

Примерное 10 - дневное меню МБДОУ № 33 для организации питания детей от 1,5 до 7 лет

(разработано на основании: В. М. Морчук «Сборник технологических нормативов», В. Кисляковская «Питание детей раннего и дошкольного возраста», М.И. Снигур «Питание детей»)

| Понедельник 1 день | | Вторник 2 день | | Среда 3 день | | Четверг 4 день | | Пятница 5 день | |
|--|----------------|--|----------------|--|----------------|--|----------------|---|----------------|
| Наименование блюда | Выход ясли/сад | Наименование блюда | Выход ясли/сад | Наименование блюда | Выход ясли/сад | Наименование блюда | Выход ясли/сад | Наименование блюда | Выход ясли/сад |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Завтрак 1 день | | Завтрак 2 день | | Завтрак 3 день | | Завтрак 4 день | | Завтрак 5 день | |
| Салат из сырых овощей (рецептура № 34) | 30/60 | | | | | | | | |
| Плов фруктовый (рецептура № 261) | 120/200 | Запеканка со свежими плодами (рецептура № 266) | 120/200 | Лапшевник с творогом (рецептура № 278) | 120/150 | Пюре картофельное (рецептура № 472) | 100/150 | Вареники ленивые отварные (рецептура № 293) | 100/150 |
| Чай с сахаром (рецептура № 628) | 150/180 | Кисель густой (рецептура № 595) | 50/50 | сметана | 20/25 | Сельдь (рецептура № 83) | 40/40 | сметана | 15/25 |
| Хлеб пшеничный | 20/30 | Кофейный напиток на молоке (рецептура № 637) | 150/180 | Какао с молоком (рецептура № 642) | 150/180 | Кофейный напиток на молоке (рецептура № 637) | 150/180 | Чай с лимоном (рецептура № 629) | 150/180 |
| сливочное масло | 8/10 | Хлеб пшеничный | 20/30 | Хлеб пшеничный | 20/30 | Хлеб пшеничный | 30/40 | Хлеб пшеничный | 20/30 |
| сыр | 10/13 | сливочное масло | 8/10 | сливочное масло | 8/10 | сливочное масло | 8/10 | сливочное масло | 8/10 |
| Второй завтрак 1 день | | Второй завтрак 2 день | | Второй завтрак | | Второй завтрак 4 день | | Второй завтрак 5 день | |

| Сок или напиток | 80/75 | Сок или напиток | 80/75 | Сок или напиток | 80/75 | Сок или напиток | 80/75 | Сок или напиток | 80/75 |
|---|---------|--|---------|---|---------|--|---------|--|---------|
| Обед 1 день | | Обед 2 день | | Обед 3 день | | Обед 4 день | | Обед 5 день | |
| Салат из сырых овощей (рецептура № 24) | 45/60 | Салат из сырых овощей (рецептура № 24) | 45/60 | Салат из отварных овощей (рецептура № 77) | 45/60 | Салат из сырых овощей (рецептура № 24) | 45/60 | | |
| Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 110) | 150/250 | Суп картофельный с бобами (рецептура № 138) | 150/250 | Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 110) | 150/250 | Суп картофельный (рецептура № 136) с клёцками (рецептура № 702) | 150/250 | Борщ летний (со свеклой) (рецептура № 115) | 150/250 |
| Котлета натуральная рубленая (рецептура №414) | 60/70 | Плов из птицы (рецептура № 449) | 150/220 | Котлеты рыбные (рецептура № 324) | 60/70 | Тефтели (рецептура № 423) | 50/70 | Сосиска (отварная) (рецептура № 37), | 22/34 |
| гарнир - крупяной (пшеничный) (рецептура 257) | 100/150 | Компот из смеси сухофруктов (рецептура 588) | 150/180 | гарнир - пюре картофельное (рецептура 472) | 100/150 | томатный соус (рецептура 540) | 20/20 | Гарнир - тушеная капуста (рецептура № 482) | 130/180 |
| Компот из смеси сухофруктов (рецептура № 588) | 150/180 | Хлеб пшеничный | 35/50 | Компот из смеси сухофруктов (рецептура № 588) | 150/180 | гарнир крупяной (пшеничный) - вязкий (рецептура № 257) | 100/130 | Компот из смеси сухофруктов (рецептура № 588) | 150/200 |
| Хлеб пшеничный | 35/50 | Хлеб ржаной | 36/45 | Хлеб пшеничный | 35/50 | Компот из смеси сухофруктов (рецептура 588) | 150/180 | Хлеб пшеничный | 35/50 |
| Хлеб ржаной | 36/45 | | | Хлеб ржаной | 36/45 | Хлеб пшеничный | 35/50 | Хлеб ржаной | 36/45 |

