

Утверждено:
Заведующий МДОУ "Д/С №10" Е.А. Бурмантова
01 сентября 2023г.

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Пермь 2012г.

МЕНЮ Сад 12 часов

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|--|----------------------------------|---------------------------------|---|--|--|-------------------------------------|---|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170 | КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 170 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 170 | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 170 | КАША "ДРУЖБА" 170 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 55 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 45 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 45 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 45 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 55 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 45 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 55 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 45 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 45 | | | | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 45 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ 150 | ЙОГУРТ 150 | ЙОГУРТ 150 | ЙОГУРТ 150 | ЙОГУРТ 150 | ЙОГУРТ 150 | ЙОГУРТ 150 | ЙОГУРТ 150 | ЙОГУРТ 150 | ЙОГУРТ 150 |
| Обед | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й вариант) 200 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | СВЕКОЛЬНИК 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 200 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 80 | БИТОЧКИ 70 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 70 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ 200 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ 70 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства) 50 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА 130 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50 | СОУС ТОМАТНЫЙ 50 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180 | | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180 | ИКРА МОРКОВНАЯ 50 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 |
| | | | | | | | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 | СОК 200 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 | СОК 200 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 |
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60 | БАТОН 40 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50 | БУТЕРБРОД ПИКАНТНЫЙ (ГОРЯЧИЙ) 50 | ПЕЧЕНЬЕ 50 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50 | БАТОН 40 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 60 | ПЕЧЕНЬЕ 50 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 40 |
| | | МАНДАРИН 100 | | | | | | | АПЕЛЬСИН 100 |
| Ужин | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150 | КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО 150 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ 200 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 200 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ 150 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 70 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130 | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ОВОЩЕЙ 200 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ 50 | СОУС ТОМАТНЫЙ 50 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | РИС ОТВАРНОЙ 130 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 |
| ЯБЛОКО 100 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | ГРУША 100 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 |
| | | | | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | |