

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР-д/с 53



Иванова И.Н.Иванова

« 01 » 10 2024г.

Зимне-весеннее

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 – 3-х ЛЕТ.

(меню составлено на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». – Киев; Москва, 2005), «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»-Москва,2016)

Десятидневное меню для детей от 1-5 до 3 лет

		ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		блюд	
завтрак		Омлет натуральный	55	Каша рисовая вязкая	150	Омлет натуральный	55	Каша пшеничная вязкая	150	Каша манная жидкая	150
		Горошек консервированный	40	Бутерброд с сыром	20/5/5	Икра кабачковая (консервированная)	40	Бутерброд с сыром	20/5/5	Бутерброд со сливочным маслом	20/5
		Хлеб пшеничный	20	Кофейный напиток	150/8	Хлеб пшеничный	20			Кофейный напиток	150/8
		Бутерброд со	20/5			Бутерброд с сыром.	20/5/5	Какао с молоком	150/8		
		Чай с лимоном	150/10/4			Чай с лимоном	150/10/4				
2 завт		Фрукты свежие	150	Фрукты свежие	150	Сок фруктовый	100	Фрукты свежие	150	Сок фруктовый	100
обед		Щи из свежей капусты	143/7	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	143/7	Суп картофельный с крупой	150	Суп рассольник Петербургский со сметаной	143/7
		Биточек из говядины	60	Гуляш	45/40	Котлета из бройлеров цыплят	60	Жаркое по домашнему	56/100	Котлета из бройлеров цыплят	60
		Пюре картофельное	150	Макаронные изделия отварные	120	Пюре картофельное	120	Капуста квашенная	30	Рис припущенный	120
		Соус красный основной	30	Капуста квашенная	30	Соус красный основной	30	Хлеб пшеничный	20	Соус красный основной	30
		Помидор /огурец солёный/свежий	30	Хлеб пшеничный	20	Помидор /огурец солёный/свежий	30	Хлеб ржаной	40	Помидор /огурец солёный/свежий	30
		Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	20	Компот из смеси сухофруктов с вит	150	Хлеб пшеничный	20
Полдник		Хлеб ржаной	40	Компот из смеси сухофруктов с вит	150	Хлеб ржаной	40	Шницель рыбный натуральный	60	Хлеб ржаной	40
		Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150	Шницель рыбный натуральный	60	Кисель из концентрата+вит"С"	150	Икра свекольная	120	Компот из смеси сухофруктов с вит	150
		Пудинг из творога	120	Картофель в молоке	120	Каша ячневая жидкая	150	Хлеб пшеничный	20	Каша гречневая жидкая	150
		Молоко сгущенное	20	Хлеб пшеничный	20	Булка сдобная плюшка	70	Чай с лимоном	150/10/4		
		Какао с молоком	150/8	Чай с лимоном	4	Кефир	150			Пирожок с начинкой (с картофелем)	80
Ужин		Кондитерские изделия	20		20	Хлеб пшеничный	20	кондитерские изделия	20	Какао с молоком	150
		Сок фруктовый	100	Кондитерские изделия		Сок фруктовый	100	Кисель	100	Хлеб пшеничный	20
				Сок фруктовый	100					Чай	100

		ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование	
завтрак	Омлет натуральный	55	Каша Геркулес молочная	150	Омлет натуральный	55	Каша пшеничная вязкая	150	Суп молочный с макаронными	150	
	Кукуруза консервированная	40	Бутерброд с сыром	20/5/5	Икра кабачковая (консервированная)	40	Бутерброд с сыром	20/5/5	Бутерброд с сыром	20/5/5	
	Хлеб пшеничный	20	Кофейный напиток	150/8	Хлеб пшеничный	20					
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5			Бутерброд с сыром	20/5/5	Кофейный напиток	150/8	Какао с молоком	150/8	
	Чай с лимоном	150/10/4			Чай с лимоном	150/10/4					
	Фрукты свежие	150	Фрукты свежие	150	Сок фруктовый	100	Фрукты свежие	150	Сок фруктовый	100	
	2 завт										
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	143/7	Суп картофельный с клецками	150	Суп с макаронными изделиями	150	Борщ с капустой свежей со сметаной	143/7	
обед	Шницель	60	Бефстроганов	45/40	Хлеб пшеничный	20	Котлета из бройлеров цыплят	60	Голубцы ленивые	60	
	Макароны отварные	120	Пюре картофельное	120	Биточек из бройлеров цыплят	60	Пюре картофельное	120	Пюре картофельное	120	
	Соус красный основной	30	Помидор/огурец солёный/свежий	30	Капуста тушеная	120	Соус красный основной	30	Хлеб пшеничный	20	
	Капуста квашенная	30	Хлеб пшеничный	20/40	Хлеб ржаной	40	Капуста квашенная	30	Хлеб ржаной	40	
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной		Кисель из концентрата с вит. "С"	150	Хлеб пшеничный	20	Соус сметанный с томатом	30	
	Хлеб ржаной	40	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150			Хлеб ржаной	40	Помидор/огурец солёный/свежий	30	
	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150	Шницель рыбный натуральный	60			Компот из смеси сухофруктов с вит	150	Компот из смеси сухофруктов с вит	150	
Полдник	Пудинг из творога	120	Рис припущенный	120	Каша пшенная жидкая	150	Вареники ленивые	120	Каша гречневая жидкая	150	
	Молоко сгущённое	20	Соус красный основной	30			Чай с лимоном	150/10/4			
Ужин	Какао с молоком	150/8	Хлеб пшеничный	20	Ватрушка с творогом	60			Пирожок с капустой	80	
			Чай с лимоном	150/10/4	Кефир	150		100	Кефир	150	
	Кондитерские изделия	20	Кондитерские изделия	20	Хлеб пшеничный	20	Кондитерские изделия	20	Хлеб пшеничный	20	
	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Кисель	100	Чай	100	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР-д/с 53



Иванова И.Н.Иванова

« 01 » 10 2024г.

Зимне-весеннее

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ.

(меню составлено на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». – Киев; Москва, 2005), («Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» - Москва,2016)

Десятидневное меню от 3-х до 7 лет

		ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		блюд	
завтрак		Яйцо вареное	40	Каша рисовая вязкая	200	Омлет натуральный	75	Каша пшенная вязкая	200	Каша манная жидкая	200
		Горошек консервированный	60	Бутерброд с сыром	30/6/10	Икра кабачковая консервированная	60	Бутерброд с сыром	30/6/10	Бутерброд со сливочным маслом	30/6
		Хлеб пшеничный	20	Кофейный напиток	200/10	Хлеб пшеничный	20			Кофейный напиток	200/10
		Бутерброд со сливочным маслом	30/6			Бутерброд с сыром.	30/6/10	Какао с молоком	200/10		
		Чай с лимоном	200/11/5			Чай с лимоном	200/11/5				
2 завт		Фрукты свежие	150	Фрукты свежие	150	Сок фруктовый	150	Фрукты свежие	150	Сок фруктовый	150
обед		Щи из свежей капусты	190/10	Суп картофельный с бобовыми	200	Борщ со свежей капустой со сметаной	190/10	Суп картофельный с крупой	200	Суп рассольник Петербургский со сметаной	190/10
		Биточек из говядины	80	Гуляш	50/75	Котлета из бройлеров цыплят	75	Жаркое по-домашнему из говядины	68/132	Котлета из бройлеров цыплят	75
		Пюре картофельное	150	Макаронные изделия отварные	150	Пюре картофельное	150	Капуста квашенная	50	Рис припущенный	150
		Соус красный основной	50	Капуста квашенная	50	Соус красный основной	50	Хлеб пшеничный	30	Соус красный основной	50
		Помидор /огурец/солёный / свежий	50	Хлеб пшеничный	30	Помидор /огурец солёный/ свежий	50	Хлеб ржаной	50	Помидор /огурец солёный/свежий	50
		Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	30	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлеб пшеничный	30
полдник		Хлеб ржаной	50	Компот из смеси сухофруктов	150	Хлеб ржаной	50	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	Хлеб ржаной	50
		Компот из смеси сухофруктов	200	Шницель рыбный натуральный	60	Кисель из концентрата	200	Икра свекольная	150	Компот из смеси сухофруктов	200
		Пудинг из творога	150	Картофель в молоке	150	Каша ячневая жидкая	200	Хлеб пшеничный	20	Каша гречневая жидкая	200
		Молоко сгущенное	20	Хлеб пшеничный	20	Булка сдобная плюшка	80	Чай с лимоном	200/11/5	Пирожок с картофелем	80
ужин		Какао с молоком	200/10	Чай с лимоном	200/11/5	Кефир	150	20	какао с молоком	200/10	
		Сок фруктовый	100	Кондитерские изделия	20	Хлеб пшеничный	20	Кондитерские изделия	20	Хлеб пшеничный	20
		Кондитерские изделия	20	Сок фруктовый	100	Напиток из плодов шиповника	100	кисель	100	Чай	100

	ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование	
завтрак 2 завт	Яйцо вареное	40	Каша Геркулес молочная	200	Омлет натуральный	75	Каша пшеничная вязкая	200	Суп молочный с макаронными	200
	Кукуруза консервированная	60	Бутерброд с сыром	30/6/10	Икра кабачковая консервированная	60	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	Бутерброд с сыром	30/6/10
	Хлеб пшеничный	20	Кофейный напиток	200/10	Хлеб пшеничный	20				
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6			Бутерброд с сыром	30/6/10	Кофейный напиток		Какао с молоком	
	Чай с лимоном	200/11/5			Чай с лимоном	200/11/5				
	Фрукты свежие	150	Фрукты свежие	150	Сок фруктовый	150	Фрукты свежие	150	Сок фруктовый	150
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	190/10	Суп картофельный с клецками	200	Суп с макаронными изделиями	200	Борщ с капустой свежей со сметаной	190/10
	Шницель	80	Бефстроганов	50/50	Хлеб пшеничный	30	Котлета из бройллеров цыплят	80	Голубцы ленивые	80
	Макароны отварные	150	Пюре картофельное	150	курица отварная порционная	80	Пюре картофельное	150	Пюре картофельное	150
	Соус красный основной	50	Помидор /огурец соленый/ свежий	50	Капуста тушенная	150	Соус красный основной	50	Хлеб пшеничный	30
	Капуста квашенная	50	Хлеб пшеничный	30/50	Хлеб ржаной	50	Капуста квашенная	50	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной		Кисель из концентрата	200	Хлеб пшеничный	20	Соус сметанный с томатом	50
	Хлеб ржаной	50	Компот из смеси сухофруктов	200			Хлеб ржаной	50	Помидор/огурец соленый/ свежий	50
	Компот из смеси сухофруктов	200	Шницель рыбный натуральный	80			Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из смеси сухофруктов	200
полдник	Пудинг из творога	150	Рис припущенный	150	Каша пшенная жидкая	200	Вареники ленивые	150	Каша гречневая	200
	Молоко сгущенное	20	Соус красный основной	50	Ватрушка с творогом	80	Хлеб пшеничный	20	Пирожок с капустой	80
	Какао с молоком	200/10	Хлеб пшеничный	20	Кефир	150	Чай с лимоном	200/11/5	Кефир	150
			Чай с лимоном	200/11/5						
ужин	Кондитерские изделия	20								
	Сок фруктовый	100	Кондитерские изделия	20	Хлеб пшеничный	20	Кондитерские изделия	20	Хлеб пшеничный	20
		Сок фруктовый	100	Напиток из плодов шиповника	100	кисель	100	чай	100	