Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 10 часовым пребыванием детей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Номер рецептуры по сборнику | Выход блюд, в гр. | |
|  |  | 1-3 года | 3- 7 лет |
| **День 1/ Понедельник 1 неделя** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Суп молочный с крупой (гречневый) с маслом | 101 | 150 | 180 |
| Какао с молоком | 416 | 160 | 200 |
| Бутерброд с сыром | 1 | 40/10 | 50/10 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Огурцы свежие | 13 | 30 | 50 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб | 63 | 180/10/7 | 200/12/8 |
| Картофельное пюре | 339 | 120 | 130 |
| Котлета из говядины | 299 | 50 | 70 |
| Хлеб ржано -пшеничный |  | 30 | 50 |
| Чай с сахаром | 411 | 150/8 | 190/10 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Оладьи со сгущенным молоком | 432 | 80/10 | 120/10 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 |
| Чай без сахара | 411 | 150 | 200 |
| **День 2/вторник 1 неделя** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 251 | 110/20 | 130/20 |
| Кофейный напиток с молоком | 414 | 180 | 200 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 3 | 55 | 70 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |
| Сок | 418 | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) Салат овощной с яблоками(после 1 марта) | 21/19 | 30 | 50 |
| Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной | 82 | 180/10/7 | 200/12/8 |
| Макароны отварные со сливочным маслом | 335 | 110 | 130 |
| Кнели куриные | 329 | 50 | 70 |
| Хлеб ржано -пшеничный |  | 30 | 50 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 150 | 180 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 |
| Кондитерское изделие |  | 25 | 50 |
| **День 3 /Среда 1 неделя** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 199 | 150 | 180 |
| Чай сладкий с молоком | 413 | 160 | 200 |
| Бутерброд с повидлом | 2 | 50 | 75 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)/ Салат из припущенной моркови с яблоком (после 1 марта) | 41 | 30 | 50 |
| Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и со сметаной | 73 | 180/10/7 | 200/12/8 |
| Плов из говядины | 321 | 150 | 190 |
| Хлеб ржано -пшеничный |  | 30 | 50 |
| Компот из яблок и изюма | 390 | 150 | 180 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Булочка домашняя | 452 | 50 | 60 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 |
| Кисель | 411 | 150 | 200 |
| **День 4 /Четверг 1 неделя** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Омлет натуральный со сливочным маслом | 229 | 130 | 150 |
| Какао с молоком | 416 | 180 | 200 |
| Бутерброд с сыром | 1 | 40/10 | 50/10 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |
| Сок | 418 | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 15 | **30** | **50** |
| Суп картофельный с крупой ( пшенный) с курицей со сметаной | 86 | 180/10/7 | 200/12/8 |
| Рыба, запеченная с картофелем | 264 | 150 | 180 |
| Хлеб ржано -пшеничный |  | 30 | 50 |
| Чай с сахаром и лимоном | 412 | 150/8/3 | 185/10/4 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Кондитерское изделие |  | 25 | 50 |
| Кисломолочный продукт | 420 | 180 | 180 |
| **День 5 /Пятница 1 неделя** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 199 | 150/5/5 | 180/7/7 |
| Кофейный напиток с молоком | 414 | 160 | 200 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 30/10 | 50/10 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Салат" Витаминный" (до 1 марта) / салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта) | 21/23 | **30** | **50** |
| Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб | 87 | 180/10 | 200/12 |
| Каша гречневая со сливочным маслом | 330 | 110 | 130 |
| Птица, тушенная в соусе | **290** | **35/25** | **40/40** |
| Хлеб ржано -пшеничный |  | 30 | 50 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 150 | 180 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Сырники из творога | 245 | 50/10 | 80/20 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 |
| Чай без сахара | 411 | 150 | 200 |
| **День 6 / Суббота 1 неделя** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Суп молочный вермишелевый | 100 | 150 | 180 |
| Чай сладкий с молоком | 413 | 160 | 200 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 3 | 55 | 70 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |
| Кисель |  | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы | 34 | 30 | 50 |
| Суп картофельный с крупой (рисовый) на мкб со сметаной | 86 | 180/10/7 | 200/12/8 |
| Жаркое по- домашнему с говядиной | 290 | 150 | 180 |
| Хлеб ржано -пшеничный |  | 30 | 50 |
| Компот из свежих плодов | 390 | 150 | 180 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Кондитерское изделие |  | 25 | 50 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 |
