

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

«Лесная сказка»

Т.Е.Моргачева

2021г.



## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(СЕЗОН ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ)**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 лет и с 3-7 лет**

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Имбинский детский сад «Лесная сказка»**

**Н.П.Д.**

1. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, Санитарно-эпидемиологических правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.  
Сборник технических нормативов. Москва 2016 год, Могильский М.П., Тутельян В.А.

Неделя: первая, День: первый, Сезон: зимне-весенний,  
время прибывания 12 часов

Наименование блюд	№ рецепт уры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов брутто	Выход блюда, г.
			1,5*3\3*7	
<b><u>Завтрак</u></b>				
Каша пшеничная молочная	178	пшено	25	150/200
		молоко	100	
		масло сливочное	5	
		сахар	5	
Кофейный напиток со сгущ. Молоком	414	кофейный напиток	2	150/180
		молоко сгущенное	25	
Бутерброд с маслом	1	масло сливочное	10\10	40
		хлеб	30\30	
<b><u>Второй завтрак</u></b>				
Сок фруктовый	418		100\100	100\100
<b><u>Обед</u></b>				
Салат из свежих овощей с луком	14	овощи свежие	30\50	40/60
		лук	5\5	
		масло растительное	3\4	
		соль	1\1	
Щи из свежей капусты	73	капуста	30	200
		картофель	70	
		морковь	10	
		лук	10	
		томатная паста	2	
		масло растительное	4	
		мясо на кости	60	
Гуляш из отварного мяса	293	мясо говядина	90\100	60/80
		морковь	10\10	
		лук	10\10	
		масло сливочное	4\5	
		мука	3\4	
Каша рассыпчатая гречневая	179	гречка	50\60	120/150
		масло сливочное	5\5	
Компот из кураги	394	курага	15	150
		сахар	11	
		лимон.кислота	1	
		вода	150	
хлеб пшеничный				50/60
<b><u>Полдник</u></b>				
Вафли				40
чай с сахаром	411	чай	2\2	
		сахар	7\10	
<b><u>Ужин</u></b>				
Картофель отварной	136	картофель	100\150	100/150
		масло сливочное	5\5	
		соль	2\2	
Рыба припущенная с овощами	258	рыба	60\80	60/80
		морковь	10\10	
		лук	3\5	
		масло растительное	5\5	
Компот из плодов консервированных	395	персики, абрикосы, вишня, консервиров.	60	150/180
		сахар	10	

Неделя: первая, День: второй, Сезон: зимне-весенний,  
время прибывания 12 часов

Наименование блюд	№ рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов брутто		Выход блюда, г.
			1,5*3	3*7	
<b><u>Завтрак</u></b>					
аша манная с маслом	199	молоко	150		150/200
		манка	15		
		масло сливочное	5\5		
		сахар	5\5		
		соль	1\1		
Чай с молоком	413	чай заварка	2\3		150/180
		сахар	7\10		
		молоко	90\90		
		вода	40\60		
Бутерброд с джемом	2	джем или повидло	10\10		40
		хлеб	30\30		
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	418		100\100		100\100
<b><u>Обед</u></b>					
Икра кабачковая	54				40/50
Рассольник	80	картофель	70		150/200
		лук	10		
		огурцы соленые	20		
		перловка	5		
		морковь	10		
		сметана	5		
		мясо на кости	60		
		масло растительное	2		
Голубцы ленивые	315	Капуста свежая	90\100		135/190
		говядина(мякоть)	60\80		
		крупа рис	6\8		
		лук	10\10		
		масло растительное	3\4		
Компот из сушеных фруктов	394	сухофрукты	16		150
		сахар	15		
		вода	160		
		кислота лимонная	1		
Хлеб пшеничный					50/60
<b><u>Полдник</u></b>					
Чай с лимоном	412	чай	2\3		150/180
		сахар	7\10		
		лимон	5\8		
		вода	130\150		
<b><u>Ужин</u></b>					
Сметана натуральная	229	яйцо	1,5		85
		молоко	20		
		масло растительное	4		
Кисель	400	кисель брикет	20		150
		сахар	10		
		вода	150		

