

Примерное 20-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москвы, **в части организации питания детей в возрасте 3 – 7 лет.**

(Изменение № 1)

Ужин2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	9,87	55,81	0,01	0,24	6,00	0,08	52,11	42,17	5,60	0,06	0,05	3,60	160108
2	Булочки Любимая	30	2,74	1,74	14,64	85,17	0,04	0,06	4,14	0,35	17,69	31,63	4,83	0,32	0,04	1,84	190107 190217
	Итого:		3,94	3,02	24,52	140,97	0,05	0,30	10,14	0,35	69,79	73,80	10,43	0,39	0,09	5,44	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №3)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		80,99	82,00	290,33	2223,33	3,50	95,99	2765,46	11,88	1683,61	1676,25	321,94	24,46	2,76	120,60	
	Итого за 5 дней		83,45	82,05	287,88	2223,79	2,06	99,18	1820,24	12,35	1425,38	1646,14	321,32	22,21	2,20	130,14	
	Итого за 20 дней		86,22	82,59	285,20	2228,98	1,65	93,24	1414,62	12,66	1350,14	1658,77	312,44	20,72	2,10	138,46	

Приложения к примерному 20-ти дневному меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москвы.

(Изменение № 1)

Приложение №1

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яблоко*			x				x			x			x				x			x
Груша*	x			x				x			x			x				x		
Апельсин*		x				x										x				
Банан*					x				x			x			x				x	

*Возможна замена на фрукт в ассортименте или сок фруктовый (овощной) в ассортименте.

Приложение №2

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Сок яблочный*				x				x						x						
Сок яблочно-абрикосовый*	x															x				
Сок мультифрукт*		x										x								
Сок яблочно-виноградный*						x				x					x				x	

*Возможна замена на сок фруктовый (овощной) в ассортименте или фрукт в ассортименте.

Приложение №3

Вода питьевая детская бутилированная. Потребность в питьевой воде, превышающая объемы бутилированной, обеспечивается кипяченой водой, при условии её хранения не более 3 часов.

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях для детей 1,5-3 года

Наименование продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Йогурт питьевой ягодный*	x					x											x			
Кефир*		x			x			x			x			x				x		
Йогурт питьевой фруктовый*			x						x			x			x				x	
Ряженка*				x			x			x			x			x				x

*Возможна замена молоко ультрапастеризованное.

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях для детей 3-7 лет

Наименование продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Кефир*	x			x			x			x				x			x			
Ацидофилин*		x			x			x			x				x			x		
Ряженка*			x			x			x			x				x			x	
Йогурт питьевой фруктовый*													x							x

*Возможна замена на молоко ультрапастеризованное.

Распределение кондитерского изделия по дням циклического меню

Распределение кондитерского изделия по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях для детей 1,5-3 года

Наименование продукта	Выход	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Зефир*	20	x	x	x	x	x		x	x					x		x		x	x		
Печенье*	20		x				x		x				x							x	
Мармелад*	18			x			x						x		x					x	x

*Возможна замена на кондитерское изделие или выпечку в ассортименте.

Распределение кондитерского изделия по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях для детей 3-7 лет

Наименование плода	Выход																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Зефир*	20		x						x												
Печенье*	20		x				x		x				x			x				x	
Мармелад*	18			x			x						x		x					x	x
Ирис *	10	x			x	x		x						x		x			x	x	

*Возможна замена на кондитерское изделие или выпечку в ассортименте

Приложение №6

Варианты замены блюд при организации питания в дошкольных общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи (6-ти разовое питание)	Заменяемое блюдо	Варианты замены
		Наименование	Наименование
2	Обед	Суп-пюре из разных овощей	Суп из овощей на курином бульоне
2	Ужин	Рыба (филе) запеченная	Тефтели рыбные
2	Ужин	Картофель отварной	Рис отварной
3	Ужин	Свекла тушеная	Рагу из овощей
5	Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Котлеты рубленые из фарша рыбного Картофель отварной
7	Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп-пюре из гороха
7	Обед	Тефтели рыбные	Рыба (филе) запеченная
7	Ужин	Плов мясной	Голубцы ленивые
8	Ужин	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные
9	Обед	Запеканка картофельная с мясом отварным	Котлеты рубленые из мяса (говядина) Пюре картофельное
9	Ужин	Капуста, тушенная с мясом	Фрикадельки мясные паровые собственного производства Капуста тушенная
10	Ужин	Свекла тушеная	Рагу из овощей
11	Обед	Голубцы ленивые	Котлеты рубленые из мяса (говядина) Рис отварной
12	Ужин	Капуста, тушенная с мясом	Плов мясной

13	Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп-пюре из гороха
13	Обед	Рыба (филе) запеченная	Котлеты рубленые из фарша рыбного
13	Ужин	Капуста тушеная	Картофель отварной
14	Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А
14	Обед	Запеканка картофельная с мясом отварным	Котлеты рубленые из мяса (говядина) Пюре картофельное
15	Обед	Свекла тушеная	Рагу из овощей
15	Ужин	Тефтели рыбные Пюре картофельное	Рыба, запеченная с картофелем по-русски
18	Ужин	Тефтели рыбные Картофель отварной	Рыба, запеченная с картофелем по-русски
19	Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп-пюре из гороха
19	Обед	Рыба (филе) припущенная	Котлеты рубленые из фарша рыбного
19	Ужин	Капуста, тушеная с мясом	Фрикадельки мясные паровые собственного производства Капуста тушеная

Примечание: По желанию родителей в полдник может выдаваться "Чай с сахаром"

Приложение №7

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из овощей с кукурузой
6	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
7	Обед	Салат из сборных овощей	Салат «Мозаика»

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
8	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат из овощей с кукурузой
13	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат картофельный с растительным маслом
16	Обед	Салат из моркови с сахаром	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата
19	Обед	Салат витаминный с растительным маслом	Салат «Мозаика»