| | | | | | | | | | |
|--|---------|---|---------|--|---------|---|---------|---|---------|
| | | | | | | Хлеб ржаной | 36/45 | | |
| Полдник 1 день | | Полдник 2 день | | Полдник 3 день | | Полдник 4 день | | Полдник 5 день | |
| Ряженка (кефир) (рецептура № 645) | 135/150 | Ряженка (кефир) (рецептура № 645) | 135/150 | Ряженка (кефир) (рецептура № 645) | 135/150 | Ряженка (рецептура № 645) | 135/150 | Ряженка (кефир) (рецептура № 645) | 135/150 |
| Кондитерское изделие | 9/25 | Выпечка (рецептура 685) | 70/70 | Кондитерское изделие | 9/25 | Кондитерское изделие | 8/25 | Кондитерское изделие | 8/25 |
| Свежие фрукты | 50/ 60 | Свежие фрукты | 50/ 60 | Свежие фрукты | 65/ 60 | Свежие фрукты | 65/ 60 | Свежие фрукты | 65/ 60 |
| Ужин 1 день | | Ужин 2 день | | Ужин 3 день | | Ужин 4 день | | Ужин 5 день | |
| Яйцо варёное (рецептура № 283) | 35/35 | Салат фруктовый (рецептура № 584) | 30/60 | Салат из сырых овощей (рецептура № 24) | 30/60 | Салат из моркови (рецептура № 34) | 30/60 | Салат из отварных овощей (рецептура № 77) | 30/60 |
| Икра овощная (рецептура №73, № 75) | 100/160 | Каша жидкая (овсяная) (рецептура № 262) | 120/200 | Омлет с сыром (рецептура № 285) | 100/150 | Суп молочный с макаронными изделиями (рецептура № 161) | 150/200 | Картофельные котлеты (рецептура № 221) | 100/150 |
| Кофейный напиток на молоке (рецептура № 637) | 150/180 | Чай с лимоном (рецептура № 629) | 150/180 | Кофейный напиток на молоке (рецептура № 637) | 150/180 | Чай с сахаром (рецептура № 628) | 150/180 | томатный соус (рецептура № 540) | 20/20 |
| Хлеб пшеничный | 10/20 | | | Хлеб пшеничный | 10/25 | | | Какао с молоком (рецептура № 642) | 150/180 |

| | | | | | | | | | |
|--|---------|-------------------------------------|---------|--|---------|---|---------|--|---------|
| Свежие фрукты | 55/ 60 | Свежие фрукты | 65/ 60 | Свежие фрукты | 65/ 60 | Свежие фрукты | 65/ 50 | Свежие фрукты | 65/ 60 |
| Ужин 6 день | | Ужин 7 день | | Ужин 8 день | | Ужин 9 день | | Ужин 10 день | |
| Блины (рецептура № 674) | 100/150 | Рагу из овощей (рецептура № 215) | 130/250 | Салат из сырых овощей (рецептура № 24) | 30/60 | Салат фруктовый (рецептура № 584) | 30/60 | Котлета капустная (рецептура № 224) | 130/190 |
| Кофейный напиток на молоке (рецептура № 637) | 150/180 | Чай на молоке (рецептура № 630) | 150/180 | Омлет с зеленым горошком (рецептура № 285) | 100/150 | Каша жидкая (овсяная) (рецептура № 262) | 150/200 | томатный соус (рецептура № 540) | 20/20 |
| | | Хлеб пшеничный | 10/20 | Какао с молоком (рецептура № 642) | 150/180 | Кисель (рецептура № 590) | 150/180 | Кофейный напиток на молоке (рецептура № 637) | 150/180 |
| | | | | Хлеб пшеничный | 10/20 | | | Хлеб пшеничный | 10/20 |