

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ЦРР – ДС № 77

Н.Г.Труфанова

«09.09» 2019 г.



**ПРИМЕРНОЕ**  
**10-дневное меню на осенний период**  
**для питания детей в возрасте с 3-х лет до 7-ми лет,**  
**посещающих МБДОУ ЦРР – ДС № 77 г. Ставрополя**

**Составлено на основании** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях . Сборник технических нормативов. Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М: ДеЛи принт,2012 г  
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий» Киев ,Москва, 2003 г.  
Составитель: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ЦРР – ДС № 77



Н.Г.Труфанова

2019г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10-дневное меню на осенний период**  
**для питания детей в возрасте с 1,5 лет до 3-х лет,**  
**посещающих МБДОУ ЦРР – ДС № 77 г. Ставрополя**

**Составлено на основании** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях . Сборник технических нормативов. Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М: ДеЛи принт, 2012 г  
«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий» Киев ,Москва, 2003 г.  
Составитель: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко.

## 10 дневное меню на осенний период 2019 года МБДОУ ЦРР- Д/С № 77 –1 неделя с3-х до 7-ми лет

Дни	Завтрак	Выход	Обед	Выход	Уплотненный полдник	Выход
1 ДЕНЬ	Каша рисовая жидкая	200	Суп картофельный с консервами из бобовых	200	Пудинг из творога	150
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	Макаронник с мясом или печенью	165	Соус молочный сладкий	50
1	Батон к обеду	40	Компот из сухофруктов	200	Чай с молоком	200
	Овощи свежие		Овощи свежие	70	Хлеб пшеничный	40
1	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	50	Свежие фрукты	150
	Сок овощной или фруктовый	150			Булочка «Веснушка»	90
2 ДЕНЬ	Суп молочный с крупой гречневой	200	Борщ с капустой с картофелем сметаной	200/15	Пюре из бобовых и картофеля	150
	Какао с молоком	200	Капуста тушеная	150	Пудинг из говядины	70
2	Батон к обеду	40	Шницель рыбный натуральный	75	Овощи свежие	70
	Овощи свежие		Компот из свежих плодов	200	Кофейный напиток с молоком	200
2	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	40
	Кефир	150			Кондитерское изделие	50
3 ДЕНЬ	Каша пшеничная жидкая	200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	Омлет натуральный	90
	Молоко кипяченое	200	Запеканка картофельная с мясом	160	Горох овощной отварной	85
3	Бутерброд с сыром	60	Соус, сметанный с томатом	30	Чай с лимоном	200/15/7
	Овощи свежие		Икра свекольная	75	Хлеб пшеничный	40
3	Свежие фрукты	150	Компот из свежих плодов	200	Булочка сдобная	80
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	50		
4 ДЕНЬ	Суп молочный с крупой ячневой	200	Суп картофельный с крупой перловой	200	Консервы овощные	
	Кофейный напиток с молоком	200	Котлеты рыбные любительские	80	Закусочные (икра кабачковая)	80
4	Бутерброд с сыром	60	Картофельное пюре	150	Колбаса вареная Докторская	70
	Овощи свежие		Компот из сухофруктов	200	Хлеб пшеничный	40
4	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	50	Макаронные изделия отварные с маслом	155
	Сок фруктовый или овощной	150	Овощи свежие	50	Чай с молоком	200
5 ДЕНЬ	Каша пшеничная жидкая	200	Щи из свежей с капустой и картофелем и сметаной	200/15	Пирожок печеный сдобный с повидлом	80
	Молоко кипяченое	200	Ц.Б.тушеный в соусе	125	Суфле из отварного мяса с рисом	70
5	Батон	40	Рис отварной	150	Чай с сахаром	200/15
	Овощи свежие		Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	Картофель отварной	155
5	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	50	Икра морковная	75
	Кефир	150	Овощи свежие	50	Хлеб пшеничный	40
					Свежие фрукты	150

