



« 23 » 08 2024 г.  
Приказ № 46

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ  
ДЛЯ НУЖД МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 63»

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. Перевалова. 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 - 544 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584с.

2024 г.



Приложение 2  
Утверждаю

## МЕНЮ

3-7л.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 190	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) 1 80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 200	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ 190	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 190	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНО Й КРУПЫ 190	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМ И 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 190	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ 200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
									СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6
<b>II Завтрак</b>									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	
							ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	

							МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 3		
<b>Обед</b>									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАН НОЙ) 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСК ИЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 70	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 70	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 70	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	РИС ОТВАРНОЙ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬ НОЕ С МОРКОВЬЮ 130	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА Я 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬН ОЕ 130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ ВИТАМИНИЗИРОВА ННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	СОК ВИШНЕВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ ВИТАМИНИЗИР ОВАННЫЙ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТ В 180	КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ ВИТАМИНИ ЗИРОВАННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20			ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	
<b>Полдник</b>									
ПЕЧЕНЬЕ 35	ПРЯНИКИ 40	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 70	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ 70	ВАФЛИ 40	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 70	ПЕЧЕНЬЕ 35	ПРЯНИКИ 40	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 70	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
СНЕЖОК 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ 200	СНЕЖОК 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ 200	СНЕЖОК 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ 200	СНЕЖОК 200

ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6			СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6		БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10					
<b>Ужин</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВ АННОГ О 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 50	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С СУХОФРУКТАМ И 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУР 70	ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 180	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ) 70	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 70	ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО- КУНЦЕВСКИ 70	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 70
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 130	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) 180	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТ ОВ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬН ОЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й 20	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 190
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
			ХЛЕБ РЖАНОЙ 20				ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20