Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 65 «Улыбка» города Ставрополя

Тетерина Светлана Викторовна

Подписано цифровой подписью: Тетерина Светлана Викторовна
Дата: 2023.05.02 09:25:53 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦРР – д/с № 65
«Улыбка» города Ставрополя
_____ С.В. Тетерина
Приказ № __59- ОД_____
от «_02__» _05___ 20 23 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

(Меню составлено на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва 2002 г., «Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» Москва 2016 г.)

2023 г.

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ ЦРР д/с №65 «Улыбка»

Возрастная категория: ***с 3 до 7 лет*** **Возрастная категория:** ***с 1,5 до 3 лет***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	
Неделя 1 день 1				**Неделя 1 день 1**			
Завтрак	Яйца вареные	40		Завтрак	Яйца вареные	40	
	Икра кабачковая	100			Икра кабачковая	100	
	Батон с маслом, сыром	65			Батон с маслом, сыром	37	
	Чай с сахаром	200			Чай с сахаром	180	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100		Завтрак 2	Фрукты свежие	95	
Обед	Борщ вегетарианский	180		Обед	Борщ вегетарианский	150	
	Котлета мясная	80			Котлета мясная	60	
	Каша гречневая с овощами	130			Каша гречневая с овощами	110	
	Овощи свежие	50					
	Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	40	
	Компот из свежих плодов	180			Компот из свежих плодов	150	
Полдник	Каша пшеничная жидкая	200		Полдник	Каша пшеничная жидкая	150	
	Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	20	
Ужин	Булочка ванильная	50		Ужин	Булочка ванильная	50	
	Молоко кипяченое	200			Молоко кипяченое	180	
Неделя 1 день 2				**Неделя 1 день 2**			
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	200		Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	
	Батон с маслом	40			Батон с маслом	27	
	Кофейный напиток с молоком	180			Кофейный напиток с молоком	150	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100		Завтрак 2	Сок фруктовый	100	
Обед	Щи зеленые	180		Обед	Щи зеленые	150	
	Котлеты рубленные из птицы	80			Котлеты рубленные из птицы	60	
	Пюре картофельное	150			Пюре картофельное	120	

	Овощи свежие	60			Овощи свежие	40	
	Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	40	
	Компот из сушеных фруктов	180			Компот из сушеных фруктов	150	
Полдник	Омлет паровой с мясом	165		Полдник	Омлет паровой с мясом	130	
	Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	20	
Ужин	Кефир	200		Ужин	Кефир	180	
	Печенье	40			Печенье	30	
Неделя 1 день 3				**Неделя 1 день 3**			
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200		Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	
	Батон	30			Батон	20	
	Какао с молоком	180			Какао с молоком	150	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100		Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	
	Гуляш из отварного мяса	50/50			Макаронник с мясом	150	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130					
	Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	40	
	Напиток из плодов шиповника	180			Напиток из плодов шиповника	150	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	80		Полдник	Котлеты рыбные любительские	60	
	Пюре картофельное	150			Пюре картофельное	120	
	Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	30	
Ужин	Ватрушка с повидлом	50		Ужин	Ватрушка с повидлом	50	
	Чай с сахаром	200			Чай с сахаром	180	
	Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	95	
Неделя 1 день 4				**Неделя 1 день 4**			
Завтрак	Пудинг из творога	200		Завтрак	Пудинг из творога	150	
	Батон с маслом, сыром	50			Батон	20	
	Кофейный напиток с молоком	180			Кофейный напиток с молоком	180	
Завтрак 2	Кефир	100		Завтрак 2	Кефир	100	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180		Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	

	Печень по-сторогановски	50/50			Запеканка из печени с рисом	155	
	Каша рисовая рассыпчатая	150					
	Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	40	
	Сок фруктовый	180			Сок фруктовый	180	
Полдник	Птица тушеная в соусе с овощами	230		Полдник	Котлеты рубленные из птицы	60	
					Пюре картофельное с морковью	120	
	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	15	
Ужин	Чай с молоком	180		Ужин	Чай с молоком	150	
	Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	95	
	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	15	
Неделя 1 день 5				**Неделя 1 день 5**			
Завтрак	Суп молочный манный	200		Завтрак	Суп молочный манный	150	
	Батон	30			Батон	20	
	Молоко кипяченое	200			Молоко кипяченое	180	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100		Завтрак 2	Сок фруктовый	100	
Обед	Суп с рыбными консервами	200		Обед	Суп с рыбными консервами	150	
	Плов	230			Биточки паровые	60	
					Рис отварной с овощами	120	
	Овощи свежие	50			Овощи свежие	40	
	Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	40	
	Компот из сушеных фруктов	180			Компот из сушеных фруктов	150	
Полдник	Фрикадельки из птицы	80		Полдник	Фрикадельки из птицы	60	
	Икра свекольная	150			Икра свекольная	120	
Ужин	Хлеб пшеничный	40		Ужин	Хлеб пшеничный	40	
	Чай с сахаром	180			Чай с сахаром	180	
	Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	95	
Неделя 2 день 1				**Неделя 2 день 1**			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150		Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	
	Батон с маслом	50			Батон	20	
	Чай с лимоном	200			Чай с лимоном	180	

