

Циклическое  
10-ти дневное меню  
для организации питания воспитанников дошкольного  
возраста (1,5-3 и 3-7 лет) с 11 часовым пребыванием в  
муниципальном дошкольном образовательном  
учреждении.

Наименование блюда	Объем порций (г)		№ технологической карты и № сборника рецептур
	для детей в возрасте		
	1,5-3 года	3-7 лет	
<b>День 1</b>			
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	160	180	67 сборник 1
Чай сладкий с молоком	150	180	134 сборник 1
Печенье	25	25	509 сборник 2
<b><u>2-й завтрак</u></b>			
Сок	110	140	130 сборник 1
<b><u>Обед</u></b>			
Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01 марта/Салат из квашеной капусты с луком зеленым	40	60	11 сборник 1 33 сборник 3
Суп крестьянский со сметаной	160	200	37 сборник 1
Котлета рыбная любительская	70	80	36 сборник 1
Пюре картофельное	150	180	56 сборник 1
Компот из свежих фруктов (яблок)	150	180	124 сборник 1
Хлеб ржаной	30	40	148 сборник 6
<b><u>Полдник</u></b>			
Пудинг манный	130	150	73 сборник 1
Соус сметанный сладкий	30	50	115 сборник 1
Кисель плодово-ягодный	150	180	383 сборник 4
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	100-200	150-300	

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте		№ технологическо й карты и № сборника рецептур
	1,5-3 года	3-7 лет	
	<b>День 2</b>		
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша гречневая молочная жидкая	160	180	64 сборник 1
Какао на молоке	150	180	117а сборник 1
Сыр порционный	10	12	27 сборник 1
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
<b><u>2-й завтрак</u></b>			
Фруктовое пюре промышленного производства	125	-	
Плоды и ягоды свежие	-	120	140 сборник 1
<b><u>Обед</u></b>			
Борщ на курином бульоне со сметаной	160	200	28 сборник 1
Плов из отварной птицы	140	160	289 сборник 3
Пюре из моркови (к плову)	50	80	322 сборник 3
Напиток апельсиновый	150	180	545 сборник 5
Хлеб ржаной	30	40	148 сборник 6
<b><u>Полдник</u></b>			
Винегрет овощной с растительным маслом до 01 марга/Салат «Здоровье»	100	110	2 сборник 1 21 сборник 4
Сельдь с луком	-	40	233 сборник 3
Чай сладкий	150	180	132 сборник 1
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	100-200	150-300	

Наименование блюда	Объем порций (г)		№ технологической карты и № сборника рецептур
	для детей в возрасте		
	1,5-3 года	3-7 лет	
<b>День 3</b>			
<b><u>Завтрак</u></b>			
Омлет натуральный	120	130	77 сборник 1
Кофейный напиток на молоке	150	180	126 сборник 1
Масло сливочное несоленое	7	7	149 сборник 6
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
<b><u>2-й завтрак</u></b>			
Сок	110	140	130 сборник 1
<b><u>Обед</u></b>			
Помидоры свежие	40	50	
Суп фасолевый	160	200	45 сборник 1
Котлета мясная	60	70	307 сборник 2
Капуста тушеная	150	180	48 сборник 1
Компот из сухофруктов (курага)	150	180	122 сборник 1
Хлеб ржаной	30	40	148 сборник 6
<b><u>Полдник</u></b>			
Рыба тушеная в томате с овощами	120	140	274 сборник 1
Отвар шиповника	150	180	129 сборник 1
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	100-200	150-300	

Наименование блюда	Объем порций (г)		№ технологической карты и № сборника рецептов
	для детей в возрасте		
	1,5-3 года	3-7 лет	
<b>День 4</b>			
<b><u>Завтрак</u></b>			
Суфле творожное	120	150	82 сборник 1
Соус молочный сладкий	30	50	113 сборник 1
Чай сладкий с молоком	150	180	134 сборник 1
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
<b><u>2-й завтрак</u></b>			
Фруктовое пюре промышленного производства	125	-	
Плоды и ягоды свежие	-	120	140 сборник 1
<b><u>Обед</u></b>			
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	60	35 сборник 3
Суп картофельный на курином бульоне	160	200	36 сборник 1
Суфле из отварной курицы	60	80	110 сборник 1
Макаронные изделия отварные	110	130	246 сборник 2
Компот из свежих фруктов (яблок)	150	180	124 сборник 1
Хлеб ржаной	30	40	148 сборник 6
<b><u>Полдник</u></b>			
Котлеты морковные	100	100	127 сборник 3
Соус сметанный	30	50	115а сборник 1
Зеленый горошек	40	60	244 сборник 2
Напиток лимонный	150	180	545 сборник 5
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	100-200	150-300	

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте		№ технологической карты и № сборника рецептур
	1,5-3 года	3-7 лет	
	<b>День 5</b>		
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша пшеничная молочная жидкая	160	180	68 сборник 1
Какао на молоке	150	180	117а сборник 1
Сыр порционный	10	12	27 сборник 1
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
<b><u>2-й завтрак</u></b>			
Сок	110	140	130 сборник 1
<b><u>Обед</u></b>			
Кабачковая икра до 01 марта/салат из свежих огурцов (летний период)	40	60	4 сборник 1 17 сборник 1
Рассольник	160	200	32 сборник 1
Жаркое по-домашнему	160	180	94 сборник 4
Компот из сухофруктов (смесь)	150	180	122 сборник 1
Хлеб ржаной	30	40	148 сборник 6
<b><u>Полдник</u></b>			
Оладьи с яблоками	100	110	137 сборник 1
Кисломолочный продукт (в ассортименте)	150	180	119 сборник 1
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	100-200	150-300	