Неделя: первая, День: третий, Сезон: зимне-весенний,  
время прибывания 12 часов

Наименование блюда	№ рецептур	Перечень продуктов	Кол-во продуктов брутто		Выход блюда, г.
			1,5*3	3*7	
<b>Завтрак</b>					
Яйцо отварное	227	яйцо	1шт	40гр.	40
Бутерброд с сыром	3	хлеб	30	40	40/50
		сыр	7	10	
Какао с молоком	416	какао	2	2	150/180
		сахар	8	10	
		молоко	90	100	
		вода	65	80	
<b>Второй завтрак</b>					
Салат фруктовый	418		100	100	100/100
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы	34	свекла	70		60
		масло растительное	4		
		соль	1		
Суп картофельный с клецками	91	картофель	70		150/200
		морковь	10		
		лук	10		
		масло растительное	2		
		мука	20		
		яйцо	2		
		соль	2		
Блюв из курицы	321	куры	70	80	100/130
		морковь	15	15	
		лук	10	10	
		томатная паста	2	2	
		крупа рис	40	50	
Компот из плодов конс.	395	плоды конс.	60		150/180
		сахар	10		
Дес. творожный					50/60
<b>Полдник</b>					
Компот из плодов шиповника	417	плоды шиповника	15	18	150/180
		сахар	7	10	
		вода	150	180	
Вареники "Засушка"	456	Мука	60		80
		дрожжи сухие	4		
		сахар	10		
		масло сливочное	5		
		соль	1		
		молоко	20		
		изюм	10		
<b>Ужин</b>					
Суп овощной	360	картофель	70		150
		капуста	100		
		зеленый горошек	20		
		лук	10		
		морковь	15		
		курица с.м	50		
Чай сладкий	411	чай	2	2	150/180
		сахар	7	10	
					100/150

Неделя: первая, День: четвертый, Сезон: зимне-весенний,  
время прибытия 12 часов

Наименование блюда	№ рецепту ры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов брутто		Выход блюда, г.
			1,5*3	3*7	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша молочная "Геркулесовая"	182	геркулес	30	30	150/200
		сахар	5	5	
		масло сливочное	5	5	
		молоко	100	100	
кофейный напиток со сгущ. молоком	414	кофейный напиток	2	2	150/180
		молоко сгущенное	25	25	
Бутерброд с вареной сгущенкой	5	хлеб	30	30	
		варенная сгущенка	10	10	
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сн. фруктовый	418		100	100	100/100
<b><u>Обед</u></b>					
Борщ с мясом	68	мясо говядина	50	50	150/200
		свекла	30	30	
		капуста	20	20	
		лук	5	5	
		морковь	10	10	
		томатная паста	3	3	
		масло раститель	3	3	
Шницель из говядины	299	мясо говядина	70	90	60/80
		хлеб	15	20	
		молоко	15	20	
		лук	10	10	
Пюре картофельное	339	картофель	250	250	200/200
		молоко	30	30	
		масло сливочн	10	10	
Салат помидор					40/50
Компот из сухофруктов	394	сухофрукты	16	20	150/180
		сахар	15	15	
		лимонная кислота	1	1	
Хлеб пшеничный			40	50	
<b><u>Полдник</u></b>					
Шницель			180	200	
Печенье			40	40	
<b><u>Ужин</u></b>					
Панкексы вареники	244	творог	60	100	65/100
		масло сливочное	5	5	
		сахар	5	10	
Чай с Шиповник	417	шиповник	15	18	150/180
		сахар	7	10	
		вода	150	180	

Неделя: первая, День: пятый, Сезон: зимне-весенний,  
время прибывания 12 часов

Наименование блюда	№ рецепту ры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов брутто		Выход блюда, г.
			1,5*3\3*7		
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	100	молоко	100	120	150/200
		вода	50	60	
		макароны	15	15	
		сахар	5	5	
		масло сливочное	5	5	
какао с молоком	416	какао	2	2	150/180
		молоко сгущенное	25	25	
Бутерброд с маслом	1	хлеб	30	30	40/40
		масло сливочное	10	10	
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	418		100\100		100\100
<b><u>Обед</u></b>					
Суп гороховый с гречками	87/124	картофель	60	70	150/200
		горох	15	15	
		лук	5	5	
		морковь	10	10	
		масло растите	3	3	
		хлеб	70	80	
Капуста тушенная	354	капуста	200	230	120/150
		масло растит	4	5	
		морковь	5	5	
		лук	10	10	
		томатная паста	3	3	
		сахар	2	2	
Гарниж мясной	304	говядина	60	80	60/80
		рис	5	10	
		лук	10	10	
		вода	10	10	
		мука	5	5	
Хлеб пшеничный			40	50	
Компост чернослив	394	чернослив	15	15	120/150
		сахар	10	10	
		лим.кислота	1	1	
<b><u>Полдник</u></b>					
Запеканка с творогом	441	мука	60	70	60/80
		сахар	10	10	
		творог	20	20	
		соль	1	1	
		молоко	30	30	
		масло сливочн	5	5	
Чай с сахаром	411	чай	2	2	
		сахар	7	10	
<b><u>Ужин</u></b>					
Макаронный салат с сыром	220	макароны	50	60	100/120
		масло сливочное	5	5	
		сыр	20	20	
		соль	1	1	
Чай с лимоном	412	чай	2	3	120/150
		сахар	7	10	
		лимон	5	8	

