

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение 111

«Детский сад комбинированного вида»

Городской заочный конкурс

«Организационно-просветительская работа

по формированию культуры здорового питания

«Общество чистых тарелок»

Номинация: «Лучшая сервировка стола и оформление блюд для детей в
детском саду»

г. Кемерово, 2022г.

В нашем ДООУ используется примерное 10-ти дневное меню, рассчитанное на 2 недели, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания, ежедневно составляется меню – требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей дошкольного возраста.

2-ой день примерного 10-ти дневного циклического меню нашего ДООУ для детей от 3 до 7 лет, составляет:

МБДОУ №111

Заведующая _____ И.Ю. _____

Меню 6 Декабря

«Детский сад комбинированного вида»

Министерство образования администрации МО. Смоленская область

МБДОУ №111 «Детский сад комбинированного вида»

И.Ю. _____

Д/с _____

Подпись _____

Подпись _____

Наименование блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
.Запеканка из творога	200	459.22
.Соус молочный сладкий	20	24.82
.Молоко кипяченое	200	117.09
.Хлеб пшеничный (порционнo)	10	23.44
.Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	10	19.48
10 ЧАСОВ		
-Фрукты свежие (яблоко)	130	53.12
ОБЕД		
.Маринад овощной с томатом	50	62.97
.Суп из овощей	200	122.94
.Печень говяжья по-строгановски	80	173.87
.Рис припущенный	130	188.18
.Напиток витаминный вишня	180	
.Хлеб пшеничный (порционнo)	40	95.03
.Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	10	19.48
ПОЛНИК		
.Сдоба обыкновенная	60	199.49
.Снежок	205	158.39
УЖИН		
.Кукуруза отварная	60	34.32
.Тефтели из говядины	70	161.48
.Соус томатный	20	12.85
.Макаронные изделия отварные	135	195.12
.Чай черный байховый с сахаром и лимоном	180	26.24
.Хлеб пшеничный (порционнo)	20	46.88
.Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	30	58.44

Завтрак: «В лесу родилась ёлочка!»

Мы за столиком сидим,
Вкусный завтрак мы едим.
Постарались повара,
Приготовили с утра.





2-ой завтрак: «Новогоднее чудо!»





Обед: «Новогоднее настроение»

Час обеда подошёл,

Суп торопится на стол,

А за ним спешат котлетки:

– Ну-ка скушайте нас, детки!

Следом шествует компот,

Детям песенку поёт:

– Я полезный очень-очень,

Кто добавки, дети, хочет?





Полдник: «Новогодние игрушки»

В группе чисто и красиво,

Пахнет свежим пирогом.

Сколько здесь ребят счастливых,

Всем уютно за столом!





Ужин: «Зимняя сказка»

Вот мы кажется — проснулись.

Очень сладко потянулись.

Посмотрели, все-ль на месте.

А затем на полдник вместе,

За день сил уходит много,

Надо их вернуть немного.

Вот для этого и ужин.

Он приятен нам и нужен.





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!