

Составлено
в соответствии со
сборником рецептур для
детского питания «Организация питания в дошкольных образовательных
учреждениях» И.Я.Конь, А.В. Мосов
ГУ НИИ питания РАМН



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ детский
сад с. Белый Колодезь
Т. А. Блинова
Приказ № 1 от 02.09.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ 4-Х РАЗОВОМ ПИТАНИИ

Завтрак	Объем я/с	II завтрак	Обед	Объем я/с	Уплотненный полдник	Объем я/с		
I день								
Суп пшениный молочный	180/200	Печенье 24/40 Сок 180/200	Салат из соленых огурцов (Салат из св. овощей)с 1.03	60/100	Рыба, запеченная под омлетом	150/200		
Кофейный напиток на молоке	180/200		Суп гороховый на м/б с гренками	180/ 200	Икра кабачковая (салат из свежих овощей)	40/60		
Бутерброд со сливоч ным маслом	25/6 25/7		Макароны отварные с маслом	120/150	Чай с лимоном	180/200 10/10		
					Хлеб пшеничный	35/55		
			Суфле мясное	60/80				
			Компот из сухофруктов (Компот из св.яблок)	180/200				
			Хлеб ржаной(пшеничный)	40/50				
II день								
Пудинг творожный со сметанным соусом	150/200 20/30	сок- 150/150	Салат из красной свеклы (Салат из св. овощей)с 1.03	40/60	Блины с повидлом	110/20 130/30		

			Рассольник на м\к\б	180/200				
--	--	--	---------------------	---------	--	--	--	--

Бутерброд со сливочным маслом	25/7 25/6	Печенье24/40	Котлета мясная «московская» соус красный основной	60/80 30/50	йогурт	150/150		
Чай с лимоном	180/200 10/10		Гарнир пшенный	120/150				
			Кисель из концентрата	180/200				
			Хлеб ржаной(пшеничный)	40/50				
III день								
Суп рисовый	180/200	Печенье 24/40 Сок 180/200	Икра кабачковая (Салат из св. овощей) с 1.03	40/60	Вареники ленивые со сметанным соусом	150/12 200/12		
Чай с лимоном	180/10 200/10		Суп крестьянский со сметаной	180/5 200/5	Какао на молоке	180/200		
Бутерброд со сливочным маслом	25/6 25/7		Картофельное пюре Котлета рыбная	120/150 60/80				
			Компот из сухофруктов (Компот из св.яблок)	180/ 200				
			Хлеб ржаной(пшеничный)	40/50				
IV день								
Каша манная молочная	150/ 200	Фрукты свежие 150/150	Салат из соленых огурцов и красной свеклы (Салат из овощей) с 1.03	40/60	Капуста тушеная	150/200		
Бутерброд со сливочным маслом и (или с сыром)	25/6/8 25/7/10		Щи с капустой на м/к/б	180/ 200	Яйцо отварное	40/40		
Кофейный напиток на молоке	180/200		Макароны с маслом Гуляш из говядины(свинины)	120/150 60/80	Кисель из концентрата	180/200		
			Компот из сухофруктов (Компот из св.яблок)	180/200	Хлеб пшеничный	35/55		

			Хлеб ржаной(пшеничный)	40/50				
V день								
Каша геркулесовая молочная	150/200	Фрукты свеж 115/115	Соленые огурцы (Салат из св. овощей с 1.03)	40/60	Плюшка с сахаром	60/80		
Бутерброд со сливочным маслом	25/6 25/7		Суп картофельный с клецками на м/к/б	180/200	Кофейный напиток на молоке	180/200		
Какао на молоке	180/200		Плов с мясом кур	180/230				
			Компот из сухофруктов (Компот из св.яблок)	180/200				
			Хлеб ржаной(пшеничный)	40/50				
VI день								
Каша рисовая молочная	150/200	сок- 180/200	Икра кабачковая (Салат из св. овощей с 01 .03)	40/60	омлет	150/200		
Бутерброд со сливочным маслом	25/6 25/7	печенье 24/40	свекольник	180/200	винегрет	40/60		
Молоко кипяченое	150/200		Гарнир гречневый	120/150	Чай с лимоном	180/10 200/10		
			Соус красный основной	30/50	Хлеб пшеничный	35/55		
			Шницель мясной	60/80				
			Компот из сухофруктов (Компот из св.яблок)	180/200				
			Хлеб ржаной(пшеничный)	40/50				
VII день								
Запеканка творожная со сметанным соусом	180/200 13/15	Печенье 24/40	Салат из красной свеклы (Салат из св.	40/60	Макароны с сахаром (или сыром)	120/150 10/12		

		Сок 180/200	овощей) с 01.03					
			Борщ со свежей капустой	180/200	йогурт	150/150		
Кофейный напиток на молоке	180/200		Гарнир перловый	120/150				
Бутерброд со сливочным маслом	25/6 25/7		Печень по- строгановски	60/80				
			Кисель из концентрата	180/200				
			Хлеб ржаной(пшеничный)	40/50				
VIII день								
Суп- лапша по- домашнему	180/200	сок- 180/200	Икра кабачковая (Салат из св. овощей)с 01.03	40/60	Сырники с повидлом	150/200 20/30		
		Печенье 24/40	Рассольник со сметаной м/к/б	180/200 5/7				
Бутерброд со сливочным маслом	25/6 25/7		Жаркое по - домашнему	180/230	Молоко кипяченое	150/200		
Чай лимоном	180/10 200/10		Компот из сухофруктов (компот из св.яблок)	180/200				
			Хлеб ржаной(пшеничный)	40/50				
IX день								
Суп молочный вермишелевый	180/ 200		Салат из соленых огурцов (салат из свежих овощей) с 01.03	40/60	Рыба тушеная с овощами	60/80		
Бутерброд со сливочным маслом	25/6 25/7	Фрукты 115/115	Свекольник на м/к/б	180/200	Кофейный напиток на молоке	180/200		
Какао на молоке	180/200		Голубцы ленивые	180/230	Гарнир гречневый	120/150		
					Хлеб пшеничный	35/55		

			Компот из сухофруктов (Компот из св.яблок)	180/200				
			Хлеб ржаной(пшеничный)	40/50				
Х день								
Каша молочная «сборная»	150/200	Фрукты свежие 115/115	Салат из красной свеклы (салат из свежих овощей) с 01.03	40/60	Пирожок с печенью	60/80		
Бутерброд со сливочным маслом	25/6 25/7		Суп рыбный	180/200	Кофейный напиток на молоке	180/200		
Чай с лимоном	180/10 200/10		Гарнир пшенный	120/150				
			Гуляш из курицы	60/80				
			Компот из сухофруктов(компот из свежих яблок)	180/200				
			Хлеб ржаной(пшеничный)	40/50				

