

Разработано:

Ведущий инженер-технолог МКУ «ЦОМО КГО СК»

_____ М.С. Акиншин

Утверждено:

Заведующий МКДОУ «Детский сад

№ 14 «Колосок» села Горнозаводского

_____ М.В. Бережная

Приказ № 41 от 30.05.2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ.

Составлено в соответствии:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» М.: Издательство «Делъи принт» 2012. – 584 с.

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» 6-е издание, переработанное и дополненное / под общей редакцией профессора А. Я. Перевалова, Уральского регионального центра питания, – г.Пермь.: ЗАО Полиграфкомплект, 2012 г. – 801 с.



МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" (с маслом сливочным и сахаром) 190/5/5	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧЕВОЙ КРУПЫ 190/5/5	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром) 190/5/5	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром) 190/5/5	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 200
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (для детского питания) 60	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180/10/7	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180/10/7	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (для детского питания) 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180/10/7	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30					ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30				
Бутерброд с маслом (сливочным) 40/30/10									
ЧАЙ С САХАРОМ 180/10					СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180				
II Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100
Обед									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 183	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200/70/130	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ) 183/3	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 183/3	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 183/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПой 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (с маслом сливочным) 140/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150 150	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 183/3	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ (2-й вариант), запеченные в сметанном соусе 140/70/70	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА 70	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ с рисом (с соусом сметанным) 140/70/70	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 140/70/70	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 140/70/70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 140/70/70
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко) 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко) 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИНИЗЫ) 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко) 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА 180
Полдник									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром) 160/5/5	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 120	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром) 160/5/5	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ 120/5	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (с маслом сливочным) 125/5	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром) 160/5/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ 120
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180/10	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ 200	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% жирности 30	МОЛОКО СТУШЕННОЕ 30	МОЛОКО КИТАЧЕНОЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	МОЛОКО КИТАЧЕНОЕ 180	МОЛОКО КИТАЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180/10	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180