

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
О.М. Кавассянцкая Е.В.
личная подпись Ф.И.О.
« 01 » сентября 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ (СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА)
ДЛЯ НУЖД МБДОУ «Женский сад общеобразовательного вида №3»**

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. Первалова. 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 ЦИТ



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ № 63
Е.В.Клементьева

МЕНЮ

3-7 лет(сад №63) ОСЕНЬ-ЗИМА

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 160	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/15	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
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									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ОВОЩНОЙ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ 190	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 70	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 70	КОТЛЕТА МЯСНЫЕ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 70	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 70

РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВА ННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВ АННЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВА ННЫЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ 50	СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ" 60	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 50	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60	ВАФЛИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 60	ПРЯНИКИ 40	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 210	КЕФИР 200
Ужин									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАНН ОЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВА НОГО 50	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВА ННОЙ) 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 50	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУР 70	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ) 70	МАКАРОННИК С МЯСОМ 200	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ 230	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 70
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 130	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 180	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ 130	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130		КОТЛЕТЫ КАПУСТНО- МОРКОВНЫЕ 130	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50