

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



*Мазав А.А. Сильченко А.А.*  
личная подпись Ф.И.О

« 11 » июля 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ (СЕЗОН ВЕСНА-ЛЕТО)**

**ДЛЯ НУЖД *МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 51»***

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. Первалова. 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 – 544с.
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ



*Т.А. Певнева*  
личная подпись

Утверждаю:

## МЕНЮ

### 3-7 лет ВЕСНА-ЛЕТО

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 170	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 160	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 170	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ 170	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ И 160	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ 170
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
<b>II Завтрак</b>									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	БАНАН 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200
<b>Обед</b>									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ 60	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" 60	САЛАТ "МАЗАЙКА" 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ "РУССКАЯ КРАСАВИЦА" 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 180	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 180	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 180
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 70	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 70	КОТЛЕТА МЯСНЫЕ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 70
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА Я 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА Я 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
<b>Полдник</b>									
ПЕЧЕНЬЕ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПРЯНИКИ 40	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 70	ВАФЛИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ПРЯНИКИ 40	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 210	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 210	КЕФИР 200
<b>Ужин</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 50	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	БИТОЧКИ ИЗ КУР 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 190	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННИК С МЯСОМ 200	МЯСО ДУХОВОЕ 190	РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ 190	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ 130	КОМПОТ ИЗ ЯГОД 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ ЯГОД 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50							ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	