

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Нозав А.А. Сильванско А.И.
личная подпись

Ф.И.О

« 27 » *июня* 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ (СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА)
ДЛЯ НУЖД *ИИФООУ, Центр развития ребенка - детский сад № 51***

Меню составлено с использованием программного продукта. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.
- 2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 3 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 - 544с.
- 4 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 - 584с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ



Утверждаю:

МЕНЮ

3-7 лет ОСЕНЬ-ЗИМА

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫ Й 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 160	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМ И ИЗДЕЛИЯМИ	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
II Завтрак									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	БАНАН 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫ Й
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫ Й ОВОЩНОЙ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ, ЯБЛОК И КОНСЕРВИРОВАННЫ Х	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50
СУП КРЕСТЬЯНСК ИЙ С КРУПОЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫ Й 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ 190	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 70	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 70	КОТЛЕТА МЯСНЫЕ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 70	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 70
РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА Я 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 130	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 130	КАРТОФЕЛЬНО Е ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ В 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ 50	СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ" 60	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 50	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60	ВАФЛИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 60	ПРЯНИКИ 40	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 210	КЕФИР 200
Ужин									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАНН	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 50	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУР 70	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ) 70	МАКАРОННИ К С МЯСОМ 200	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 70
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 130	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 180	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ 130	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ 130	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200