## 10 дневное меню на осенний период 2019 г. МБДОУ ЦРР – Д/С № 77 – 2 неделя с 3-х до 7-ми лет

Дни	Завтрак	Выход	Обед	Выход	Уплотненный полдник	Выход
<b>6</b> ДЕНЬ	Каша рисовая жидкая Кофейный напиток на сгущенном молоке Батон к обеду  Сок овощной или фруктовый	200 200 30 150	Рассольник Ленинградский Капуста тушеная Шницель из говядины Компот из сухофруктов Хлеб ржаной.	200 150 70 200 50	Запеканка из творога Соус молочный сладкий Какао с молоком Крендель сахарный Хлеб пшеничный Свежие фрукты	150 50 200 70 40 150
<b>7</b> ДЕНЬ	Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком Бутерброд с сыром  Свежие фрукты	200 200 60 150	Борщ с капустой с картофелем со сметаной. Запеканка картофельная с рыбными консервами Икра морковная Овощи свежие Компот из свежих плодов Хлеб ржаной.	200/15 200 75 50 200 50	Вареники ленивые отварные Чай с молоком Хлеб пшеничный Кондитерское изделие	185 200 40 50
<b>8</b> ДЕНЬ	Каша геркулесовая жидкая Чай с сахаром Батон  Кефир	200 200/15 30 150	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной Котлеты рыбные любительские Картофельное пюре Компот из свежих плодов Овощи свежие Хлеб ржаной	200/15 80 150 200 50 50	Котлета, рубленая из говядины Свекла, тушеная в сметанном соусе Овощи свежие Хлеб пшеничный Чай с молоком Свежие фрукты Кондитерское изделие	80 150 50 40 200 150 50
<b>9</b> ДЕНЬ	Суп молочный с крупой пшеничной Чай с сахаром Бутерброд с сыром  Сок фруктовый или овощной	200 200/15 60 150	Суп картофельный с крупой рисовой Котлета, рубленая из ЦБ Каша гречневая рассыпчатая с овощами Овощи свежие Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 80 155 50 200 50	Тефтели мясные (2 вариант) Пюре картофельное с морковью Овощи свежие Чай с молоком Хлеб пшеничный Кондитерские изделия	80 150 50 200 20 50
<b>10</b> ДЕНЬ	Каша манная жидкая Батон Молоко кипяченое  Свежие фрукты	200 30 200 150	Суп картофельный с макаронными изделиями Тефтели рыбные Соус сметанный с томатом Картофельное пюре Овощи Свежие Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 75 50 150 50 200 50	Омлет натуральный Кукуруза отварная Чай с лимоном Хлеб пшеничный Пирожок печеный сдобный с повидлом	90 80 200/15/ 7 40 80

