

Примерное Меню приготовления блюд
Возрастная категория: от 1,6 лет до 3 лет / 3 - 8 лет / десятидневное меню для дошкольного возраста с 12-ти часовым пребыванием

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ ден	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ ден	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ ден	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ ден	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	№ ден	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день		
ЗАВТРАК														
168	1 Каша манная с маслом	150 200	168	1 Каша вязкая рисовая с маслом	150 200	168	1 Каша из овсяных хлопьев вязкая	150 200	168	1 Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	135 180	168	1 Макароны отварные с сахаром	135 180
395	2 Кофейный напиток с молоком	150 180	397	2 Какао с молоком	150 180	395	2 Кофейный напиток с молоком	150 180	397	2 Какао с молоком	150 180	397	2 Кофейный напиток с молоком	150 180
	3 Бутерброд с маслом			3 Бутерброд с сыром с маслом			3 Бутерброд с маслом			3 Бутерброд с сыром с маслом			3 Бутерброд с маслом	
117	хлеб пшеничный 30/40 г.	35 45	117	3. хлеб пшеничный 30/40 г.	35 45	117	3. хлеб пшеничный 30/40 г.	35 45	117	3. хлеб пшеничный 30/40 г.	35 45	117	3. хлеб пшеничный 30/40 г.	35 45
6	Масло (порциями) 5/5 г.		6	Масло (порциями) 5/5 г.		6	Масло (порциями) 5/5 г.		6	Масло (порциями) 5/5 г.		6	Масло (порциями) 5/5 г.	
				сыр						сыр				
ИТОГО В ЗАВТРАК		335 425	ИТОГО В ЗАВТРАК		335 425	ИТОГО В ЗАВТРАК		335 425	ИТОГО В ЗАВТРАК		320 405	ИТОГО В ЗАВТРАК		320 405
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
399	1 Сок фруктовый	125 200	1 Напиток из яблока и лимона	150 200		1. Напиток из плодов шиповника	150 200	1 Напиток из изюма	150 200	399	1 Сок фруктовый	125 200		
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное,затяжное "Мария", вафли)	50 50				2. Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное,затяжное "Мария", вафли)	50 50				Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное,затяжное "Мария", вафли)	50 50		
					251	Зимне-весенний сезон Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт и др.)	150 180							
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		125 200	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		150 200	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		150 200	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		150 200	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		125 200
ОБЕД														
	1. В летний-осенний сезон Икра свекольная(или морковная)	30 60	14	1. В летний-осенний сезон Салат св. огурцы (или порционные огурцы)	30 60	13	1. В летний-осенний сезон Икра из кабачков	30 60	52	1. В летний-осенний сезон салат из свежих помидоров(помидоры порционно)	30 60		1. В летний-осенний сезон Салат из кукурузы консервированной	30 60
	1. С апреля по май Салат из Салат из горошка зеленого (консервированной)	30 60		1. С апреля по май Икра свекольная или морковная	30 60		1. С апреля по май Салат из св. помидор (или порционные помидоры)/Салат из св. огурцов (или порционные огурцы)	30 60		1. С апреля по май Салат "Степной"	30 60		1. С апреля по май Салат из свеклы с изюмом	30 60
	1. В зимне-весенний сезон Салат из свеклы и изюмом	30 60		1. В зимне-весенний сезон Салат из картофеля с соевыми огурцами	30 60		1. В зимне-весенний сезон Салат из квашеной капусты	30 60	47	1. В зимне-весенний сезон Салат из томатов соевых с луком	30 60	19	1. В зимне-весенний сезон Салат из соевых огурцов с луком	30 60
80	2. В летний-осенний сезон Суп картофельный с крупой	150 200	57	2 Борщ с капустой и картофелем	150 200	101	2 Суп "Харчо"	150 200	85	2. Суп картофельный с клецками	150 200		2. Суп картофельный с куриными фрикадельками	150
