



« 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

Приказ № 46

МЕНЮ

3-7л.

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|---|------------------------------------|---|--|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 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 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 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 ЗЕЛЕНОГО 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 СУХОФРУКТО 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 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| 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 |