

Примерное 10 -ти дневное меню
весенне-летнее 2024г.

июль- сентябрь
3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 1			
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	ТТК-16
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	№376
		0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	90	№286
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	150	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
		0	
Ужин	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	
Итого за 1 день:	белки-53,91 жиры-60,7 углеводы-261,31 к/кал.-1800	1860	

весенне-летнее 2024г.

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 2			
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	2011г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	№3
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	№76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	150	№298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	№185
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392

		0	
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	25	сб.2011г.
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	№429
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
Итого за 2 день:	белки-54,09 жиры-60,27 углеводы-261,24 к/кал.-1800,45	1800	

весенне-летнее 2024г.

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 3			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
II Завтрак		0	0
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	№376
Обед		0	0
	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	№80
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	№282
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	№355
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Уплотненный полдник		0	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ №355	150	№133
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
Ужин		0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /булочка Молочная/	80	№3
Итого за 3 день:	белки-54,01 жиры-60,57 углеводы-261,26 к/кал.-1800	1850	

весенне-летнее 2024г.

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 4			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	№168
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№399
		0	
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№81

	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	170	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	ЗРАЗА РЫБНАЯ С ЯЙЦОМ И СОУСОМ №348 /90/60г./	150	№265
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	№317
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	№454
Итого за 4 день:	белки-54,27 жиры-60,6 углеводы-261,05 к/кал.-1800,68	1900	

весенне-летнее 2024г.

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 5			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	сб.2011г
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	№429
		0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№399
		0	
Обед	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ	165	ГТК-96
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	сб.2011г.
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	35	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ	100	№447
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	сб.2011
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	№383
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ПОВИДЛО	30	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Итого за 5 день:	белки-54,76 жиры-60,51 углеводы-261,09 к/кал.-1800,28	1810	

весенне-летнее 2024г.

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
------------	--------------------	-------	-----------

День 6			
Завтрак			
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	200	№206
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	
		0	
11 Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	200	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №355 С ОВОЩАМИ	200	№301
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	180	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	№459
Итого за 6 день:	белки-54,69 жиры-60,45 углеводы-261,48 к/кал.-1800,01	1840	

весенне-летнее 2024г.

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 7			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	20	№355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ №355	80	№261
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	№125
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	25	
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	№454
Итого за 7 день:	белки-53,02 жиры-60,42 углеводы-261,35 к/кал.-1800,28	1865	

весенне-летнее 2024г.

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 8			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№82
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	90	№286
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	№231
	СМЕТАННЫЙ СОУС № 354	20	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	№460
Итого за 8 день:	белки-54,41 жиры-60,56 углеводы-261,65 к/кал.-1800,11	1855	

весенне-летнее 2024г.

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 9			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№81
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	75	№425
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
Уплотненный полдник	КУЛЕШ С МЯСОМ ПТИЦЫ	205	№203
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
		0	
Ужин	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№399
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	№429
Итого за 9 день:	белки-54,56 жиры-60,63 углеводы-261,75 к/кал.1800,04	1800	

весенне-летнее 2024г

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
День 10			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	№185
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
		0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
		0	
ОБЕД	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	№81
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	100	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Уплотненный полдник	ОЛАДЬИ	130	№449
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
		0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	100	№136
Итого за 10 день:	белки-54,36 жиры-60,43 углеводы-260,22 к/кал.-1800,45	1890	

Среднее значение объема блюд за период - 1847,0

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 18470

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД 1847

ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПина 2.3/2.4.3590-20 1800

Среднее значение объема блюд по СанПину - 1800

Меню разработано на основании Сборника рецептур 2011г. блюд

и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.

n.