

## Питание в детском саду

В детском саду организовано рациональное сбалансированное четырёхразовое питание в соответствии с правилами и нормативами (СанПиН 2.4.1.2660 – 10), нормам физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии (МР 2.3.1.2432 – 08), согласованных Управлением Роспотребнадзора по Оренбургской области и утвержденных Управлением образования администрации города Оренбурга.

Основным критерием составления меню является его энергетическая ценность (калорийность) и оптимальный уровень основных пищевых веществ, соответствующий физиологическим потребностям детей дошкольного возраста.

Для оздоровления детей ежедневно, в 10 часов, чередуясь курсами, детям даются напитки: сок фруктовый или овощной

### Примерное десятидневное меню для детей раннего возраста с 12-часовым пребыванием в детском саду

Первая неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая вязкая с сахаром	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	Омлет с морковью	Каша гречневая молочная жидкая	Суп молочный с макаронными изделиями
	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Масло сливочное	Сыр (порциями)		Масло сливочное	Сыр (порциями)
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной
<b>Обед</b>	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	Винегрет с растительным маслом	Салат из свеклы с яблоками	Салат витаминный с растительным маслом	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом
	<i>1- (сезон летне-осенний) Салат из горошка зеленого консервированного</i>			<i>1- (сезон летне-осенний) Икра кабачковая</i>	<i>1- (сезон летне-осенний) Салат из свеклы с курагой и изюмом</i>

	Борщ с фасолью со сметаной	Рассольник вегетарианский со сметаной	Суп картофельный	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Суп гороховый вегетарианский
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	Котлета мясная рубленая паровая	Котлеты рубленые из птицы	Жаркое по-домашнему	Голубцы ленивые
					Соус сметанный
	Рагу овощное	Картофельное пюре	Капуста тушеная		
	Компот из сухофруктов (изюм)	Компот из сухофруктов (смесь из сухофруктов)	Кисель из яблок сушеных	Компот из свежих плодов	Кисель из плодов или ягод свежих
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Хлеб ржаной (йодированный)	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	Хлеб ржаной (йодированный)
		Фрукты			
<b>Полдник</b>	Рулет с орехами	Ватрушка с творогом (повидлом)	Зефир	Пирожок печеный с капустой	Вафли
	Кисломолочный продукт обогащенный (бифидок)	Кисломолочный продукт	Молоко кипяченое	Кисломолочный продукт обогащенный (бифидок)	Кисломолочный продукт
	Фрукты		Фрукты		
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	Колбаса (порциями)	Тефтели из рыбы	Запеканка творожная с изюмом	Рыба, запеченная в молочном соусе
		Макаронные изделия отварные с маслом	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	Соус молочный сладкий	Пюре картофельное
	Кисель из кураги	Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром	Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
				Фрукты	

## Вторая неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Завтрак</b>	Котлеты или биточки (из смеси круп) с морковью	Омлет с сыром	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	Каша манная с изюмом и яблоками	Драчена с маслом
	Соус молочный сладкий				Сыр (порциями)
	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Молоко кипяченое

	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной
<b>Обед</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком	Винегрет овощной	Салат из свеклы	Салат из репчатого лука <i>1 – сезон летне-осенний</i>  <i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Салат из свеклы с черносливом
	Борщ с картофелем	Рассольник домашний	Щи из свежей капусты с картофелем	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	Суп крестьянский со сметаной
	Плов из курицы	Фрикадельки мясные в соусе	Бефстроганов из отварного мяса	Запеканка картофельная с мясом или печенью	Биточки паровые
		Рис отварной	Рагу из овощей		Рагу овощное
	Компот из свежих плодов	Компот из сухофруктов (курага)	Чай сладкий с лимоном	Компот из сухофруктов (чернослив)	Компот из апельсинов
	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	Хлеб ржаной (йодированный)	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	Хлеб ржаной (йодированный)
				Конфета шоколадная	
				Фрукты	
<b>Полдник</b>	Крендель сахарный	Пирожок с яблоком	Пряник	Сдоба обыкновенная	Пирог открытый
	Кисломолочный продукт обогащенный (бифидок)	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт обогащенный (бифидок)	Кисломолочный продукт
			Фрукты		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые (отварные)	Рыба, припущенная в молоке	Сырники из творога	Котлеты рыбные любительские	Вареники ленивые (отварные)
				Соус молочный	
		Овощи отварные с маслом	Соус молочный сладкий	Макаронные изделия отварные с маслом	
	Молоко кипяченое	Кисель из плодов или ягод свежих	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Чай с молоком
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Фрукты				

# Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием в детском саду

Первая неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая вязкая с сахаром	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	Омлет с морковью	Каша гречневая молочная жидкая	Суп молочный с макаронными изделиями
	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Масло сливочное	Сыр (порциями)		Масло сливочное	Сыр (порциями)
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной
<b>Обед</b>	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	Винегрет с растительным маслом	Салат из свеклы с яблоками	Салат витаминный с растительным маслом	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом
	<i>1- (сезон летне-осенний)</i> Салат из горошка зеленого консервированного			<i>1(сезон летне-осенний)</i> Икра кабачковая	<i>1 (сезон летне-осенний)</i> Салат из свеклы с курагой и изюмом
	Борщ с фасолью со сметаной	Рассольник вегетарианский со сметаной	Суп картофельный	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Суп гороховый вегетарианский
	Гуляш из отварного мяса в молочном сметанном соусе	Котлета мясная рубленая паровая	Котлеты рубленые из птицы	Жаркое домашнему	Голубцы ленивые
					Соус сметанный
	Рагу овощное	Картофельное пюре	Капуста тушеная		
	Компот из сухофруктов (изюм)	Компот из сухофруктов (смесь из сухофруктов)	Кисель из яблок сушеных	Компот из свежих плодов	Кисель из плодов или ягод свежих
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Хлеб ржаной (йодированный)	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	Хлеб ржаной (йодированный)
		Фрукты			
<b>Полдник</b>	Рулет с орехами	Ватрушка с творогом (повидлом)	Зефир	Пирожок печеный с капустой	Вафли
	Кисломолочный продукт обогащенный	Кисломолочный продукт	Молоко кипяченое	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт

	(бифидок)			обогащенный (бифидок)	
	Фрукты		Фрукты		
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	Колбаса (порциями)	Тефтели из рыбы	Запеканка творожная с изюмом	Рыба, запеченная в молочном соусе
		Макаронные изделия отварные с маслом	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	Соус молочный сладкий	Пюре картофельное
	Кисель из кураги	Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром	Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
				Фрукты	

### Вторая неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Завтрак</b>	Котлеты или биточки (из смеси круп) с морковью	Омлет с сыром	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	Каша манная с изюмом и яблоками	Драчена с маслом
	Соус молочный сладкий				Сыр (порциями)
	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Молоко кипяченое
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной
<b>Обед</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком	Винегрет овощной	Салат из свеклы	Салат из репчатого лука <sup>1</sup> <i>1 - (сезон летне-осенний)</i> <i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Салат из свеклы с черносливом
	Борщ с картофелем	Рассольник домашний	Щи из свежей капусты с картофелем	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	Суп крестьянский со сметаной
	Плов из курицы	Фрикадельки мясные в соусе	Бефстроганов из отварного мяса	Запеканка картофельная с мясом или печенью	Биточки паровые
		Рис отварной	Рагу из овощей		Рагу овощное

	Компот из свежих плодов	Компот из сухофруктов (курага)	Чай сладкий с лимоном	Компот из сухофруктов (чернослив)	Компот из апельсинов
	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	Хлеб ржаной (йодированный)	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	Хлеб ржаной (йодированный)
				Конфета шоколадная	
				Фрукты	
<b>Полдник</b>	Крендель сахарный	Пирожок с яблоком	Пряник	Сдоба обыкновенная	Пирог открытый
	Кисломолочный продукт обогащенный (бифидок)	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт обогащенный (бифидок)	Кисломолочный продукт
			Фрукты		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые (отварные)	Рыба, припущенная в молоке	Сырники из творога	Котлеты рыбные любительские	Вареники ленивые (отварные)
		Овощи отварные с маслом	Соус молочный сладкий	Макаронные изделия отварные с маслом	
				Соус молочный	
	Молоко кипяченое	Кисель из плодов или ягод свежих	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Чай сладкий с лимоном
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Фрукты				