

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР-д/с 53



Иванова И.Н.Иванова

13 марта 2017г.

Весеннее

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ.

Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

	ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
завтрак	Яйцо вареное	40	Каша пшеничная вязкая	200	Омлет натуральный	75	Каша пшенная вязкая	200	Каша манная жидкая	200
	Горошек консервированный	60	Бутерброд с сыром	30\5 /10	Икра из кабачков консервированная	60	Бутерброд с сыром	30\5 /10	Бутерброд со сливочным маслом	30\5
	Хлеб пшеничный	20	Кофейный напиток	200/12	Хлеб пшеничный	20			Кофейный напиток	200/12
	Бутерброд со сливочным маслом	30\5	Фрукты свежие	1 шт	Бутерброд с сыром	30\5 /10	Какао с молоком	200/12	Сок	100 гр.
	Чай с лимоном	200/15/7					Фрукты свежие	1 шт		
	Фрукты свежие	1 шт			Чай с лимоном	200/15/7				
					Сок	100 гр.				
обед	Борщ с фасолью с картофелем со сметаной	240/10	Суп картофельный с бобовыми	250	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	240/10	Суп картофельный с клецками	200/50	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	240/10
	Биточек из говядины	80	Гуляш	50/75	Котлета из бройлеров цыплят	75	Плов из птицы курицы	46/130	Жаркое по домашнему	68/132
	Гарнир крупа гречневая	150	Макаронные изделия отварные	150	Пюре картофельное	150	Помидор свежий	50	Огурец свежий	50
	Соус красный основной	50	Огурец свежий	50	Соус красный основной	50	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Огурец свежий	50			Огурец свежий	50	Хлеб ржаной	50		
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30			Хлеб ржаной	50
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Компот из смеси сухофруктов +вит "С"	200	Компот из смеси сухофруктов +вит "С"	200
полдник	Компот из смеси сухофруктов +вит "С"	200	Компот из смеси сухофруктов +вит "С"	200	Компот из смеси сухофруктов +вит "С"	200	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	Каша гречневая жидкая	200
	Запеканка из творога	150	Шницель рыбный натуральный	80	Каша ячневая жидкая	200	Икра свекольная	150	Пирожок с начинкой (с картофелем)	80
	Молоко сгущенное	20	Картофель в молоке	150	Булка сдобная (плюшка)	80	Хлеб пшеничный	20	Какао с молоком	200/12
			Хлеб пшеничный	20	Кефир	180	Чай с лимоном	200/15/7		
			Чай с лимоном	200/15/7			1 шт			
	Какао с молоком	200/12					Кондитерские изделия			
Кондитерские изделия	1шт	Кондитерские изделия	1шт							

		ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
Завтрак	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		
		Макароны отварные с овощами	150	Каша Геркулес молочная	200	Омлет натуральный	75	Каша рисовая вязкая	150	Суп молочный с макаронными изделиями	200
		Бутерброд со сливочным маслом	30\5\	Бутерброд с сыром	30\5 /10	Икра из кабачков консервированных	.60			Бутерброд с сыром	30\5 /10
		Хлеб пшеничный	20	Кофейный напиток	200/12	Хлеб пшеничный	.20	Бутерброд со сливочным маслом	30\5	Какао с молоком	200/12
		Чай с лимоном	200/15/7			Бутерброд с сыром	30\5 /10				
		Фрукты свежие	1 шт	Фрукты свежие	1 шт	Чай с лимоном	200/15/7	Кофейный напиток	200/12	Сок	100
					Сок	100					
								Фрукты свежие	1 шт		
	Суп картофельный с крупой с		Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	240/10	Бульон куриный	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	Суп "Рассольник-Петербургский" со сметаной.	240/10	
обед	рыбными консервами	250	Бефстроганов	50/50	Гренки из пшеничного хлеба	30	Котлета из бройлеров цыплят	75	Зразы рубленые с яйцом	80	
	Шницель	80	Пюре картофельное	150	Курица отварная порционная	80	Овощное рагу	150	Соус сметанный с томатом	50	
	Каша пшеничная рассыпчатая (гарнир)	150	Огурец свежий	50	Капуста тушеная	150	Хлеб пшеничный	20	Пюре картофельное	150	
	Соус красный основной	50	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Помидор свежий	50	
	Огурец свежий	50	Хлеб ржаной	50	Кисель из концентрата + вит "С"	200	Компот из смеси сухофруктов +вит "С"	200	Хлеб пшеничный	30	
	Хлеб пшеничный	20	Компот из смеси сухофруктов +вит "С"	200					Хлеб ржаной	50	
	Хлеб ржаной	50	Тефтели рыбные	75			Вареники ленивые отварные	150	Компот из смеси сухофруктов +вит "С"	200	
полдник	Компот из смеси сухофруктов +вит "С"	200	Соус сметанный с томатом	50	Каша пшенная жидкая	200	Соус молочный сладкий	50	Каша гречневая жидкая	200	
	Пудинг из творога	150	Рис припущенный	150	Ватрушка с творогом	80	Хлеб пшеничный	20	Пряник	60	
	Молоко сгущенное	20	Хлеб пшеничный	20	Кефир	180	Чай с лимоном	200/15/7	Кефир	180	
	Какао с молоком	200/12	Чай с лимоном	200/15/7			Кондитерские изделия	1 шт.			
	Кондитерские изделия	1 шт	Кондитерские изделия	1 шт.							

