

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ «Детский сад №23» г. Перми

Е.Л. Новоселова



Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 2 до 7 лет (зимне- весенний период)

Разработано на основе «Сборника технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций
и детских оздоровительных учреждений», Перевалов А.Я., 2013 год

1,5-7ле	завтрак	выход (в гр)	обед	выход (в гр)	полдник	выход (в гр)	ужин	выход (в гр)
1	Каша манная	150 200	Овощной маринад	45 60	Вафли	20 30	Морковно-творожная запеканка с киселем Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150 180
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150 200	Суп гороховый	150 250	Молоко	150 200		40 50
	Батон с маслом	30/ 40/3	Жаркое по-домашнему	180 240				150 200
	2й завтрак Фрукт	75 90	Компот из с/ф Хлеб ржаной	150 200 40 50				30 40
2	Каша пшенная	150 200	Салат из кв. капусты	45 60	Булочка "домашняя"	60 80	Икра кабачковая Рыба запеч. по-русски Напиток из шиповника Хлеб пшеничный	45 60
	Какао с молоком	150 200	Суп картофельный с вермишелью	150 250	Кефир	150 200		190 240
	Батон с сыром	30/10 40/12	Плов из филе куриного	180 240				150 200
	2й завтрак Сок	100 100	Компот из св. яблок с апельсином Хлеб ржаной	150 200 40 50				30 40
3	Омлет	90 130	Салат из свеклы с чесноком	45 60	Батон с повидлом	30/15 40/25	Сосиска отварная/Котлетка Макаронные изделия отварные Кисель Хлеб пшеничный	70 60
	Чай с лимоном	150 200	Суп из овощей со сметаной	150 250	Чай с молоком	150 200		130 150
	Батон с маслом	30//3 40/3	Минтай в сметан. соусе	60 70				150 200
	2й завтрак Фрукт	75 90	Пюре картофельное Напиток клюквенный Хлеб ржаной	130 150 150 200 40 50				30 40
4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180 260	С-т картоф. с зел. горошком	45 60	Сдоба обыкновенная	60 80	Суфле картоф. с молоч. сгущенным Чай с сахаром Хлеб пшеничный	180 250
	Кофейный напиток с молоком	150 200	Суп с клецками	150 250	Молоко	150 200		150 200
	Батон с сыром	30/10 40/12	Голубцы ленивые	170 200				30 40
	2й завтрак Фрукт	75 90	Компот из с/ф Хлеб ржаной	150 200 40 50				
5	Каша пшеничная	150 200	Огурчик соленый порц.	45 60	Печенье	15 30	Пудинг из моркови и яблок Чай с сахаром Хлеб пшеничный	180 250
	Чай с сахаром	150 200	Борщ из капусты с картофелем	150 250	Молоко	150 200		150 200
	Батон с маслом	30/3 40/3	Котлета из говядины	60 70				30 40
	2й завтрак Сок	100 100	Рис отварной	130 140				
			Соус молочный	30 40				
			Кисель из концентрата	150 200				
Хлеб ржаной			40 50					

6	Каша геркулесовая	150	200	Рассольник Ленинградский	150	250	Печенье	15	30	Капустная запеканка	180	240		
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	200		Молоко	150		200	Чай с сахаром		150	200		
	Батон с маслом	30/3	40/3		Гуляш из говядины			100	Хлеб пшеничный		30	40		
	2й завтрак Сок	100	100		Котлета из говядины	60								
					Пюре картофельное	130		150						
					Компот из кураги	150		200						
			Хлеб ржаной	40	50									
7	Каша "Дружба"	150	200	Салат из кв. капусты	45	60	Шанежка наливная	60	80	Сельдь с/с(1 и 3 неделя)	50	65		
	Какао с молоком	150	200	Щи из св. капусты с картофелем	150	250		Чай с молоком	150		200	Рыбная котлета (2 и 4 нед)	60	70
	Батон с сыром	30/10	40/12	Биточки куриные	60	70		Хлеб пшеничный	130		150			
	2й завтрак Фрукт	75	90	Макароны отварные	130	150			Чай с сахаром		150	200		
				Компот из смородины	150	200			Хлеб пшеничный		30	40		
				Хлеб ржаной	40	50								
8	Запеканка из творога с киселем	180	250	С-т из отварной свеклы с соевым соусом	45	60	Вафли	20	30	Овощное рагу	180	250		
	Чай с лимоном	150	200	Суп крестьянский	150	250		Молоко	150		200	Чай с молоком	150	200
	Батон с маслом	30/3	40/3	Печень протертая	110	125			Хлеб пшеничный		30	40		
	2й завтрак Сок	100	100	Пюре картофельное	130	150								
				Компот из с/ф	150	200								
				Хлеб ржаной	40	50								
9	Каша рисовая	150	200	Икра морковная	45	60	Гребешок с повидлом		60	80	Рыба запеч. в омлете	60	70	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	Суп-пюре из разных овощей	150	250		Кефир	150	200		Овощи тушеные в молоке	130	150
	Батон с сыром	30/10	40/12	Кура в томатном соусе	100	120			Хлеб пшеничный	150		200		
	2й завтрак Фрукт	75	90	Каша гречневая	130	140				Чай с лимоном		150	200	
				Компот из кураги	150	200				Хлеб пшеничный		30	40	
				Хлеб ржаной	40	50								
10	Лепешка в молоке	180	250	Икра кабачковая	45	60	Сушка		15	30	Каша "Боярская"	180	250	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	Свекольник со сметаной	150	250		Молоко	150	200		Чай с сахаром	150	200
	Батон с маслом	30/3	40/3	Запеканка картофельная с мясом	160	220			Хлеб пшеничный	30		40		
	2й завтрак Сок			Соус томатный	30	40								
				Компот из с/ф	150	200								
				Хлеб ржаной	40	50								