| **День 7 / Понедельник 2 неделя** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом | 199 | 150/5/5 | 180/7/7 |
| Какао с молоком | 416 | 160 | 200 |
| Бутерброд с повидлом | 2 | 50 | 75 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |
| Сок | 418 | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови ( после 1 марта) | 42 | 30 | 50 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб | 63 | 180/10/7 | 200/12/8 |
| Картофельное пюре | 339 | 120 | 130 |
| Тефтели рыбные с сметанным соусом | 277 | 50/10 | 70/10 |
| Хлеб ржано -пшеничный |  | 30 | 50 |
| Компот из яблок | 390 | 150 | 180 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Слойка домашняя | 441 | 60 | 65 |
| Чай с сахаром | 411 | 150/8 | 190/10 |
| **День 8 / Вторник 2 неделя** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Каша"Дружба" молочная со сливочным маслом | 199 | 130/5/5 | 180/7/7 |
| Кофейный напиток с молоком | 414 | 160 | 200 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 40/10 | 50/10 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Салат" Витаминный" (до 1 марта) / салат из свежих огурцов (после 1 марта) | 21/15 | 30 | 50 |
| Суп крестьянский на мкб со сметаной | 98 | 180/10/7 | 200/12/8 |
| Макароны отварные со сливочным маслом | 335 | 110 | 130 |
| Котлета куриная | 299 | 50 | 70 |
| Хлеб ржано -пшеничный |  | 30 | 50 |
| Компот из свежих фруктов | 390 | 150 | 180 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Кисель |  | 150 | 180 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 |
| Пирожок печеный с картофелем | 406 | 60 | 65 |
| **День 9 / Среда 2 неделя** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Пудинг из творога | 249 | 130 | 150 |
| Чай сладкий с молоком | 413 | 180 | 200 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 3 | 55 | 70 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |
| Сок | 418 | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Салат из картофеля со свежими огурцами | 24 | 30 | 50 |
| Суп-лапша домашняя с курицей | 88 | 180/10 | 200/12 |
| Рыба, запеченная в омлете | 263 | 130 | 150 |
| Хлеб ржано -пшеничный |  | 30 | 50 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 150 | 180 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Кондитерское изделие |  | 25 | 50 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 |
| **День 10 / Четверг 2 неделя** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 199 | 150/5/5 | 180/7/7 |
| Какао с молоком | 416 | 160 | 200 |
| Бутерброд с повидлом | 2 | 50 | 75 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Винегрет овощной | 46 | 30 | 50 |
| Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и со сметаной | 73 | 180/10/7 | 200/12/8 |
| Каша гречневая со сливочным маслом | 330 | 110 | 130 |
| Гуляш из отварного мяса | 293 | 35/25 | 40/35 |
| Хлеб ржано -пшеничный |  | 30 | 50 |
| Чай с сахаром и лимоном | 412 | 150/8/3 | 185/10/4 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Оладьи со сгущенным молоком | 432 | 80/10 | 120/10 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 |
| Чай без сахара | 411 | 150 | 200 |
| **День 11/ Пятница 2 неделя** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Омлет натуральный со сливочным маслом | 229 | 130 | 150 |
| Кофейный напиток с молоком | 414 | 180 | 200 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 40/8 | 50/8 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |
| Сок | 418 | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоком( после 1 марта) | 41 | 30 | 50 |
| Суп с клецками с курицей со сметаной | 91 | 180/10 | 200/12 |
| Плов из птицы | 321 | 150 | 190 |
| Хлеб ржано -пшеничный |  | 30 | 50 |
| Компот из свежих фруктов | 390 | 150 | 180 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Кондитерское изделие |  | 25 | 50 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 |
| **День 12/ Суббота 2 неделя** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Каша молочная пшенная со сливочным маслом | 199 | 150/5/5 | 180/7/7 |
| Чай сладкий с молоком | 413 | 160 | 200 |
| Батон нарезной |  | 40 | 50 |
| Яйцо отварное | 227 | 40 | 40 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |
| Кисель |  | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы с зеленым горошком | 35 | 30 | 50 |
| Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб | 87 | 180/10 | 200/12 |
| Макароны отварные со сливочным маслом | 335 | 110 | 130 |
| Фрикадельки мясные с соусом | 305 | 50/10 | 60/20 |
| Хлеб ржано -пшеничный |  | 30 | 50 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 150 | 180 |
| **Полдник** |  |  |  |
| Кондитерское изделие |  | 25 | 50 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 |