

Неделя: первая

Перспективное 10- дневное меню для детей от 3-х до 7 лет.

1. *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.



дни	Завтрак (объем 400)	Второй завтрак (100)	обед (объем 600)	полдник (объем 250)	ужин (объем 450)
Первый	1. Макароны изделия отварные с маслом*№220 - 180 гр., 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 35 гр. масло сливочное -5гр 3. Чай с сахаром*№ 411- 180 гр. Итого объем: 400	Напиток витаминизированный из шиповника – 100гр. Итого объем: 100	1. Огурец соленый - 30гр. 2. Щи из свежей капусты с картофелем *№ 67-200гр. 3.Плов*№321 -200гр. 4. Хлеб пшеничный, бородинский *№ 1-55гр. 5. Компот из кураги *№ 394-180гр. Итого объем: 695	1.Молоко кипяченое *№ 400 – 180 гр. 2.Булочка «Веснушка» №456– 80 гр. Итого: 260	1. Пюре картофельное*№339 - 150 гр., 2.Икра кабачковая* №129-70гр. 3. Хлеб пшеничный- 50гр. 4. Чай с сахаром*№ 411- 180 гр. Итого объем: 450
Второй	1. Каша рисовая - *№182 - 180гр 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 35 гр. масло сливочное -5гр 3.Какао с молоком *№416- 180гр. Итого объем: 400	Апельсины – 100 гр. Итого объем: 100	1. Салат из свеклы с р/м * № 34-30гр. 2.Рассольник домашний со сметаной*№ 81-200гр. 3.Котлета рыбная *№271 - 80гр. 4.Картофель отварной *№ 136-150гр. 5. Хлеб пшеничный, бородинский*№ 1-55гр. 6. Компот из свежих ягод *№ 393-180гр. Итого объем: 695	1. Снежок – *№ 420 – 180 гр. 2.Вафля- *№ 1- 70 гр. Итого: 250	1.Запеканка из творога со сгущенным молоком– *№ 251 – 200/30 гр. 2. Бутерброд *№1: хлеб пшеничный- 25гр. масло сливочное -5 гр 3. Напиток витаминизированный)*№417 - 180 гр. Итого объем: 460
Третий	1. Каша из крупы вязкая (ячневая)*№182-180гр. 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 35 гр. масло сливочное -5гр 4. Кофейный напиток с молоком *№414-180гр. Итого объем: 400	Груша -100г Итого объем: 100	1.Салат из кукурузы, консервированной с р/м * № 10-30гр. 2.Суп картофельный с макаронными изделиями*№88 - 200гр. 3.Гуляш из мяса птицы *№293 -100гр 4.Каша рассыпчатая перловая №179-130гр. 5. Хлеб пшеничный, бородинский- -55гр. 6. Кисель из свежих замороженных ягод (облепиха) *№396 -180гр. Итого объем: 695	1.Молоко кипяченое– *№ 394 – 180 гр. 2.Булочка «Нежная»№ 663 или Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой № 437– 60 гр. Итого: 240	1. Рыба, запеченная с картофелем по-русски– *№351 - 240гр., 2.Хлеб пшеничный – – 30 гр. 3.Чай с лимоном - *№ 411- 180гр. Итого объем: 450

Четвертый	1.Каша из крупы вязкая (пшенная) *№ 182-180гр. 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 35 гр. масло сливочное -5гр 3. Какао с молоком -*№ 416-180гр. Итого объем: 400	Бананы -100гр Итого объем: 100	1.Суп картофельный с яйцом*№ 76-200гр. 2.Котлеты из говядины *№304 -80гр. 3. Пюре картофельное*№339 - 150 гр., 3. Хлеб пшеничный, бородинский- № 1- 55гр. 4.Компот из свежих замороженных ягод (смородина)*№393 -180гр. Итого объем: 665	1.Йогурт -*№ 420 – 180 гр. 2.Печенье– 72 гр. Итого: 252	1.Овощное рагу - *№ 331- 200 гр.,, 2. Бутерброд с сыром *№3: хлеб пшеничный* -50гр. масло сливочное* -5гр.сыр-15гр.,, 3. Напиток из плодов шиповника *№ 398 – 180 гр. Итого объем: 450
Пятый	1.Пудинг творожный *№ 249-180гр. 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 35 гр. масло сливочное -5гр 3. Кофейный напиток - № 414-180гр. Итого объем: 400	Яблоки-100гр. Итого объем: 100	1.Салат из горошка, зеленого консервированного с р/м *№ 10-30гр. 2.Суп картофельный с крупой (пшено)*№ 101-200гр. 3. Кнели мясные*№304 -80гр. 4.Отварные (тушеные) овощи(свекла или капуста)*№ 354/357 -150гр. 5 Хлеб пшеничный, бородинский- № 1-55гр. 6. Компот из изюма*№394 -150гр. Итого объем: 665	1. Молоко *№ 419 – 180гр. 2.Булочка Домашняя №452 или Ватрушка с джемом №451- 70 гр. Итого: 250	1.Каша кукурузная *№ 182 – 200 гр. 3. Бутерброд с сыром *№3: хлеб пшеничный* -50гр. масло сливочное* -5гр.сыр-15гр.,, 5. Чай с сахаром *№ 411 – 180 гр. Итого объем: 450