76	2. В зимне-весенний сезон Рассольник ленинградский	150 200	179	3. Тефтели куриные, тушеные в томатном соусе	65 70	255	Котлеты или биточки рыбные	60 70	299	3. В летний-осенний сезон Какбачки, баклажаны, перец или помидоры фаршированные мясом и рисом	135 190	81	2. Суп картофельный с бобовыми	200
304	3. Плов из мяса	150 200	314	4 Каша вязкая (гречневая)	120 150	321	Пюре картофельное	120 150		5. В зимне-весенний сезон Тефтели мясные	60 70	321	3. Пюре картофельное	170
376	4. Компот из сушеных фруктов	150 180	398	5 Компот из плодов шиповника	150 180	242	5. Компот из сушеных фруктов	150 180		6. В зимне-весенний сезон Капуста тушеная	120 150	276	3. В летний-осенний сезон Жаркое по домашнему/ В зимне-весенний сезон АЗУ	220
1	5. Хлеб ржано-пшеничный	40 50	1	6. Хлеб ржано-пшеничный	40 50	1	6. Хлеб ржано-пшеничный	40 50	372	4. Компот из свежих плодов	150 200		4. Компот из свежих плодов	150 180
										1. 5. Хлеб ржано-пшеничный	40 50		1. 5. Хлеб ржано-пшеничный	40 50
ИТОГО В ОБЕД		520 690	ИТОГО В ОБЕД		555 710	ИТОГО В ОБЕД		555 710	ИТОГО В ОБЕД		505 730	ИТОГО В ОБЕД		540 710
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН														
206	1 Макароны отварные с овощами	135 180	240	1 Пудинг из творога с яблоками	135 180	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150 200	228	1 Яйцо вареное	65 85	451	1 Пирожок печеный с капустой и сердцем	85 110
										2. Салат из зеленого горошка				
147	2. Хлеб пшеничный	30 40	392	2. Чай	180 200	392	3. Чай	180 200	392	3. Чай	180 200	12	2. Салат "Летний" (помидоры с огурцами)	30 60
393	3. Чай с лимоном	180 200	460	3. Крендель сахарный	50 50	147	4. Хлеб пшеничный с повидлом	45 65		4. Булочка творожная	50 50	393	3. Чай с лимоном	180 200
	4. Салат "Витаминный" (капуста свежая с морковью)	30 60		4. Фрукт	90 100					5. Фрукт	90 100			
ИТОГО В УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		375 480	ИТОГО В УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		455 510	ИТОГО В УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		475 465	ИТОГО В УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380 425	ИТОГО В УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		295 370
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1355 1795	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1495 1865	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1410 1800	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1360 1740	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1280 1685

Примерное Меню приготовления блюд
Возрастная категория: от 1,6 лет до 3 лет/ 3 - 8 лет/ десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12-ти часовым пребыванием в ДОУ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																									
Прием пищи, наименование блюда			Масса порции, г		№ рец	Прием пищи, наименование блюда			Масса порции, г		№ рец	Прием пищи, наименование блюда			Масса порции, г		№ рец	Прием пищи, наименование блюда			Масса порции, г		№ рец		
1 день					2 день					3 день					4 день					5 день					
ЗАВТРАК																									
168	1. Каша пшеничная с маслом		150	200	168	1. Каша из овсяных хлопьев вязкая		150	200	168	1. Каша вязкая пшеничная с маслом		135	180	168	1. Пудинг из творога		180	168	1. Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом		150	200		
397	2. Какао с молоком		150	180	395	2. Кофейный напиток с молоком		150	180	397	2. Какао с молоком		150	180	395	2. Кофейный напиток с молоком		150	180	395	2. Кофейный напиток с молоком		150	180	
	3. Бутерброд с маслом с сыром					Бутерброд с маслом					Бутерброд с маслом с сыром					Бутерброд с маслом					Бутерброд с маслом				
117	3. хлеб пшеничный 30/40 г.		35	45	117	3. хлеб пшеничный 30/40 г.		35	45	117	3. хлеб пшеничный 30/40 г.		35	45	117	3. хлеб пшеничный 30/40 г.		35	45	117	3. хлеб пшеничный 30/40 г.		35	45	
6	Масло (порциями) 5/5 г.				6	Масло (порциями) 5/5 г.				6	Масло (порциями) 5/5 г.				6	Масло (порциями) 5/5 г.				6	Масло (порциями) 5/5 г.				
