

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 79



Н.Е. Пескова

20 25 г

**МЕНЮ весеннее
приготавливаемых блюд
ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3 до 7 ЛЕТ**

(весна 2025 г.)

(меню составлено на основе
Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях.
Под рук. Могильного М.П.; М.:Дели принт, 2012
Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий,
3-е издание, Москва «Дело и Сервис», 2002 год.)

Меню: сад - от 3 до 7 лет

	День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
	Наименование блюд	выход сад	Наименование блюд	выход сад	Наименование блюд	выход сад	Наименование блюд	выход сад	Наименование блюд	выход сад
З А В Т Р А К	Яйцо куриное вареное	40	Омлет натуральный	80	Каша геркулесовая молочная	200	Каша пшеничная молочная	200	Каша манная молочная	200
	Икра кабачковая	120	Горошек зеленый консервированный	80	Кофейный напиток с молоком	200				
	Батон йодированный	30	Батон йодированный	30	Батон йодированный	30	Масло сливочное Крестьянск	10	Масло сливочное Крестьянск	10
	Сыр Российский	10	Масло сливочное Крестьянск	10	Сыр Российский	10				
	Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200			Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	180
2-й завтрак 10-00										
109-	Кефир	100	Молоко кипяченое	100	Молоко кипяченое	100	Сок яблочный	100	Сок яблочный	100
	Суп с крупой рисовой	180	Щи из свежей или соленой капусты со сметаной	180	Суп с макаронными изделиями	180	Борщ с фасолью и картофелем	180	Суп картофельный с горохом	180
О Б Е Д	Котлета мясная из говядины	80	Жаркое под домашнему	185	Котлета рубленая из филе куриной грудки	80	Тефтели из говядины со сметанным соусом	80/30	Куры отварные	80
	Гороховое пюре	130	Свекла отварная	60	Капуста тушеная	150			Картофельное пюре	150
	Овощи соленые	30	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	Компот из сухофруктов	180	Каша гречневая рассыпчатая	150	Овощи соленые	30
	Сок яблочный	180					Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный / ржаной	30/50	Хлеб пшеничный / ржаной	30/50	Хлеб пшеничный / ржаной	30/50	Хлеб пшеничный / ржаной	30/50	Хлеб пшеничный / ржаной	30/50
П о л д н и к у п л о т н е н н ы й 15-30										
	Запеканка из творога с повидлом (соусом сметанным)	130/30	Суп молочный с рисом	200	Шницель рыбный из минтая	100	Пудинг из творога с манной крупой, со сгущенным молоком	150/30	Каша пшеничная молочная	200
	Молоко кипяченое	190	Пирожок печеный с картофелем	80	Картофельное пюре	150	Молоко кипяченое	190	Крендель сахарный	80
	Печенье	30	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Чай с сахаром	200
					Чай с сахаром	200				
У Ж И Н 18.00										
	Напиток из плодов шиповника	200	Кефир	200	Кефир	190	Чай с сахаром	200	Молоко кипяченое	200
	Фрукты свежие	120	Хлеб пшеничный	20	Печенье	30	Фрукты свежие	100	Хлеб	30
	ИТОГО за день ккал	2037	ИТОГО за день ккал	1775	ИТОГО за день ккал	1799	ИТОГО за день ккал	1954	ИТОГО за день ккал	2075,6

Меню: сад - от 3 до 7 лет

	День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
	Наименование блюд	Выход сад	Наименование блюд	Выход сад	Наименование блюд	Выход сад	Наименование блюд	Выход сад	Наименование блюд	Выход сад
З А В Т Р А К	Яйцо куриное вареное	1шт	Каша геркулесовая молочная	200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Омлет натуральный	80	Каша гречневая молочная	200
	Икра кабачковая	120	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Горошек зеленый консервированный	60	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/10
	Батон йодированный	30					Хлеб пшеничный белый	20		
	Чай с сахаром	200	Батон йодированный с маслом сливочным Крестьянским	30/10	Батон йодированный с маслом сливочным Крестьянским	30/10	Батон йодированный с маслом сливочным	30/10	Какао с молоком	200
Сыр Российский	10	Какао с молоком					200			
2-й завтрак 10-00										
	Кефир	100	Молоко кипяченое	100	Кефир	100	Кефир	100	Молоко кипяченое	100
О Б Е Д	Суп картофельный с клецками	180	Борщ вегетарианский /мелкошинкован/	180	Суп –рассольник с крупой перловой	180	Суп-пюре картофельный с гречками	180/15	Суп с мясными фрикадельками из говядины	180
	Котлета мясная из говядины	80	Котлета рубленая из птицы	80	Тефтели говяжьи со сметанным соусом	80/30	Суфле из кур	73	Макаронник с мясом из говядины	45/125
	Каша гречневая рассыпчатая	150	Макароны отварные	150	Овощное рагу	130	Капуста тушеная	130	Свекла отварная	60
	Сметанно-томатный соус.	30	Соус сметанно-томатный	30					Хлеб пшенич.	30
	Сок яблочный	180	Хлеб пшеничн. Хлеб ржаной	30/50	Компот из свежих фруктов	180	Компот из свежих фруктов	180	Хлеб ржаной	50
	Овощи соленые	30	Кисель из плодово/ягодного концентрата	180	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/50	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/50								
П о л д н и к уплотненный 15-30										
	Пудинг из творога с изюмом, со сгущенным молоком	130/30	Каша пшеничная молочная/	200	Шницель рыбный натуральный	90	Каша рисовая молочная	200	Рыба, запеченная в омлете	80
	Молоко кипяченое	190	Булочка школьная	80	Картофельное пюре	150	Ватрушка с творогом или повидлом	70/30	Кукуруза консервированная	70
					Хлеб пшеничный	30	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с сахаром	200
	Печенье	30	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200			Хлеб пшеничный	30
Ужин 18-00										
	Чай с сахаром	200	Кефир	200	Напиток из плодов шиповника	200	Молоко кипяченое	200	Напиток из плодов шиповника	200
	Фрукты свежие	100	Хлеб пшеничный	20	Печенье	30	Хлеб пшеничный	20	Фрукты свежие	120
	ИТОГО за день ккал	1791	ИТОГО за день ккал	1729	ИТОГО за день ккал	1653	ИТОГО за день ккал	1995	ИТОГО за день ккал	1742