Неделя: вторая, День: шестой, Сезон: зимне-весенний,  
время прибывания 12 часов

Наименование блюд	№ рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов брутто		Выход блюда, г.
			1,5*3	3*7	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша молочная пшеничная	182	крупы пшеничная	30	30	150/200
		сахар	5	5	
		масло сливочное	5	5	
		молоко	100	120	
кофейный напиток	414	коф.напиток	2	2	150/180
		молоко сгущ	25	25	
Бутерброд с сыром	1	хлеб	30	30	40/40
		сыр	10	10	
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Салат фруктовый	418		100	100	100/100
<b><u>Обед</u></b>					
Суп с рыбными консервами	95	консервы	20	30	150/200
		картофель	50	60	
		морковь	5	5	
		лук	5	5	
		рис	5	5	
		масло растит	3	3	
Мясное по домашнему	292	говядина	70	80	180/200
		картофель	180	200	
		лук	10	10	
		морковь	10	10	
		масло раститель	4	5	
Салат овощной					40/50
Компот из плодов консервиров	395	плоды конс	60	60	150/180
		сахар	10	10	
Хлеб тостовый					50/60
<b><u>Полдник</u></b>					
					40/50
Чай с сахаром	411	чай	2	2	150/180
		сахар	7	10	
<b><u>Ужин</u></b>					
Рыба запеченная в духовке	263	рыба	60	70	70/90
		мука	5	5	
		яйцо	1шт	1шт	
		молоко	10	10	
Кисель-концентр	400	соль	1	2	150/180
		кисель	20	20	
		сахар	10	10	

Неделя: вторая, День: седьмой, Сезон: зимне-весенний,  
время прибывания 12 часов

наименование блюд	№ рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов брутто		Выход блюда, г.
			1,5*3	3*7	
<b><u>Завтрак</u></b>					
аша молочная кукурузная	182	крупа кукурузная	25	25	150/200
		молоко	100	100	
		масло сливочное	5	5	
		сахар	5	5	
		соль	1	1	
какао	416	какао	2	2	150/180
		сахар	8	10	
		молоко сгущ	20	20	
бутерброд с варен сгущенкой	5	хлеб	30	30	40
		варен сгущ	10	10	
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Салат фруктовый	418		100	100	100/100
<b><u>Обед</u></b>					
Зупка куринный с грибами	60	куры	50	60	150/200
		лук	5	5	
		морковь	5	5	
		соль	1	1	
порция порционная	317	куры	120	150	70/80
		соль	1	1	
макаронны	218	макаронны	50	60	
		соль	1	1	
салат из зелен. фасоли консервир.	10	горошек консервир	40	50	40/50
		лук	5	5	
		масло растит	3	3	
салат из кураги	394	курага	15	15	150/180
		сахар	10	10	
		лим. Кислота	1	1	
					50/60
<b><u>Полдник</u></b>					
					40/50
чай с лимоном	412	чай	2	2	150/180
		сахар	7	10	
		лимон	8	10	
<b><u>Ужин</u></b>					
Зупка из творога	245	творог	60	90	70/100
		мука	5	10	
		яйцо	1\4	1\4	
		масло раститет	2	4	
		сахар	10	10	
салат из шиповника	417	молоко сгущ	20	20	150/180
		шиповник	15	15	
		сахар	10	10	



Неделя: вторая, День: восьмой, Сезон: зимне-весенний,  
время прибывания 12 часов

наименование блюда	№ рецепту ры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов брутто 1,5*3\3*7		Выход блюда, г.

**Завтрак**

Суп молочный с крупой	101	молоко	100	100	150/200
		крупя	20	20	
		сахар	5	5	
		масло слив	5	5	
		соль	1	1	
Чай с молоком	413	чай	2	2	150/180
		сахар	10	10	
		молоко гущ	20	20	
Хлеб с маслом	1	масло слив	10	10	40
		хлеб	30	30	

**Второй завтрак**

Сок фруктовый	418		100\100		100\100
---------------	-----	--	---------	--	---------

**Обед**

Суп картофельный с мясными фрикадельками	89	картофель	80	80	200
		морковь	5	5	
		лук	5	5	
		томатн.паста	2	2	
		масло растит	2	2	
		мясо	30	30	
		яйцо	1\6	1\6	
		соль	2	2	
Бефстроганов из коровьей печени	294	печень	80	90	60/70
		лук	5	5	
Салат	372	сметана	15	15	
		мука	5	5	
		соль	1	1	
Рис отварной	332	рис	40	50	120/150
		масло слив.	5	5	
		соль	1	1	
Салат из баклажанов, капусты	21	капуста	40	50	40/50
		лук	5	5	
		морковь	5	5	
		лим.кислота	1	1	
		масло растит	2	2	
Фрукты	394	сухофрукты	15	15	150/180
		сахар	15	15	
		лим.кислота	1	1	
					50/60

