

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 79



Н.Е. Пескова

20 24 г

МЕНЮ
Приготавливаемых блюд
ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3 до 7 ЛЕТ

(зима 2024 – 2025 гг.)

(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	выход	День 2	выход	День 3	выход	День 4	выход	День 5	выход
	Наименование блюд	сад	Наименование блюд	сад	Наименование блюд	сад	Наименование блюд	сад	Наименование блюд	сад
З А В Т Р А К	Яйцо вареное	40	Омлет натуральный	80	Каша геркулесовая молочная	200	Каша пшенная молочная	200	Каша манная молочная	200
	Икра кабачковая	120	Горошек зеленый	80	Кофейный напиток с молоком	200				
	Батон йодированный	30			Батон йодированный	30	Батон йодированный с маслом сливочным Крестьянским	30/10	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/10
	Сыр Российский	10	Батон йодированный с маслом сливочным Крестьянским	30/10	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
О Б Е Д	Суп с крупой рисовой	180	Щи из свежей или соленой капусты со сметаной	180	Суп с макаронными изделиями	180	Суп-рассольник с крупой перловой (пшено)	180	Суп картофельный с горохом	180
	Котлета мясная из говядины	80	Жаркое под домашнему	185	Котлета рубленая из птицы	80	Запеканка картофельная с мясом говядины или рулет с мясом говядины	190	Тефтели из говядины со сметанным соусом	80
	Гороховое пюре	130	Свекла отварная	60	Капуста тушенная	150			Каша гречневая рассыпчатая	150
	Овощи соленные	30	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	Компот из сухофруктов	180	Овощи соленные	30	Компот из сухофруктов	180
	Сок яблочный	180					Компот из сухофруктов	180		
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/50	Хлеб пшеничный / ржаной	30/50	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/50	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/50	Хлеб пшеничный Хлеб 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	80	Пудинг из творога с манной крупой, со сгущенным молоком	180/20	Каша пшеничная молочная	200	
Молоко кипяченое	190	Пирожок печеный с картофелем	80	Картофельное пюре	150	Чай с сахаром	200	Крендель сахарный	80	
Фрукты свежие	100	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный Чай с сахаром	20 200	Фрукты свежие	100	Чай с сахаром	200	
У Ж И Н 18.00										
Напиток из плодов шиповника	200	Кефир	200	Кефир	200	Молоко кипяченое	190	Молоко кипяченое	200	
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Печенье	20	Хлеб пшеничный	20	Печенье	20	
ИТОГО за день ккал	1964	ИТОГО за день ккал	2357	ИТОГО за день ккал	1881	ИТОГО за день ккал	1915	ИТОГО за день ккал	1938	

Меню: сад - от 3 до 7 лет

З А В Т Р А К	День 6	Выход	День 7	Выход	День 8	Выход	День 9	Выход	День 10	Выход	
	Наименование блюд	сад	Наименование блюд	сад	Наименование блюд	сад	Наименование блюд	сад	Наименование блюд	сад	
	Яйцо вареное	1шт	Каша геркулесовая молочная	200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Омлет натуральный	80	Каша гречневая молочная	200	
	Икра кабачковая Батон йодированный Сыр Российский	119 30	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Кукуруза консервированная	60	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/10	
		11					Хлеб пшеничный белый	20			
	Чай с сахаром	200	Батон йодированный	30	Батон йодированный с маслом сливочным Крестьянским	30/10	Батон йодированный С маслом сливочным	30/10	Какао с молоком	200	
							Сыр Российский	11			Какао с молоком
	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 вегитарианский /мелкошинкован/	180	Суп картофельный с гречками	180/15	Борщ с фасолью и картофелем	180	Суп с мясными фрикадельками из говядины	180
Котлета мясная из говядины		80	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	80	Плов из птицы	80/210	Тефтели говяжьи со сметанным соусом	80	Макаронник с мясом из говядины	45/125	
Макароны отварные с маслом		160	Пюре картофельное	130	Овощи соленные	30	Овощное рагу	130	Свекла отварная	60	
Сметанно-томатный соус.		30							Хлеб пшенич.	30	
Сок яблочный		180	Хлеб пшенич. Хлеб ржаной	30/50	Компот из сухофруктов	180	Компот из свежих фруктов	180	Хлеб ржаной	50	
Овощи соленные		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	150/ 30	Каша пшенная молочная/	200	Шницель рыбный натуральный	90	Каша рисовая молочная	200	Рыба, запеченная в омлете	80	
					Картофельное пюре	150	Ватрушка с творогом или повидлом	70/30	Кукуруза консервированная	60	
	Молоко кипяченое	200	Булочка школьная	80	Хлеб пшеничный	30	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с сахаром	200	
					Фрукты свежие	100	Чай с сахаром	200		Хлеб пшеничный Фрукты свежие	30 100
	Ужин 18-00										
	Чай с сахаром	200	Кефир	200	Напиток из плодов шиповника	200	Молоко кипяченое	200	Напиток из плодов шиповника	200	
	Печенье	20	Хлеб пшеничный	20	Печенье	30	Хлеб пшеничный	20	Печенье	30	
	ИТОГО за день ккал	1965	ИТОГО за день ккал	2144	ИТОГО за день ккал	1985,5	ИТОГО за день ккал	2148	ИТОГО за день ккал	1635	