u></b> Кисломолочный продукт	180
			Хлеб ржаной	30			Сушки, бублики, баранки, батон	15
<b>8день</b>	Омлет с сыром	180	Салат из отварной моркови и яблок	60	Кисломолочный продукт	180	Овощи соленые или свежие	60
	Какао с молоком	180	Свекольник со сметаной, мясом	210	Сушка на сметане	50	Котлеты или биточки рыбные	70
	Зеленый горошек (кукуруза, фасоль)	35	Азу	200			Рис отварной с овощами	150
	Хлеб пшеничный	20	Компот из кураги	180			Чай с сахаром	180
	<b><u>2 Завтрак:</u></b> Фрукт	100	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	30			Хлеб ржаной	20
							<b><u>Паужин</u></b> Молоко кипяченое	180
							Сушки, бублики, баранки, батон	15

	<b>Завтрак</b>	Выход (гр)	<b>Обед</b>	Выход (гр)	<b>Полдник</b>	Выход (гр)	<b>Ужин</b>	Выход (гр)
<b>9день</b>	Каша рисовая молочная	180	Салат с луком/зеленым горошком (фасоли или кукурузы)	60	Сок  Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье ит.д)	200	Зразы рубленые	70
	Кофейный напиток с молоком	180				60	Макароны отварные	145
	Масло слив.(порциями)	5	Суп «Крестьянский» с крупой со сметаной, с мясом	210			Чай с лимоном	200
	Сыр (порциями)	11	Гуляш	70			Хлеб пшеничный	20
	Хлеб пшеничный	25	Пюре картофельное	140			Хлеб ржаной	20
	<b><u>2 Завтрак:</u></b> Напиток витаминизированный	170	Напиток витаминизированный промышленного производства	170			<b><u>Паужин</u></b> Кисломолочный продукт	180
			Хлеб пшеничный	20			Сушки, бублики, баранки, батон	15
			Хлеб ржаной	30				
<b>10день</b>	Каша ячневая молочная	180	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	Молоко кипяченое  Блинчики с молоком сгущенным	180	Томаты в собственном соку	60
	Какао с молоком	180				50	Капуста тушеная с мясом	225
	Яйцо отварное	40	Суп с крупой и рыбными консервами	200			Чай с сахаром	180
	Масло слив.(порциями)	5	Гуляш	70			Хлеб пшеничный	20
	Хлеб пшеничный	20	Каша гречневая	135			Хлеб ржаной	20
	<b><u>2 Завтрак:</u></b> Фрукт	100	Компот из сухофруктов	180			<b><u>Паужин</u></b> Кисломолочный продукт	180
			Хлеб пшеничный	20			Сушки, бублики, баранки, батон	15
			Хлеб ржаной	30				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00C879D1631E35344BVC8DF3DC2A3C4C4D

Владелец: Скопцова Любовь Федоровна, КРАЕВОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕРЕЗОВСКИЙ  
ДЕТСКИЙ САД № 10

Действителен: с 10.01.2023 по 04.04.2024