**Полдник**

Суп картофельный с фрикадельками	415	мука	60	70	50/60
		молоко	30	30	
		дрожжи	3	3	
		сахар	5	5	
		соль	1	1	
		масло слив	5	5	
		масло растит	2	2	
Чай	411	чай	2	2	150/200
		сахар	10	10	

**Ужин**

Суп картофельный с мясными фрикадельками	385	мясо	80	100	60/80
		рис	20	20	
		яйцо	1\4	1\4	
		масло слив	5	5	
		соль	1	1	
Салат	385	салат шиповн	15	15	150/180
		сахар	10	10	

Неделя: вторая, День: девятый, Сезон: зимне-весенний,  
время прибывания 12 часов

Наименование Блюда	№ рецепту ры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов брутто		Выход блюда, г.
			1,5*3	3*7	
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная гречневая	178	ячка	30	30	150/200
		молоко	100	100	
		масло сливочное	5	5	г
		сахар	5	5	
		соль	1	1	
Кофейный напиток	414	коф.напиток	2	2	
		молоко сгущен.	20	20	
Бутерброд с джемом	2	джем	10	10	40
		хлеб	30	30	
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	418		100	100	100/100
<b>Обед</b>					
Суп с зеленым горошком	87	картофель	60	70	150/200
		зеленый горош	20	20	
		лук	5	5	
		морковь	5	5	
		масло растит	3	3	
		соль	1	1	
Котлета мясная	299	мясо	70	90	60/70
		хлеб	10	15	
		масло растит	2	2	
		соль	1	1	
соус	372	лук	5	5	15/30
		морковь	5	5	
		том.паста	2	2	
		мука	5	5	
Каша гречневая рассыпчатая	179	гречка	50	60	120/150
		масло слив	10	10	
		соль	1	1	
Салат из свеклы		свекла	60	70	50/60
		масло растит.	2	2	
		соль	1	1	
Компот из с.ф	394	сухофрукты	20	20	150/180
		сахар	10	10	
					г
Хлеб льняничный					50/60
<b>Полдник</b>					
Напиток шиповник	417	шиповник	15	15	150/180
		сахар	10	15	
					40/50
<b>Ужин</b>					
Суп овощной	200	куры	40	50	180/200
		лук	5	10	
		морковь	5	5	
		масло растит	2	2	
		соль	1	1	
Пюре	126	мука	30	40	
		яйцо	1/6	1/6	
		вода	20	20	
		соль	1	1	
Чай с сахаром	411	чай	2	2	150
		сахар	10	10	
					г

Неделя: вторая, День: десятый, Сезон: зимне-весенний,  
время прибытия 12 часов

Наименование блюд	№ рецептуры	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г.
			брутто	1,5*3\3*7	
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный рисовый	97	рис	20	20	150/200
		сахар	5	5	
		масло сливочное	5	5	
		молоко	100	100	
		соль	1	1	
какао с молоком	416	какао	2	2	150/180
		молоко сгущ	20	25	
Бутерброд с сыром	3	сыр	10	10	40/50
		хлеб	30	40	
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	418		100\100		100\100
<b>Обед</b>					
Суп картофельный	83	картофель	100	100	200
		морковь	10	10	
		лук	5	5	
		масло раст	2	2	
		мясо говядина	50	60	
		соль	1	1	
Рыба порц. Запечен	268	рыба	80	100	60/80
		масло растит	3	3	
		соль	1	1	
пюре картофельное	339	картофель	180	200	120/150
		молоко	20	20	
		масло слив	10	10	
Соус молочный	370	молоко	20	20	20/30
		масло растит	2	2	
		мука	5	5	
		соль	1	1	
Соленый помидор					40/50
Компот из кураги	394	курага	15	15	150/180
		сахар	10	10	
		лим.кислота	1	1	
хлеб пшеничный					50/60
<b>Полдник</b>					
Чай с лимоном	411	чай	2	2	150/180
		сахар	10	10	
		лимон	8	10	
конфеты					40/50
<b>Ужин</b>					
Биточки манные со сгущ молоком	213	манка	40	50	150/200
		молоко	30	40	
		вода	70	90	
		яйцо	1\7	1\5	
		сахар	10	15	
		масло растит	3	4	
		молоко сгущ	15	30	
Компот из сушен. Фруктов	394	сухофрукты	20	20	150/180
		сахар	15	15	