Неделя: вторая

дни	Завтрак (объем 400)	Второй завтрак или дома вечером (объем 100)	обед (объем 600)	полдник (объем 250)	ужин (объем 450)
Первый	1.Каша вязкая (пшеничная) *№ 182-180гр. 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 35 гр. масло сливочное -5гр. 3.Кофейный напиток с молоком *№ 414- 180гр. Итого объем: 400	Соки овощные, фруктовые, ягодные – 100гр.	1. Огурец соленый - 30гр. 2. Борщ со свежей капустой и картофелем*№63 - 200гр. 3.Гуляш из говядины *№378 -100гр. 4. Каша гречневая-*№252-150гр 5. Хлеб пшеничный, бородинский – 55 гр. 6. Компот из свежих ягод (Клубники, клюквы)*№394 -180гр. Итого объем: 715	1.Молоко кипяченое - *№ 400 -180 гр. 2.Крендель сахарный №443 Итого: 260	1.Омлет натуральный -*№229 - 200 гр 2. Салат из горошка, зеленого консервированного с р/м *№ 10-30гр.,, 3,. Бутерброд с сыром *№3: хлеб пшеничный* -25гр. масло сливочное* -5гр.сыр-15гр.,, .4.Чай с молоком – *№ 413 – 180 гр. Итого объем: 455
Второй	1.Каша из крупы вязкая (манная) *№ 182-180гр. 2 Бутерброд с маслом №1: Батон – 35 гр.масло сливочное -5гр.	Бананы – 100 гр.	1. Салат из кукурузы, консервированной с р/м * № 10-30гр.,, 2. Свекольник со сметаной *№ 65 -200гр. 3. Котлета рыбная запеченная *№ 271/Шницель рыбный натуральный*№274 - 80гр.	1.Напиток из плодов шиповника - *№ 417 -180 гр. 2.Пряник или Зефир - 70гр,	1.Ленивые вареники из творога – *№ 244 – 200 гр.,, 2. Бутерброд с сыром *№3: хлеб пшеничный* -50гр. масло сливочное* -5гр.сыр-

	3. Какао с молоком*№ 416-180гр. Итого объем: 400		4. Рис отварной*№ - 150гр. 5. Хлеб пшеничный, бородинский *№ 1 -55 гр. 6. Компот из свежих ягод(вишня)*№ - 180гр. Итого объем: 695	Итого: 250	15гр.,. 3.Чай с сахаром - *№ - 180 гр. Итого объем: 450
Третий	1.Каша из крупы вязкая (овсяные хлопья) *№ 182-180гр. .2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 35 гр. масло сливочное -5гр 3. Кофейный напиток с молоком *№ 414- 180гр. Итого объем: 400	Груши-100г Итого объем: 100	1. Салат из моркови с р/м *№ 42- 30гр. 2.Суп картофельный с клецками *№91 - 200гр. 3.Капуста, тушенная с мясом птицы*№143 - 200гр 4. Хлеб пшеничный, бородинский *№ 1- 55гр. 5. Компот из изюма*№ 394 -180гр. Итого объем: 665	1Молоко *№ 376 – 180 гр. 2. Ватрушка с творогом *№441 - 80 гр. Итого: 260	1.Пудинг рисовый с повидлом *№209 – 200/15гр 2. Бутерброд с сыром *№3: хлеб пшеничный* -40гр. масло сливочное* -5гр.сыр-15гр.,. 3. Чай с сахаром – *№ 392 – 180 гр. Итого объем: 450
Четвертый	1.Каша из крупы вязкая (кукурузная) *№ 177 -180гр. 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 35гр. масло сливочное -5гр. 3.Какао с молоком*№ 416-180гр. Итого объем: 400	Яблоки-100г Итого объем: 100	1. Салат из свеклы с р/м * № 34-30гр. 2.Рассольник ленинградский*№ - 200гр 3. Рыба, запеченная в омлете *№263-185гр. 4. Хлеб пшеничный, бородинский - 55гр. 5. Компот из свежих ягод*№ 398- 180гр. Итого объем: 650	1. Йогурт - *№ 400 – 180гр. 2.Печенье овсяное – 72 гр. Итого: 252	1.Творожный крупеник со сгущенным молоком*№ 200/15 – 215 гр. 2. Бутерброд с маслом №1: хлеб пшеничный -50гр. масло сливочное - 5 гр., .3.Чай с сахаром *№411 - 180 гр. Итого объем: 450
Пятый	1. Суп молочный с макаронными изделиями *№ 100- 180гр. 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 35 гр. масло сливочное -5гр. 3.Кофейный напиток*№ 414 - 180гр. Итого объем: 400	Напиток витаминизированный из шиповника – 100г Итого объем: 100	1. Салат из горошка, зеленого консервированного с р/м *№ 10-30гр. 2. Суп картофельный с гречкой *№68 -200гр 3.Голубцы с мясом курицы (ленивые)*№ 274 - 100 гр. 4. Свекла тушенная – 130 гр. 5. Хлеб пшеничный, бородинский *№ 1-55гр. 6. Кисель из свежих ягод (вишня)*№396 - 180гр. Итого объем: 695	1.Молоко *№ 391- 180 гр. 2. Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой № 437 – 80 гр. Итого: 260	1. Сельдь с картофелем и маслом №363-230гр. 2. хлеб пшеничный -40гр. 3.Чай с сахаром- *№411 - 180 гр. Итого объем: 450