



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ 3 - 7 ЛЕТ
ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА ПОДОЛЬСКА**

Рецептурный сборник	Номер технологической карты	Наименование блюда	Объем порций (г)
			Возраст детей
			3-7 лет 11,0 ч
		День 1	
		Завтрак	
1	67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180
1	134	Чай сладкий с молоком	180
2	509	Печенье	25
		2-й завтрак	
1	130	Сок	140
		Обед	
1/3	11/33	Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01 марта/Салат из квашеной капусты с луком зеленым	60
1	37	Суп крестьянский со сметаной	200
2	280	Котлета рыбная любительская	80
1	56	Пюре картофельное	180
1	122	Компот из сухофруктов	180
6	148	Хлеб ржаной	40
		Полдник	
1	261	Макаронные изделия отварные запеченные с сыром	150
1	124	Компот из свежих яблок	180
6	147	Хлеб пшеничный	30

Рецептурный справочник	Номер технологической карты	Наименование блюда	Объем порций (г)
			Возраст детей
			3-7 лет 11,0 ч
		День 2	
		Завтрак	
1	64	Каша гречневая молочная жидкая	180
1	117а	Какао на молоке	180
6	147	Хлеб пшеничный	30
		2-й завтрак	
		Фруктовое пюре	-
1	140	Плоды и ягоды свежие	120
		Обед	

3	322	Пюре из моркови	80
1	28	Борщ на курином бульоне со сметаной	200
3	289	Плов из отварной птицы	160
5	545	Напиток апельсиновый	180
6	148	Хлеб ржаной	40
		Полдник	
1/4	2/21	Винегрет овощной с растительным маслом	110
3	233	Сельдь с луком	40
1	132	Чай сладкий	180
6	147	Хлеб пшеничный	30

Рецептурный справочник	Номер технологической карты	Наименование блюда	Объем порций (г)
			Возраст детей
			3-7 лет 11,0 ч
		День 3	
		Завтрак	
1	77	Омлет натуральный	130
1	126	Кофейный напиток на молоке	180
6	149	Масло сливочное несоленое	7
6	147	Хлеб пшеничный	30
		2-й завтрак	
1	130	Сок	140
		Обед	
2	71	Помидоры свежие /Огурец консервированный	50/60
1	45	Суп гороховый вегетарианский с гренками из хлеба пшеничного	200/15
2	307	Котлета мясная	70
1	48	Капуста тушенная	180
1	122	Компот из сухофруктов (изюм/курага)	180
6	148	Хлеб ржаной	40
		Полдник	
1	274	Рыба тушеная в томате с овощами	140
1	129	Отвар шиповника	180
6	147	Хлеб пшеничный	30

Рецептур	Номер		Объем порций (г)
----------	-------	--	------------------

ный справочник	технологической карты	Наименование блюда	Возраст детей
			3-7 лет 11,0 ч
		День 4	
		Завтрак	
1	82	Суфле творожное	150
1	115	Соус молочный сладкий	50
1	134	Чай сладкий с молоком	180
6	147	Хлеб пшеничный	30
		2-й завтрак	
		Фруктовое пюре	-
1	140	Плоды и ягоды свежие	120
		Обед	
3	35	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60
1	36	Суп картофельный на курином бульоне	200
1	110	Суфле из отварной курицы	80
1	75	Макаронные изделия отварные	130
1	115	Соус сметанный	50
1	124	Компот из свежих фруктов (яблок)	180
6	148	Хлеб ржаной	40
		Полдник	
1	58	Рис отварной с овощами	150
5	244	Напиток лимонный	180
6	147	Хлеб пшеничный	30

Рецептурный справочник	Номер технологической карты	Наименование блюда	Объем порций (г)
			Возраст детей
			3-7 лет 11,0 ч
		День 5	
		Завтрак	
1	68	Каша пшенная молочная жидкая	180
1	117a	Какао на молоке	180
1	27	Сыр порционный	12
6	147	Хлеб пшеничный	30
		2-й завтрак	
1	130	Сок	140
		Обед	
1/1	4/17	Салат из свежих	60

		огурцов/Кабачковая икра	
1	32	Рассольник	200
2	94	Жаркое по-домашнему	180
1	122	Компот из сухофруктов	180
6	148	Хлеб ржаной	40
		Полдник	
1	137	Оладьи с яблоками	110
1	119	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	180