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте		№ технологической карты и № сборника рецептур
	1,5-3 года	3-7 лет	
	<b>День 6</b>		
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша манная молочная жидкая	160	180	67 сборник 1
Кофейный напиток на молоке	150	180	126 сборник 1
Печенье	25	25	509 сборник 2
<b><u>2-й завтрак</u></b>			
Фруктовое пюре промышленного производства	125	-	
Плоды и ягоды свежие	-	120	140 сборник 1
<b><u>Обед</u></b>			
Салат из соленых огурцов	40	60	30 сборник 3
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	160	200	44 сборник 1
Котлеты рыбные любительские	70	80	86 сборник 1
Каша рассыпчатая гречневая	130	150	56 сборник 1
Напиток апельсиновый	150	180	545 сборник 5
Хлеб ржаной	30	40	148 сборник 6
<b><u>Полдник</u></b>			
Запеканка капустная с мясом	130	150	288 сборник 4
Чай сладкий	150	180	132 сборник 1
Хлеб пшеничный	30	40	147 сборник 6
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	100-200	150-300	

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте		№ технологической карты и № сборника рецептур
	1,5-3 года	3-7 лет	
	<b>День 7</b>		
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	160	180	67 сборник 1
Чай сладкий с молоком	150	180	134 сборник 1
Сыр порционный	10	12	27 сборник 1
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 1
<b><u>2-й завтрак</u></b>			
Сок	110	140	130 сборник 1
<b><u>Обед</u></b>			
Помидор свежий	40	50	71 сборник 2
Суп гороховый вегетарианский с гренками из хлеба пшеничного	160/10	200/15	35 сборник 1 47 сборник 1
Биточек мясной	60	70	307 сборник 2
Рагу овощное	150	180	57 сборник 1
Компот из сухофруктов (курага)	150	180	122 сборник 1
Хлеб ржаной	30	40	148 сборник 6
<b><u>Полдник</u></b>			
Сырники творожные запеченные	100	120	85 сборник 1
Соус сметанный сладкий	30	40	115 сборник 1
Кисель плодово-ягодный	150	180	383 сборник 4
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	100-200	150-300	

Наименование блюда	Объем порций (г)		№ технологической карты и № сборника рецептов
	для детей в возрасте		
	1,5-3 года	3-7 лет	
<b>День 8</b>			
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша рисовая молочная жидкая	160	180	70 сборник 1
Какао на молоке	150	180	117а сборник 1
Масло сливочное несоленое	7	7	149 сборник 6
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
<b><u>2-й завтрак</u></b>			
Фруктовое пюре промышленного производства	125	-	
Плоды и ягоды свежие	-	120	140 сборник 1
<b><u>Обед</u></b>			
Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01 марта/Салат из квашеной капусты с луком	40	60	11 сборник 1 33 сборник 3
Суп из овощей с мясом	160	200	109 сборник 2
Печень по-строгановски	70	-	102 сборник 1
Сосиска отварная	-	69	97 сборник 1
Макаронные изделия отварные	110	140	246 сборник 2
Компот из сухофруктов (смесь)	150	180	122 сборник 1
Хлеб ржаной	30	40	148 сборник 6
<b><u>Полдник</u></b>			
Омлет натуральный запеченный	100	100	77 сборник 1
Зеленый горошек	40	60	244 сборник 2
Напиток лимонный	150	180	545 сборник 5
Хлеб пшеничный	30	40	147 сборник 6

Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	100-200	150-300	
--	---------	---------	--

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте		№ технологической карты и № сборника рецептур
	1,5-3 года	3-7 лет	
	<b>День 9</b>		
<b><u>Завтрак</u></b>			
Суфле творожное	120	150	82 сборник 1
Соус молочный сладкий	30	50	115 сборник 1
Чай сладкий	150	180	132 сборник 1
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
<b><u>2-й завтрак</u></b>			
Сок	110	140	130 сборник 1
<b><u>Обед</u></b>			
Кабачковая икра до 01 марта/салат из свежих огурцов (летний период)	40	60	4 сборник 1 17 сборник 1
Суп рыбный	160	200	41 сборник 1
Жаркое по-домашнему	160	180	94 сборник 4
Напиток апельсиновый	150	180	545 сборник 5
Хлеб ржаной	30	30	148 сборник 6
<b><u>Полдник</u></b>			
Каша рассыпчатая гречневая	130	150	56 сборник 1
Молоко	150	180	127 сборник 1
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	100-200	150-300	

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте		№ технологической карты и № сборника рецептов
	1,5-3 года	3-7 лет	

<b>День 10</b>			
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша пшеничная молочная жидкая	160	180	67 сборник 1
Напиток кофейный на молоке	150	180	126 сборник 1
Сыр порционный	10	12	27 сборник 1
Хлеб пшеничный	30	30	147 сборник 6
<b><u>2-й завтрак</u></b>			
Фруктовое пюре промышленного производства	125	-	
Плоды и ягоды свежие	-	120	140 сборник 1
<b><u>Обед</u></b>			
Помидоры свежие	40	50	
Суп картофельный на мясном бульоне	160	200	36 сборник 1
Голубцы ленивые с отварным мясом	160	180	92 сборник 1
Компот из сухофруктов (курага)	150	180	122 сборник 1
Хлеб ржаной	30	40	148 сборник 6
<b><u>Полдник</u></b>			
Мучное изделие «Крендель сахарный»	75	100	415 сборник 3

Кисломолочный продукт (в ассортименте)	150	180	119 сборник 1
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	100-200	150-300	