## 10 дневное меню на осенний период 2019 года МБДОУ ЦРР- Д/С № 77 –1 неделя с 1,5 до 3-х лет

Дни	Завтрак	Выход	Обед	Выход	Уплотненный полдник	Выход
1 ДЕНЬ	Каша рисовая жидкая	150	Суп картофельный с консервами из бобовых	150	Пудинг из творога	120
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	Макаронник с мясом или печенью	125	Соус молочный сладкий	30
	Батон к обеду	30	Компот из сухофруктов	150	Чай с молоком	150
			Овощи свежие	50	Хлеб пшеничный	30
	Сок овощной или фруктовый	130	Хлеб ржаной	40	Свежие фрукты	120
					Булочка «Веснушка»	70
2 ДЕНЬ	Суп молочный с крупой гречневой	150	Борщ с капустой с картофелем сметаной	165	Пюре из бобовых и картофеля	120
	Какао с молоком	180	Капуста тушеная	120	Пудинг из говядины	60
	Батон к обеду	30	Шницель рыбный натуральный	75	Кофейный напиток с молоком	150
			Компот из свежих плодов	150	Хлеб пшеничный	30
	Кефир	135	Хлеб ржаной	40	Кондитерские изделия	40
					Овощи свежие	50
3 ДЕНЬ	Каша пшеничная жидкая	150	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	Омлет натуральный	90
	Молоко кипяченое	180	Запеканка картофельная с мясом	120	Горох овощной отварной	85
	Бутерброд с сыром	45	Соус, сметанный	15	Чай с лимоном	180/13,5/6
			Икра свекольная	50	Хлеб пшеничный	30
	Свежие фрукты	150	Компот из свежих плодов	150	Булочка сдобная	60
		Хлеб ржаной	40			
4 ДЕНЬ	Суп молочный с крупой ячневой	150	Суп картофельный с крупой перловой	150	Консервы овощные	70
	Кофейный напиток с молоком	150	Котлеты рыбные любительские	60	Закусочные (икра кабачковая)	
	Бутерброд с сыром	45	Картофельное пюре	120	Шницель из говядины	60
			Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	20
	Сок фруктовый или овощной	130	Хлеб ржаной	40	Макаронные изделия отварные с маслом	120
		Овощи свежие	30	Чай с молоком	180	
					Пирожок печеный сдобный с повидлом	80
5 ДЕНЬ	Каша пшенная жидкая	150	Щи из свежей с капустой и картофелем	165	Суфле из отварного мяса с рисом	60
	Молоко кипяченое	180	Котлета, рубленая из ЦБ	70	Чай с сахаром	180/13,5
	Батон	20	Рис отварной	120	Икра морковная	50
			Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	150	Картофель отварной	120
	Кефир	135	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	30
		Овощи свежие	20	Свежие фрукты	120	

## 10 дневное меню на осенний период 2019 г. МБДОУ ЦРР –Д/С № 77 –2 неделя с 1,5 до 3-х лет

Дни	Завтрак	Выход	Обед	Выход	Уплотненный полдник	Выход
6 ДЕНЬ	Каша рисовая жидкая	150	Рассольник Ленинградский	150	Запеканка из творога	110
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	Капуста тушеная	120	Соус молочный сладкий	30
	Батон к обеду	20	Шницель из говядины	60	Какао с молоком	150
			Компот из сухофруктов	150	Крендель сахарный	70
	Сок овощной или фруктовый	130	Хлеб ржаной.	40	Хлеб пшеничный	30
					Свежие фрукты	120
7 ДЕНЬ	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Борщ с капустой с картофелем со сметаной.	165	Вареники ленивые отварные	155
	Какао с молоком	180	Картофельная запеканка с рыбными консервами	150	Чай с молоком	180
	Бутерброд с сыром	45	Икра морковная	30	Хлеб пшеничный	25
			Компот из свежих плодов	150	Кондитерское изделие	40
	Свежие фрукты	150	Хлеб ржаной.	40		
8 ДЕНЬ	Каша геркулесовая жидкая	150	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	165	Котлета рубленая из говядины	60
	Чай с сахаром	180/13,5	Котлеты рыбные любительские	60	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120
	Батон	20	Картофельное пюре	120	Овощи свежие	50
			Компот из свежих плодов	150	Хлеб пшеничный	20
			Овощи свежие	20	Чай с молоком	180
	Кефир	135	Хлеб ржаной	40	Свежие фрукты	150
9 ДЕНЬ	Суп молочный с крупой пшеничной	150	Суп с крупой рисовой	150	Тефтели мясные (2 вариант)	60
	Чай с сахаром	180/13,5	Котлета, рубленая из ЦБ	75	Пюре картофельное с морковью	120
	Бутерброд с сыром	45	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	125	Чай с молоком	180
			Компот из сухофруктов	150	Овощи свежие	50
			Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	20
	Сок фруктовый или овощной	135			Свежие фрукты	120
10 ДЕНЬ	Каша манная жидкая	150	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Омлет натуральный	80
	Батон	30	Тефтели рыбные	60	Кукуруза отварная	65
	Молоко кипяченое	180	Соус сметанный с томатом	15	Чай с лимоном	180/13,5/6
			Картофельное пюре	120	Хлеб пшеничный	20
			Компот из сухофруктов	150	Пирожок печеный сдобный с повидлом	80
		Свежие фрукты	150	Хлеб ржаной	40	