

Примерное 10 – дневное меню МКДОУ детского сада № 2 г. Вирбоисинска (с 3х до 7 лет)
Весна -Лето 2025 года.

Согласовано:

Повар _____

Завхоз _____

Первая неделя

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

Дикопольцева С.В.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Завтрак				
Суп молочный с гречневой крупой 150 гр/97,44	Каша пшенная молочная жидкая 150 гр/245	Каша вязкая молочная овсяная 150 гр/204,6	Омлет с зеленым горошком 150 гр/153,5	Макароны изделия с тертым сыром 150 гр/270,88
Кофейный напиток на сгущенном молоке 180 гр/125	Чай с сахаром 180 гр/24,12	Какао на молоке 180 гр/100,4	Чай с сахаром и молоком 180 гр/58,5	Чай с сахаром и лимоном 180 гр/25,11
Хлеб пшеничный 25 гр/85	Бутерброд с маслом 30 гр/85,09	Бутерброд с повидлом 25 гр/69,37	Хлеб пшеничный 30 гр/102	Бутерброд с маслом 30 гр/85,09
Второй завтрак				
Сок яблочный 100 гр/76	Яблоко 100 гр/44	Груша 100 гр/46	Банан 100 гр/95	Сок яблочный 150 гр/76
Обед				
	Салат из свежих помидор и огурцов 50гр/31,33	Салат из белокочанной капусты 50 г/85,7	Огурец в нарезке 50 гр/7	Помидор в нарезке 50 гр/12,8
Суп с рыбными консервами (горбуша) 180гр/115,66	Суп картофельный с макаронными изделиями 180 гр/119,6	Суп картофельный с клецками 180 гр/116,92	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180 гр/110,36	Уря с птицей 180 гр/145
Гуляш из говядины 70гр/268	Капуста тушеная 130 гр/98,36	Плов из курицы 150 гр/236	Тефтели рыбные (минтай) 70гр/234	Котлета из говядины 70 гр/221,3
Макароны отварные 130 гр/196,8	Тефтели из говядины с рисом «Ежики» 70гр/177,5		Каша перловая рассыпчатая 130 гр/175,3	Картофельное пюре 130 гр/139,4
Кисель из смородины 180 гр/50,5	Компот из смеси сухофруктов 180 гр/81	Сок яблочный 180 гр/76	Компот из кураги 180 гр/66,9	Компот из брусники 180 гр/32,7
Хлеб пшеничный 40 гр/136	Хлеб пшеничный 50 гр/170	Хлеб пшеничный 40 гр/136	Хлеб пшеничный 40 гр/170	Хлеб пшеничный 40 гр/170
Полдник				
Каша жидкая молочная рисовая 150 гр/138,4	Ленивые вареники 70 гр/261	Каша вязкая молочная кукурузная 150гр/215,8	Плюшка Новомосковская 70 гр/185,11	Печенье сахарное 15 гр/98
Чай с сахаром 150 гр/20,1	Чай с лимоном и сахаром 180 гр/27,9	Хлеб пшеничный 15 гр/51	Чай с сахаром 180 гр/264,12	Чай с сахаром 180 гр/24,12
Хлеб пшеничный 15 гр/51		Чай с сахаром 150 гр/20,1		Салат из моркови 50гр/65,4
1370гр/1359,9 ккал	1370гр/1364,9 ккал	1370гр/1357,89 ккал	1370гр/1381,79 ккал	1365гр/1365,8 ккал

Вторая неделя

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Завтрак				
Суп молочный с рисом 150 гр/100,11	Каша манная молочная жидкая 150 гр/192,75	Каша молочная Дружба 150 гр/205,5	Суп молочный с макаронными изделиями 150 гр/204	Каша вязкая молочная пшеничная 150 гр/206,2
Какао на сгущенном молоке 200 гр/113,39	Чай с сахаром 180 гр/24,12	Чай с сахаром и лимоном 200 гр/20,9	Кофейный напиток на молоке 180 гр/77,4	Чай с сахаром 200 гр/26,8
Хлеб пшеничный 25 гр/85	Бутерброд с повидлом 30 гр/83,25	Бутерброд с маслом 30 гр/85,09	Хлеб пшеничный 25 гр/102	Бутерброд с маслом и сыром 30 гр/108,85
Второй завтрак				
Сок яблочный 100 гр/76	Банан 100 гр/95	Яблоко 100 гр/44	Груша 100 гр/46	Сок яблочный 100 гр/76
Обед				
	Салат из свежих помидор и огурцов 50 гр/31,33	Помидор в нарезке 50 гр/12,8	Огурец в нарезке 50 гр/7	Салат из отварной свеклы 50 гр/38
Щи из свежей капусты со сметаной 200 гр/65	Суп картофельный с гречневой крупой 180 гр/165,71	Суп картофельный с горохом и гречками 180 гр/145,44	Свекольник 180 гр/81,36	Рассольник 200 гр/87,66
	Рис отварной 130 гр/162,8	Котлета рубленая из птицы 70 гр/220	Тефтели из говядины паровые 70 гр/146,34	Зразы манные мясные 150 гр/492
Жаркое по-домашнему 160 гр/387,5	Оладьи из печени 70 гр/170	Макароны отварные 130 гр/171,5	Каша гречневая рассыпчатая 130 гр/233,7	
Напиток из шиповника 200 гр/65,3	Компот из изюма 180 гр/68,22	Компот из смородины 180 гр/35,4	Компот из смеси сухофруктов 180 гр/72,9	Кисель из брусники 200 гр/60,7
Хлеб пшеничный 40 гр/136	Хлеб пшеничный 50 гр/170	Хлеб пшеничный 40 гр/136	Хлеб пшеничный 50 гр/170	Хлеб пшеничный 50 гр/170
Полдник				
Каша вязкая молочная ячневая 150 гр/256	Булочка школьная 70 гр/172,6	Каша вязкая молочная пшеничная 150 гр/202,7	Ватрушка с творогом 70 гр/191	
Чай с сахаром 150 гр/20,1	Чай с сахаром и лимоном 180 гр/25,11	Чай с сахаром 180 гр/20,1	Чай с сахаром 180 гр/24,12	Пряник 25 гр/98
Хлеб пшеничный 15 гр/51		Хлеб пшеничный 15 гр/51		Чай с сахаром и молоком 200 гр/65

1360 гр/1355,4 ккал

1370 гр/1360,89 ккал

1395 гр/1350,43 ккал

1370 гр/1355,8 ккал

1350 гр/1429,21 ккал

Составлено: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания ООО Фирма «Партнер» Уфа, 2011(2013) года

Составлено: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (от 1 до 7 лет) г. Новосибирск

Составлено: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с.

Составлено: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания Издание второе, исправленное и дополненное Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2010

Составлено: Технологические карты из Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно – профилактических учреждений под редакцией ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Васнера» Минздрава России.