Завтрак 2	Кефир	100		Завтрак 2	Кефир	100	
Обед	Суп полевой	200		Обед	Суп полевой	150	
	Котлеты рубленные из филе птицы	60			Котлеты рубленные из филе птицы	60	
	Капуста тушеная	150			Капуста тушеная	120	
	Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	40	
	Сок фруктовый	180			Сок фруктовый	180	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	125		Полдник	Омлет с зеленым горошком	100	
	Шницель рубленный мясной	80			Шницель рубленный мясной	60	
	Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	95	
Ужин	Хлеб пшеничный	40		Ужин	Хлеб пшеничный	20	
	Молоко кипяченое	200			Молоко кипяченое	180	
Неделя 2 день 2				**Неделя 2 день 2**			
Завтрак	Каша кукурузная жидкая	200		Завтрак	Каша кукурузная жидкая	150	
	Батон с маслом	40			Батон	20	
	Молоко кипяченое	200			Молоко кипяченое	180	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180		Завтрак 2	Сок фруктовый	180	
Обед	Борщ «Сибирский»	200		Обед	Борщ «Сибирский»	150	
	Запеканка картофельная с печенью	230			Запеканка картофельная с печенью	180	
	Овощи свежие	50					
	Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	40	
	Компот из сушеных фруктов	180			Компот из сушеных фруктов	150	
Полдник	Вареники ленивые	160		Полдник	Вареники ленивые	130	
	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	15	
Ужин	Какао с молоком	180		Ужин	Какао с молоком	150	
	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	15	
Неделя 2 день 3				**Неделя 2 день 3**			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200		Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	
	Батон	30			Батон	20	
	Чай с молоком	180			Чай с молоком	150	

Завтрак 2	Кефир	100		Завтрак 2	Кефир	100	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200		Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	
	Птица тушеная	40/40			Биточки рубленные из птицы паровые	60	
	Каша рисовая рассыпчатая	150			Каша рисовая рассыпчатая	120	
	Овощи свежие	50			Овощи свежие	40	
	Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	40	
	Компот из свежих плодов	180			Компот из свежих плодов	150	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80		Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	
	Икра свекольная	150			Икра свекольная	120	
	Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	30	
	Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	95	
Ужин	Ватрушка с повидлом	50		Ужин	Ватрушка с повидлом	50	
	Кофейный напиток с молоком	180			Кофейный напиток с молоком	150	
Неделя 2 день 4				**Неделя 2 день 4**			
Завтрак	Суп молочный рисовый	200		Завтрак	Суп молочный рисовый	150	
	Батон с маслом, сыром	65			Батон с маслом, сыром	37	
	Молоко кипяченое	180			Молоко кипяченое	180	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180		Завтрак 2	Сок фруктовый	180	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200		Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	
	Жаркое по-домашнему	170			Запеканка картофельная с мясом	160	
	Овощи свежие	50			Овощи свежие	40	
	Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	40	
	Напиток из плодов шиповника	180			Напиток из плодов шиповника	150	
Полдник	Запеканка из творога	150/20		Полдник	Запеканка из творога	100/20	
	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	15	
Ужин	Кефир	200		Ужин	Кефир	180	
	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	15	
Неделя 2 день 5				**Неделя 2 день 5**			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200		Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	
	Батон	30			Батон	20	
	Кофейный напиток с молоком	180			Кофейный напиток с молоком	150	

Завтрак 2	Фрукты свежие	100		Завтрак 2	Фрукты свежие	95	
Обед	Суп из овощей со сметаной	200		Обед	Суп из овощей со сметаной	150	
	Фрикадельки мясные в соусе	80/40			Фрикадельки мясные в соусе	60/40	
	Капуста тушеная	150			Капуста тушеная	120	
	Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	40	
	Кисель	180			Кисель	150	
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	80		Полдник	Пудинг рыбный запеченный	60	
	Пюре картофельное	150			Пюре картофельное	120	
	Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	40	
Ужин	Булочка сдобная	50		Ужин	Булочка сдобная	50	
	Чай с сахаром	200			Чай с сахаром	180	