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР-д/с 53



И.Н.Иванова

11 марта 2017 г.

Весеннее

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 – 3-х ЛЕТ.

(меню составлено на основе «Сборника рецептов блюд
и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания». – Киев; Москва, 2005)

Десятидневное меню для детей от 1-5 до 3 лет										
	ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
завтрак	Яйцо вареное	40	Каша пшеничная вязкая	150	Омлет натуральный	55	Каша пшеничная вязкая	150	Каша манная жидкая	150
	Горошек консервированный	40	Бутерброд с сыром	20/5/5	Икра из кабачков консервированных	40			Бутерброд со сливочным маслом	20/5
	Хлеб пшеничный	20	Кофейный напиток	150/10	Хлеб пшеничный	20/5/5	Бутерброд с сыром	20,5,5		
			Фрукты свежие	шт.					Кофейный напиток	150/10
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5			Бутерброд с сыром		Какао с молоком	150/10	Сок фруктовый	100
	Чай с лимоном	150/12/5				20/5/5	Фрукты свежие	1 шт		
	Фрукты свежие	1 шт			Чай с лимоном	150/12/5				
					Сок фруктовый	100				
обед	Борщ с фасолью с картофелем со сметаной	143/7	Суп картофельный с бобовыми гороховый	150	Борщ с капустой свежей со сметаной	143/7	Суп картофельный с клецками	120/30	Борщ с капустой свежей со сметаной	143/7
	Биточек из говядины	60	Гуляш	45/40	Биточек из бройлеров цыплят	60	Плов из птицы курицы	44/100	Жаркое по домашнему	56/100
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	Макаронные изделия отварные	150	Пюре картофельное	150	Помидор свежий	30	Огурец свежий	30
	Соус красный основной	30	Огурец свежий	30	Соус красный основной	30	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Огурец свежий	30	Хлеб пшеничный	20	Огурец свежий	30	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	20	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150
полдник	Хлеб ржаной	40	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150	Хлеб ржаной	40	Шницель рыбный натуральный	70	Каша гречневая жидкая	150
	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150	Шницель рыбный натуральный	70	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	150	Икра свекольная	150	Пирожок с начинкой (картофель с луком)	80
	Запеканка из творога	120	Картофель в молоке	150	Каша ячневая жидкая	150	Хлеб пшеничный	20	Какао с молоком	150/10
	Молоко сгущенное	20	Хлеб пшеничный	20	Булка сдобная плюшка	70	Чай с лимоном	150/12/5		
	Какао с молоком	150/10	Чай с лимоном	150/12/5	Кефир	150	Кондитерские изделия	1 шт.		
Кондитерские изделия			1 шт							
завтрак	ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	

