

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский
сад № 2 «Красная шапочка»

С.А. Смахина

« 02 » с/д 06 20 25 г.



Примерное 10 – ти дневное меню в
МБДОУ детский сад № 2 «Красная шапочка»
на летний - осенний сезон

Разработка по сборнику рецептур
блюд и кулинарных изделий для
питания в дошкольных образова-
тельных учреждениях
Авторы Могильный М.П.,
Здобнов А.И.

Ассортимент блюд

	Завтрак	2завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 день	Пшеничная молочная вязкая каша 130/150 чай с сахаром150/7,180/1 хлеб пшеничный20/20 масло сливочное3/3		Закуска: Суп картофельный с клецками150/180 Биточки из говядины 50/70г Пшеничная вязкая каша110/130г Компот из сушеных фруктов150/180г Хлеб пшеничный20/25 Хлеб ржаной25/30	Хлеб пшеничный 20/25 Повидло 10/15г Чай с сахаром150/ 180	Отварное яйцо 1/1 шт Икра кабачковая 30/30г Сок фруктовый 100/100г Хлеб пшеничный10/10
2 день	Суп молочный гречневый 130/150г Чай с сахаром 150/180 хлеб пшеничный20/20 масло сливочное 3/3		Закуска: Суп картофельный с крупой150/180 Котлеты рыбные 50/70г Картофельное пюре110/130г Компот из сушеных фруктов 150/180г Хлеб пшеничный20/25 Хлеб ржаной25/30	Печенье 1/1 шт Напиток из плодов шиповника 150/180г	Свекла, тушеная в соусе 100/150г Чай с сахаром150/7,150 Хлеб пшеничный10/10
3 день	Омлет натуральный 60/80г Какао с молоком150/180г хлеб пшеничный20/20 масло сливочное 3/3	Яблоки 1шт	Закуска: Борщ с фасолью 150/180г Ясли: биточки из говядины 50 Сад: отварные сосиски 1шт Капуста тушеная 110/130 Кисель из повидла 150/180г Хлеб пшеничный20/25 Хлеб ржаной25/30	Сдоба обыкновенн ая 50/50г Чай с сахаром 150/180г	Картофель тушеный в соусе 100/150г Сок фруктовый 100/100г Хлеб пшеничный10/20
4 день	Каша манная вязкая молочная130/150г Чай с сахаром150/7,180/1 Хлеб пшеничный25/2 масло сливочное 3/3г		Закуска: соленый огурец 20/20г Суп картофельный с макарон. Изд.150/180г Мясо тушеное с овощами 160/200г Компот из сушеных фруктов 150/180г Хлеб пшеничный15/15г Хлеб ржаной25/30г	Хлеб пшеничн 20/20 Повидло 10/15 Сок фруктовый 100/100г	Лапшевник с творогом 100/130г Напиток из плодов шиповника 150/180г Хлеб пшеничный10/10г
5 день	Пшеничная вязкая молочная каша 130/150г Чай с сахаром 150/180 хлеб пшеничный20/30 масло сливочное 3/3г	Яблоки 1 шт	Закуска: Щи из свежей капусты150/180г Фрикадельки из птицы 50/70г Икра свекольная110/130г Компот из сушеных фруктов 150/180 Хлеб пшеничный20/25г	Булочка домашняя 50/50г Чай 150/180г	Рисовая молочная каша 130/150г Сок фруктовый 100/100г Хлеб пшеничный10/10

6 день	манная молочная каша 130/150г Чай с сахаром 150/180 хлеб пшеничный 20/20г масло сливочное 3/3		Хлеб ржаной 25/30г Закуска: Борщ вегетарианский 150/180г Котлеты из говядины 50/70г Картофельное пюре 110/130г Компот из сушеных фруктов 150/180 Хлеб пшеничный 15/15г Хлеб ржаной 25/30	Пудинг из творога 50/15 100/30г Чай с сахаром 150/180г	Каша пшеничная молочная вязкая 130/150г Сок фруктовый 100/100г Хлеб пшеничный 10/10г
7 день	Суп молочный вермишелевый 130/150г Чай с сахаром 150/7,180/1 хлеб пшеничный 20/20 масло сливочное 3/3	Яблоко 1шт	Закуска: Рассольник ленинградский 150/180г Шницель из говядины 50/70г Тушеная капуста 110/130г Компот из сушеных фруктов 150/180г Хлеб пшеничный 20/25г Хлеб ржаной 25/30г	Сдоба обыкновенная 50/50г Кисель из повидла 150/180г	Каша гречневая с овощами 127/170г Напиток из плодов шиповника 150/180 Хлеб пшеничный 10/10г
8 день	Каша молочная пшеничная 130/150г Кофейный напиток с молоком 150/180 Хлеб пшеничный 20/20 масло сливочное 3/3		Закуска: Суп картофельный с бобовыми 150/180 Тефтели рыбные с соусом 50/15,70/30г Отварные макароны 110/130г Кисель из повидла 150/180г Хлеб пшеничный 20/25 Хлеб ржаной 25/30г	Печенье 1/1 шт Сок фруктовый 100/100г	Отварное яйцо 1/1шт Икра кабачковая 30/30г Чай с молоком 150/180г Хлеб пшеничный 10/10г
9 день	Суп молочный геркулесовый 130/150г Чай с сахаром 150/7,180/1 хлеб пшеничный 20/20г масло сливочное 3/3		Закуска: соленый огурец 20/20г Борщ с капустой и картофелем 150/180г Плов из птицы 160/200г Компот из суш. фруктов 150/180г Хлеб пшеничный 20/25 Хлеб ржаной 25/30г	Булочка «веснушка» 50/50г Чай с сахаром 150/180г	Капуста тушеная 110/130г Кисель из повидла 150/180г Хлеб пшеничный 10/10
10 день	Манная молочная вязкая каша 130/150г Чай с сахаром 150/180 хлеб пшеничный 20/20 масло сливочное 3/3		Закуска: Суп картофельный с макар. изделиями 150/180г Биточки из говядины 50/70г Икра свекольная 110/130г Компот из сушеных фруктов 150/180г Хлеб пшеничный 15/15г Хлеб ржаной 25/30г	Хлеб пшеничный 20/20 Повидло 10/15г Чай с сахаром 150/180г	Рагу из овощей 150/180г Сок фруктовый 100/100г Хлеб пшеничный 10/10