

Примерное десятидневное меню для МБДОУ д/с "Малышок" в осенне - зимний период для детей от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет,
длительность пребывания детей в детском саду 8-10 часов

Первая неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
каша гречневая молочная вязкая с сахаром, маслом (106 приложение 2)	каша пшеничная молочная жидкая с маслом (111 (106 приложение 2))	каша овсяная (геркулес) молочная, жидкая с маслом (111 (106 приложение 2))	каша манная молочная, жидкая с маслом (111 (106 приложение 2))	суп молочный с рисовой крупой (69)
чай с сахаром и лимоном (262)	кисель из плодов шиповника (витаминный) (255)	чай с молоком (263)	чай с сахаром (261)	какао с молоком (266)
бутерброд с маслом сливочным (1)	Хлеб пшеничный	бутерброд с повидлом (2)	бутерброд с сыром «Российский» (3)	яйцо вареное (130)
	масло сливочное порциями			Хлеб пшеничный
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
фрукт (яблоко)(248)	фрукт (яблоко)(248)	фрукт (яблоко) (248)	фрукт (яблоко) (248)	фрукт (яблоко)(248)
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной (52)	Салат из свеклы отварной (34)	Суп картофельный с крупой (пшеничной крупой) (62)	Суп картофельный с клецками на бульоне из кур (65/49/74)	рассольник "ленинградский" со сметаной (33 П)
Макаронные изделия отварные с маслом (124)	Суп крестьянский с крупой (хлопья овсяные «Геркулес») (62)	запеканка овощная (96)	каша рассыпчатая ячневая (103)	каша рисовая рассыпчатая с овощами, маслом (104)
тефтели из говядины с рисом 2-й вариант (ежики) (187)	картофельное пюре (216)	котлета рубленая из птицы (202)	чорыг селянка (рыба в омлете) удмуртское блюдо (159)	котлета из говядины (181)
соус томатный (235)	Котлеты или биточки рыбные (163)	соус томатный (235)	соус сметанный натуральный (241)	соус томатный (235)
компот из свежих плодов (из яблок) (С – витаминизированный) (251)	соус сметанный натуральный (241)	Напиток из шиповника (267)	компот из сухофруктов (С – витаминизированный) (253)	сок фруктовый (яблочный) (268)
Хлеб пшеничный	компот из свежих плодов (из груш) (С – витаминизированный) (251)	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
	Хлеб ржаной			
Полдник:	Полдник:	Полдник:	Полдник:	Полдник:
молоко кипяченое (269)	чай с сахаром (261)	сок фруктовый (яблочный) (268)	кисломолочная продукция (251 П)	кисель молочный (256)
«Гребешок» из дрожжевого теста (278/285)	Запеканка рисовая с творогом и повидлом (120П)	омлет с рисом (136)	булочка «Веснушка» (293)	пирожки печеные с капустой (278/299П)
		Хлеб пшеничный"		

Вторая неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
каша пшеничная, молочная, жидкая с маслом (111 (106 приложение 2))	каша молочная пшеничная жидкая с маслом (111 (106 приложение 2))	каша рисовая молочная, жидкая с маслом (111 (106 приложение 2))	суп молочный с макаронными изделиями (68)	омлет натуральный с маслом (131)
какао с молоком (266)	чай с молоком (263)	кофейный напиток с молоком (264)	Кисель из плодов шиповника (С - витаминизированный) (255)	чай с сахаром (261)
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	бутерброд с маслом сливочным (1)	бутерброд с повидлом (2)	бутерброд с сыром «Российский» (3)
масло сливочное порциями	масло сливочное порциями			
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
фрукт (яблоко) (248)	фрукт (яблоко) (248)	фрукт (яблоко) (248)	фрукт (яблоко) (248)	фрукт (яблоко) (248)
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
салат из свёклы отварной (38)	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком (42)	Суп картофельный с рыбными консервами (27П)	борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной (52)	Салат из белокочанной капусты с яблоком (17)
щи из свежей капусты со сметаной (56)	суп картофельный с бобовыми изделиями, с гречками (36П)	Капуста тушеная с мясом (196)	Макаронные изделия отварные с маслом (124)	суп картофельный с макаронными изделиями (64)
пюре гороховое и картофеля (121)	картофельное пюре (216)	компот из свежих яблок с лимоном (242 П)	Гуляш из отварного мяса (177)	каша гречневая вязкая (209)
котлета «Здоровье» (184)	Тефтели рыбные тушеные (167)	Хлеб пшеничный	сок фруктовый (яблочный) (268)	птица в соусе с томатом (201)
соус сметанный натуральный (241)	соус сметанный натуральный (241)	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	компот их сушеных фруктов (С- витаминизированный) (253)
компот их сушеных фруктов (С- витаминизированный) (253)	напиток из шиповника (267)		Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			
Полдник:	Полдник:	Полдник:	Полдник:	Полдник:
кисель из плодов шиповника (витаминный) (255)	какао с молоком (266)	компот их сушеных фруктов (С- витаминизированный) (253)	кисломолочная продукция (251 П)	Молоко кипяченое (269)
ватрушка с творожным фаршем (283И/304И)	сырники из творога (143)	винегрет овощной (8)	коржик молочный (279П)	Сдоба обыкновенная (290)
	соус молочный сладкий (238)	яйцо вареное (130)		
		Хлеб пшеничный		

Сборник технологических нормативов (СТН) рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь 2000 г., Ижевск 2013 г.