

Десятидневное меню
Сезон: летне -осенний

Утверждаю: Заведующий
МБДОУ «Детский сад №105» Ладыгина А.М.

1 неделя

1 день.		2 день.		3 день.		4 день.		5 день.	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1.Каша молочная пшеничная жидкая.	200-250 180-200	1.Каша молочная кукурузная жидкая.	200-250 180-200	1.Каша рисовая молочная жидкая.	200-250 180-200	1.Каша пшеничная молочная жидкая.	200-250 180-200	1.Суп молочный с макаронными изделиями.	200-250 180-200
2. Чай с сахаром.	30-40	2.Какао с молоком	30-40	2.Кофейный напиток с молоком.	30-40	2.Какао с молоком	30-40	2.Кофейный напиток с молоком.	30-40
3.Батон.	7-10	3.Батон.	5-10	3.Батон.	8-12	3.Батон.	5-10	3.Батон.	8-12
4.Повидло.		4.Масло сливочное.		4. Сыр.		4.Масло сливочное.		4.Масло сливочное.	
2 Завтрак		2 Завтрак		2 Завтрак		2 Завтрак		2 Завтрак	
1.Фрукт	30-60	1. Фрукт	30-60	1. Фрукт	30-60	1.Фрукт	30-60	1.Фрукт	30-60
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1.Суп картофельный с бобовыми.	170-250 30-60	1. Свежие овощи	30-60	1.Свекольник	170-250	1.Борщ	200-250	1. Свежие овощи	30-60
2. Салат из свеклы отварной	140-190 170-200	2.Щи из свежей капуста с картофелем.	170-250 90-140	2.Свежие овощи	30-60	2.Свежие овощи	30-60	2.Суп картофельный с рыбой.	200-250 160-200
3.Плов из отварной птицы.	30-60	3.Картофельное пюре.	55-75	3.Жарое по-домашнему.	160-200 170-200	3.Картофельное пюре	100-150	3.Картофельная запеканка с мясом	170-200 30-60
4.Компот из смеси сухофруктов.		4.Котлета из говядины	170-200	4.Компот из смеси сухофруктов.	30-60	4.Котлета рыбная	55-75	4. Компот из плодов и ягод сушеных.	
5. Хлеб ржаной.		5.Компот из плодов и ягод сушеных.	30-60	5.Хлеб ржаной.		5. Компот из плодов и ягод сушеных.	170-200 30-60	5.Хлеб ржаной.	
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1. Кефир.	180-200	1.Снежок.	180-200	1.Кефир.	180-200	1Снежок.	180-200	1.Кисель из концентрата плодового или ягодного.	180-200
2.Печенье (сушка, сухарик, вафли)	30-50	2.Печенье (сушка, сухарик, вафли)	30-50	2.Ватрушка с творогом (повидлом).	50-80	2.Печенье (сушка, сухарик, вафли)	30-50	2.Булочка российская.	50-80
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1.Салат картофельный с зеленым горошком.	160-200 30-40	1.Запеканка из творога.	180-230 30-40	1.Картофельная котлета	150-200 30-60	1.Омлет натуральный.	160-190 50-70	1.Капуста тушеная (с говядиной или отварной птицей)	170-220 180-200 35-50
2. Яйцо вареное	180-200	2.Повидло (молоко сгущенное).	180-200 35-50	2. Соус томатный	170-200	2.Икра из кабачков	180-200	2. Чай с сахаром.	
3.Чай с сахаром.	35-50	2.Чай с сахаром.		2.Чай с сахаром.	35-50	3.Чай с сахаром.	35-50	3.Хлеб пшеничный.	
4.Хлеб пшеничный.		3.Хлеб пшеничный.		3.Хлеб пшеничный.		4.Хлеб пшеничный.			

Десятидневное меню
Сезон: летне - осенний

Утверждаю: Заведующий
МБДОУ «Детский сад №105» Ладыгина А.М.

2 неделя

6 день.		7 день.		8 день.		9 день.		10 день.	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1.Каша манная молочная жидкая 2. Чай с сахаром. 3.Батон. 4.Повидло.	200-250 180-200 30-40 7-10	1.Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая. 2.Какао с молоком. 3.Батон. 4.Масло сливочное.	200-250 180-200 30-40 5-10	1.Каша гречневая вязкая. 2.Кофейный напиток с молоком. 3.Батон. 4. Сыр.	200-250 180-200 30-40 8-12	1.Каша «Дружба». 2.Какао с молоком. 3.Батон. 4.Масло сливочное.	200-250 180-200 30-40 5-10	1.Каша ячневая молочная жидкая. 2.Кофейный напиток с молоком. 3. Батон. 4.Масло сливочное.	200-250 180-200 30-40 5-10
2 Завтрак		2 Завтрак		2 Завтрак		2 Завтрак		2 Завтрак	
1.Фрукт	30-60	1.Фрукт	30-60	1.Фрукт	30-60	1.Фрукт	30-60	1.Фрукт	30-60
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1.Суп картофельный с макаронными изделиями. 2.Свежие овощи 3. Каша гречневая рассыпчатая. 4.Курица в соусе с томатом. 5.Компот из смеси сухофруктов. 6. Хлеб ржаной.	200-250 30-60 100-150 70-80 170-200 30-60	1.Борщ с капустой и картофелем. 2.Макаронные изделия отварные с овощами 3.Котлета из говядины 4..Компот из плодов и ягод сушеных. 5.Хлеб ржаной.	200-250 150-180 55-75 170-200 30-60	1.Расольник 2.Свежие овощи 3.Картофельное пюре 4. Гуляш из говядины 5.Компот из смеси сухофруктов. 6.Хлеб ржаной.	200-250 30-60 90-140 55-75 170-200 30-60	1.Уха с крупой 2.Капуста тушенная с курой (говядиной) 3. Компот из плодов и ягод сушеных. 4.Хлеб ржаной.	200-250 90-140 170-200 30-60	1.Свекольник 2.Свежие овощи 3.Картофельное пюре. 4.Печень говяжья по-строгановски. 5.Компот из свежих яблок 6.Хлеб ржаной.	200-250 30-60 90-140 80-100 170-200 30-60
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1. Кефир. 2.Печенье (сушка, сухарик, вафли)	180-200 30-50	1.Снежок 2.Шанежка наливная.	180-200 50-80	1. Кефир. 2.Печенье (сушка, сухарик, вафли)	180-200 30-50	1.Снежок 2.Булочка домашняя	180-200 20-50	1.Кисель из концентрата плодового или ягодного. 2.Печенье (сушка, сухарик, вафли)	180-200 30-50
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1.Рагу овощное 2.Яйцо отварное 3.Чай с сахаром. 4.Хлеб пшеничный.	160-200 30-60 180-200 35-50	1.Оладьи из творога 2.Молоко сгущенное(повидло) 2.Чай с сахаром. 3.Хлеб пшеничный.	180-230 30-40 180-200 35-50	1.Плов Бухарский 2.Чай с сахаром. 3.Хлеб пшеничный.	150-200 180-200 35-50	1.Омлет натуральный 2.Винегрет 3.Чай с сахаром. 4.Хлеб пшеничный.	180-230 30-60 170-200 35-50	1.Голубцы ленивые 2. Соус томатный 3.Чай с сахаром. 4.Хлеб пшеничный.	150-200 30-60 180-200 35-50

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ООО « Уральский региональный центр питания».2013 г.