Рецептурный справочник	Номер технологической карты	Наименование блюда	Объем порций (г)	
			Возраст детей	
			3-7 лет 11,0 ч	
		День 6		
		Завтрак		
1	67	Каша манная молочная жидкая	180	
1	126	Кофейный напиток на молоке	180	
2	509	Печенье	25	
		2-й завтрак		
		Фруктовое пюре	-	
1	140	Фрукты и ягоды свежие	120	
		Обед		
1/3	15/322	Салат из моркови с растительным маслом / Пюре из моркови	60	
1	44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	
1	86	Котлеты рыбные любительские	80	
1	56	Картофельное пюре	180	
5	545	Напиток апельсиновый	180	
6	148	Хлеб ржаной	40	
		Полдник		
4	288	Запеканка капустная с мясом	150	
1	133	Чай сладкий	180	
6	147	Хлеб пшеничный	40	

Рецептурный справочник	Номер технологической карты	Наименование блюда	Объем порций (г)	
			Возраст детей	
			3-7 лет 11,0 ч	
		День 7		

		<u>Завтрак</u>	
1	67	Каша овсяная молочная жидкая	180
1	134	Чай сладкий с молоком	180
1	27	Сыр порционный	12
6	147	Хлеб пшеничный	30
		<u>2-й завтрак</u>	
1	130	Сок	140
		<u>Обед</u>	
2	71/7	Помидор свежий /Огурец консервированный	50/60
1/1	35/47	Суп гороховый вегетарианский с гренками из хлеба пшеничного	200/15
2	307	Биточек мясной	70
1	57	Рагу овощное	180
1	122	Компот из кураги	180
6	148	Хлеб ржаной	40
		<u>Полдник</u>	
1	77	Сырники творожные, запеченные	120
1	3	Соус сметанный сладкий	40
1	132	Кисель плодово-ягодный	180
6	147	Хлеб пшеничный	30
Рецептурный справочник	Номер технологической карты	Наименование блюда	Объем порций (г)
			Возраст детей
			3-7 лет 11,0 ч
		День 8	
		<u>Завтрак</u>	
1	70	Каша рисовая молочная жидкая	180
1	117а	Какао на молоке	180
6	149	Масло сливочное несоленое	7
6	147	Хлеб пшеничный	30
		<u>2-й завтрак</u>	
		Фруктовое пюре	-
1	140	Плоды и ягоды свежие	120
		<u>Обед</u>	

1/3	11/33	Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01 марта/Салат из квашеной капусты с луком.	60
2	109, 79	Суп из овощей с мясом	200
1	102	Печень по-строгановски	-
1	97	Сосиска отварная	69
1	75	Макаронные изделия отварные	140
1	122	Компот из сухофруктов	180
6	148	Хлеб ржаной	40
<u>Полдник</u>			
1	77	Омлет натуральный запеченный	100
2	244	Зеленый горошек	60
5	545	Напиток лимонный	180
6	147	Хлеб пшеничный	40

Рецептурный справочник	Номер технологической карты	Наименование блюда	Объем порций (г)
			Возраст детей
			3-7 лет 11,0 ч
День 9			
<u>Завтрак</u>			
1	82	Суфле творожное	150
1	115	Соус молочный сладкий	50
1	1132	Чай сладкий	180
6	147	Хлеб пшеничный	30
<u>2-й завтрак</u>			
1	130	Сок	140
<u>Обед</u>			
1/1	4/17	Салат из свежих огурцов/Икра кабачковая	60
1	41	Суп рыбный	200
1	94	Жаркое по-домашнему	180
5	545	Напиток апельсиновый	180
6	148	Хлеб ржаной	40
<u>Полдник</u>			
1	56	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	150
1	127	Молоко	180
3	147	Хлеб пшеничный	30

Рецептурный справочник	Номер технологической карты	Наименование блюда	Объем порций (г)
			Возраст детей
			3-7 лет 11,0 ч
		День 10	
		Завтрак	
1	68	Каша пшенная молочная жидкая	180
1	126	Напиток кофейный на молоке	180
1	27	Сыр порционный	12
6	147	Хлеб пшеничный	30
		2-й завтрак	
		Фруктовое пюре	-
1	140	Плоды и ягоды свежие	120
		Обед	
2	71/30	Помидоры свежие/Салат из огурцов консервированных	50/60
1	36	Суп картофельный на мясном бульоне	200
1	92	Голубцы ленивые с отварным мясом	180
1	122	Компот из сухофруктов (курага)	180
6	148	Хлеб ржаной	40
		Полдник	
3	415	Мучное изделие «Крендель сахарный»	100
1	119	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	180