Наталья Владимировна Аслоповская

Подписано цифровой подписью: Наталья Владимировна Аслоповская
Дата: 2023.07.05 18:14:44 +09'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Аслоповская Н.В.
личная подпись ФИО
«03» июля 2023 г.
Приказ № 49

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ (СЕЗОН ВЕСНА-ЛЕТО)
ДЛЯ НУЖД МБДОУ „Детский сад №8"

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

1 Сборник технологических нормативов, рецептур, 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 – 544с.

4 Сборник рецептур 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 _____ Т.А. Певнева
личная подпись

2023

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

МЕНЮ

3-7 лет(сад №23) ВЕСНА-ЛЕТО

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 170	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 160	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 170	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ 160	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ 170
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
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 МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200
Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ 60	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" 60	САЛАТ "МАЗАИКА" 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ "РУССКАЯ КРАСАВИЦА" 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 180	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 180	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 180
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ 70	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ 70	КОТЛЕТА МЯСНЫЕ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 70
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН Н ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН Н ЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН Н ЫЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПРЯНИКИ 40	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 70	ВАФЛИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ПРЯНИКИ 40	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 210	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 210	КЕФИР 200
Ужин									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 50	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ 50	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 200	БИТОЧКИ ИЗ КУР 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 190	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННИК С МЯСОМ 200	МЯСО ДУХОВОЕ 190	РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ 190	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 190	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ 130	КОМПОТ ИЗ ЯГОД 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ ЯГОД 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50							ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	