	сыр										сыр														
ИТОГО В ЗАВТРАК			335	425	ИТОГО В ЗАВТРАК			335	425	ИТОГО В ЗАВТРАК			320	405	ИТОГО В ЗАВТРАК			320	405	ИТОГО В ЗАВТРАК			335	425	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																									
399	1. Сок фруктовый		125	200	399	1. Напиток из яблока и лимона		150	200	399	1. Напиток из плодов шиповника		150	200	399	1. Напиток из изюма		150	200	399	1. Сок фруктовый		125	200	
						Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное, затяжное "Мария", вафли)			251		1. Зимне-весенний сезон Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт и др.)		150	180							Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное, затяжное "Мария", вафли)				
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			125	200	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			150	200	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			150	200	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			150	200	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			125	200	
ОБЕД																									
	1. В летний-осенний сезон икра морковная		30	60		1. В летний-осенний сезон Салат из св. помидоров (порционные помидоры)		30	60	13	1. В летний-осенний сезон Салат из свежих огурцов (или порционные огурцы)		30	60		1. В летний-осенний сезон икра из баклажанов		30	60	32	1. В летний-осенний сезон помидор свежий порционно (салат из свежих помидоров)		30	60	
	1. С апреля по май Салат из кукурузы консервированной		30	60		1. С апреля по май Салат из горошка зеленого (консервированного)		30	60		1. С апреля по май Салат из св. помидор (или порционные помидоры) Салат из св. огурцов (или порционные огурцы)		30	60		1. С апреля по май Салат "Стешной"		30	60		1. С апреля по май Салат из свеклы с яблоками		30	60	
	1. Зимне-весенний сезон Салат из томатов соленных с луком		30	60	19	1. Зимне-весенний сезон Салат из соленных огурцов с луком		30	60	47	1. Зимне-весенний сезон Салат из свеклы с изюмом		30	40		1. Зимне-весенний сезон Салат из горошка зеленого (консервированного)		30	60		1. Зимне-весенний сезон Салат из квашенной капусты		30	60	
58	2. Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной		150	200	67	2. Щи из свежей капусты с картофелем		150	200	81	2. Суп картофельный с бобовыми (горох)		150	200	67	2. Суп картофельный с макаронными изделиями		150	200	98	2. Суп Христианский со сметаной		150	200	
277	3. Гуляш из отварного мяса		60	80						49	Гренки для супов		40	40	255	Колеты рыбные в соусе		60	70	179	3. Запеканка картофельная с мясом кур		65	70	
314	4. Каша вязкая (гречневая)		120	150	137	3. Рагу из овощей с мясом		150	200		3. Плов с сердцем		115	130		Рис отварной		150	200	321	4. Пюре картофельное		120	150	
376	4. Компот из сушеных фруктов		150	180						376	4. Компот из сушеных фруктов (изюм)		150	180		Компот из свежих плодов (лимон)		150	180	376	4. Компот из сушеных фруктов		150	180	
1	6. Хлеб ржано - пшеничный		40	50	398	4. Компот из плодов шиповника		150	180	1	6. Хлеб ржано-пшеничный		40	50	1	5. Хлеб ржано-пшеничный		40	50	1	5. Хлеб ржано-пшеничный		40	50	
						1. 6. Хлеб ржано - пшеничный		40	50																
ИТОГО В ОБЕД			550	720	ИТОГО В ОБЕД			520	690	ИТОГО В ОБЕД			525	660	ИТОГО В ОБЕД			580	760	ИТОГО В ОБЕД			555	710	
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН																									
454	1. Пирожок печеный с капустой рыбной		85	110		1. Плов с сердцем		115	130	231	1. Сырники из творога		115	130		1. Овощи тушеные в соусе с мясом		115	130	215	1. Омлет натуральный		65	85	
	2. Салат из свеклы		30	60	392	2. Чай		180	200	392	2. Чай		180	200	147	2. Хлеб пшеничный		30	40		2. Огурец свежий порционно (салат из свежих огурцов)		30	60	
						3. Салат с зеленым горошком										3. Салат из кукурузы консервированной		30	60						
393	3. Чай лимоном		180	200	2	4. Крендель сахарный		45	65											393	3. Чай с лимоном		180	200	
								90	100	460	3. Бутерброд с джемом		50	50		392		4. Чай	180	200					
											фрукт										147		4. Хлеб пшеничный	30	40
																		50	50		4. Фрукт		50	50	
ИТОГО В УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			295	370	ИТОГО В УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			430	495	ИТОГО В УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			345	380	ИТОГО В УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			405	480	ИТОГО В УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			325	375	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1305	1715	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1435	1810	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1340	1645	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1455	1845	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1340	1710	