

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ЦРР

д/с № 51 «Росток»

Маликова А.В.

«01» июня 2013г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

МЕЖСЕЗОННОЕ. ЛЕТО – ОСЕНЬ

меню составлено на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». Киев; Москва, 2003год.

«Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Могильный М.П.

Десятидневное меню для детей 3-7 лет лето 2023г.

| | ДЕНЬ 1 | | ДЕНЬ 2 | | ДЕНЬ 3 | | ДЕНЬ 4 | | ДЕНЬ 5 | |
|---------|--------------------------------------|--------------|------------------------------------|--------------|---------------------------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|-------|
| | Наименование блюда | | Наименование блюда | | Наименование блюда | | Наименование блюда | | Наименование блюда | |
| Завтрак | Молочный напиток с сахаром | 180 | Суп молочный с геркулесовой крупой | 200 | Каша молочная с манной крупой | 200 | Суп молочный с пшеничной крупой | 200 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 |
| | Кофейный напиток с молоком сушееным | 200 | Какао с молоком | 200 | Молоко кипяченое | 200 | Кофейный напиток с молоком | 200 | Молоко кипяченое | 200 |
| | Бутерброд с маслом | 30/7 | Бутерброд с маслом | 30/7 | Батон с повидлом | 30/20 | Бутерброд с маслом | 30/7 | Бутерброд с маслом | 30/7 |
| 10:00 | Сок фруктовый | 100 | Фрукты свежие | 100 | Сок фруктовый | 100 | Фрукты свежие | 100 | Сок фруктовый | 100 |
| | | | | | | | | | | |
| Обед | Суп с рыбными котлетами | 200 | Борщ вегетарианский | 200 | Суп картофельный вегетарианский | 200 | Суп картофельный со щавелем | 200 | Суп из овощей | 200 |
| | Шницель рыбный | 80 | Бефстроганов | 80 | Кнели куриные с рисом | 80 | Гуляш | 80 | Котлета рубленая из птицы | 80 |
| | Салат тунцовый с сметаной и огурцом | 150 | Каша вязкая пшеничная | 150 | Капустка тушеная | 150 | Каша рисовая с овощами | 150 | Икра кабачковая | 120 |
| | Кисель из фруктов | 25/40 | Свежие овощи | 40 | Напиток из плодов шиповника | 40 | Свежие овощи | 200 | Компот из свежих яблок и слив или яблок и вишни | 200 |
| | Хлеб | 25/40 | Кисель из повидла | 200 | Хлеб | 25/40 | Кисель из концентрата фруктов | 200 | Хлеб | 25/40 |
| | | | Хлеб | 25/40 | | | Хлеб | 25/40 | | |
| Полдник | Омлет натуральный | 80 | Хлебцы рыбные | 90 | Пудинг из творога с рисом | 140 | Яйцо вареное | 140 | Каша молочная с рисовой крупой | 200 |
| | Икра кабачковая для детского питания | 60 | Пюре картофельное | 150 | Соус молочный сметанный | 30 | Икра кабачковая для детского питания | 60 | Чай с сахаром | 200 |
| | Кефир с сахаром | 200 | Чай с лимонном | 200 | Кефир | 200 | Какао с молоком | 200 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб | 20 | | | Хлеб пшеничный | 20 | | |
| Ужин | | | | | Чай с сахаром | 200 | | | | |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 2 шт. (30г.) | Кондитерские изделия (вафли) | 1 шт. (25г.) | Кондитерские изделия (печенье) | 2 шт. (30г.) | Кондитерские изделия (прочие) | 1 шт. (50г.) | Булочка из сдобного теста | 60 |

| | ДЕНЬ 6 | | ДЕНЬ 7 | | ДЕНЬ 8 | | ДЕНЬ 9 | | ДЕНЬ 10 | |
|---------|-------------------------------------|--------------|---------------------------------|--------------|------------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|-------|
| | Наименование блюда | | Наименование блюда | | Наименование блюда | | Наименование блюда | | Наименование блюда | |
| Завтрак | Молочный напиток с сахаром | 180 | Каша молочная с манной крупой | 200 | Суп молочный с геркулесовой крупой | 200 | Каша молочная с рисовой крупой | 200 | Суп молочный с пшеничной крупой | 200 |
| | Кофейный напиток с молоком сушееным | 200 | Молоко кипяченое | 200 | Кофейный напиток с молоком | 200 | Какао с молоком | 200 | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| | Бутерброд с маслом | 30/7 | Бутерброд с маслом | 30/7 | Батон с повидлом | 30/20 | Бутерброд с маслом | 30/7 | Бутерброд с маслом | 30/7 |
| 10:00 | Сок фруктовый | 100 | Фрукты свежие | 100 | Сок фруктовый | 100 | Фрукты свежие | 100 | Сок фруктовый | 100 |
| | | | | | | | | | | |
| Обед | Суп с рыбными котлетами | 200 | Суп картофельный вегетарианский | 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | Суп картофельный со щавелем | 200 | Щи из св. капусты с картофелем | 200 |
| | Шницель рыбный | 80 | Бефстроганов | 80 | Кнели куриные с рисом | 80 | Мясо тушеное | 80 | Пюре с мясом | 240 |
| | Салат тунцовый с сметаной и огурцом | 150 | Каша вязкая пшеничная | 150 | Рагу из овощей | 150 | Пюре картофельное | 150 | Свежие овощи | 40 |
| | Кисель из фруктов | 25/40 | Свежие овощи | 40 | Напиток из плодов шиповника | 40 | Свежие овощи | 200 | Компот из свежих яблок и слив или яблок и вишни | 200 |
| | Хлеб | 25/40 | Кисель из повидла | 200 | Хлеб | 25/40 | Кисель из фруктов | 200 | Хлеб | 25/40 |
| | | | Хлеб | 25/40 | | | Хлеб | 25/40 | | |
| Полдник | Сырники из творога | 120 | Хлебцы рыбные | 90 | Омлет натуральный | 80 | Занежанка из творога | 140/10 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 |
| | Повидло | 20 | Пюре картофельное | 150 | Свежие овощи | 40 | Кефир | 200 | Какао с молоком | 200 |
| | Кефир | 200 | Чай с лимонном | 200 | Чай с лимонном | 200 | | | | |
| | Хлеб | 20 | Хлеб | 20 | Хлеб | 20 | | | | |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | | | | | Чай с сахаром | 200 | | |
| | Кондитерские изделия (вафли) | 1 шт. (25г.) | Кондитерские изделия (печенье) | 2 шт. (30г.) | Кондитерские изделия (прочие) | 1 шт. (50г.) | Кондитерские изделия (печенье) | 2 шт. (30г.) | Булочка из сдобного теста | 60 |