

Согласовано

С Советом по питанию

МДОУ «Детский сад №11 г. Галича

Костромской области»

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад №11

Г. Галича Костромской области»

Н.Н. Иванова/

Приказ № 122 от 01.09.2022 г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: **Понедельник** неделя: **первая**

Сборник технических нормативов для питания детей в ДОУ: методические рекомендации и технические документы (Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, Екатеринбург, 2011год.) Сборник рецептур блюд под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна 2011год

Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	
	Сад	Ясли
ЗАВТРАК (20-25%)		
Капа жидкая пшениная с маслом	180	150
Чай с сахаром	180	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	25/5
2 ЗАВТРАК (5%)		
Сок натуральный	200	200
ОБЕД (30-35%)		
Суп крестьянский с курой	180	150
Гуляш из мяса отварного	70	60
Каша гречневая рассыпчатая	130	120
Компот из плодов сухих(курага)	180	150
Хлеб ржаной	50	40
ПОЛНИК (10-15%)		
Молоко	150	150
Пряники	30	30
УЖИН (20-25%)		
Огурец свежий	60	50
Пюре картофельное	150	150
Какао с молоком	180	150
Хлеб пшеничный	35	25

День: **Вторник** неделя: **первая**

Сборник технических нормативов для питания детей в ДОО: методические рекомендации и технические документы (Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, Екатеринбург, 2011год.) Сборник рецептов блюд под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна 2011год

Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	
	Сад	Ясли
ЗАВТРАК(20-25%)		
Омлет натуральный	100	100
Кисель фруктово-ягодный	180	150
Бутерброд с сыром	35/15	25/10
2 ЗАВТРАК (5%)		
Фрукты свежие	100	100
ОБЕД (30-35%)		
Салат из зеленого горошка	60	50
Рассольник на мясном бульоне	180	150
Суфле запеченное из мяса курицы	70	60
Макаронные изделия отварные	130	120
Компот из сухих фруктов	180	150
Хлеб ржаной	50	40
ПОЛДНИК (10-15%)		
Молоко	150	150
Хлеб пшеничный	35	25
Ужин (20-25%)		
Каша рисовая молочная с маслом слив.	180	150
Ватрушка с творогом	50	50
Чай с сахаром	180	150

День: **Среда** неделя: **первая**

Сборник технических нормативов для питания детей в ДОУ: методические рекомендации и технические документы (Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, Екатеринбург, 2011год.) Сборник рецептур блюд под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна 2011год

Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	
	Сад	Ясли
ЗАВТРАК (20-25%)		
Каша ячневая молочная	180	150
Кофейный напиток с молоком	180	150
Бутерброд с повидлом	50	40
2 ЗАВТРАК (5%)		
Плоды свежие	100	100
ОБЕД (30-35%)		
Винегрет овощной	60	50
Суп лапша с курой	180	150
Котлеты или биточки рыбные	70	60
Пюре картофельное	150	120
Компот из изюма	180	150
Хлеб ржаной	50	40
ПОЛДНИК (10-15%)		
Кисломолочный продукт (Снежок)	100	100
Печенье	30	30
Ужин (20-25%)		
Запеканка из творога	150	150
Соус молочный сладкий	50	50
Чай с сахаром	180	150
Хлеб пшеничный	35	25

День: **Четверг** неделя: **первая**

Сборник технических нормативов для питания детей в ДОУ: методические рекомендации и технические документы (Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, Екатеринбург, 2011год.) Сборник рецептур блюд под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна 2011год

Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	
	Сад	Ясли
ЗАВТРАК (20-25%)		
Каша пшеничная жидкая	180	150
Какао с молоком	180	150
Хлеб пшеничный с масло сливочным	35/5	25/5
2 ЗАВТРАК (5%)		
Плоды свежие	100	100
ОБЕД (30-35%)		
Кукуруза консервированная	60	50
Суп картофельный с курой	180	150
Капуста тушеная	120	100
Тефтели из говядины или мяса куры	60	50
Чай с лимоном	180	150
		40
Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК (10-15%)		
Молоко	150	150
Печенье	30	30
Ужин (20-25%)		
Макароны, запечённые с яйцом	150	150
Чай с сахаром	180	150
Хлеб пшеничный	35	25

День: **Пятница** неделя: **первая**

Сборник технических нормативов для питания детей в ДОО: методические рекомендации и технические документы (Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, Екатеринбург, 2011год.) Сборник рецептур блюд под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна 2011год

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	
	Сад	Ясли
ЗАВТРАК (20-25%)		
Каша гречневая вязкая	180	150
Кофейный напиток с молоком	180	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	25/5
2 ЗАВТРАК (5%)		
Плоды свежие	100	100
ОБЕД (30-35%)		
Салат из капусты и моркови с маслом	35	30
Суп с клецками на бульоне из курицы	180	150
Жаркое по-домашнему	180	150
Компот из плодов сухих(курага)	180	150
Хлеб ржаной	50	40
ПОЛДНИК (10-15%)		
Кисломолочный продукт (Снежок)	100	100
Хлеб пшеничный	35	25
Ужин (20-25%)		
Оладьи со сгущённым молоком	150/20	150/20
Чай с сахаром	180	150

День: **Понедельник** неделя: **вторая**

Сборник технических нормативов для питания детей в ДОО: методические рекомендации и технические документы (Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, Екатеринбург, 2011год.) Сборник рецептов блюд под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна 2011год

Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	
	Сад	Ясли
ЗАВТРАК (20-25%)		
Макароны отварные с тертым сыром	180	150
Чай с сахаром	180	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	25/5
2 ЗАВТРАК (5%)		
Сок натуральный	200	200
ОБЕД (30-35%)		
Кукуруза консервированная	60	50
Щи из свежей капусты с картофелем	180	150
Рис отварной	120	100
Печень по-строгановски	60	50
Компот из изюма	180	150
Хлеб ржаной	50	40
ПОЛДНИК (10-15%)		
Молоко	150	150
Вафли	30	30
Ужин (20-25%)		
Каша кукурузная	180	150
Какао с молоком	180	150
Хлеб пшеничный	35	25

День: **Вторник** неделя: **вторая**

Сборник технических нормативов для питания детей в ДОУ: методические рекомендации и технические документы (Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, Екатеринбург, 2011год.) Сборник рецептов блюд под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна 2011год

Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	
	Сад	Ясли
ЗАВТРАК (20-25%)		
Каша геркулесовая молочная с маслом	180	150
Чай с сахаром	180	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	25/5
2 ЗАВТРАК (5%)		
Фрукты свежие	100	100
ОБЕД (30-35%)		
Суп картофельный с рыбой	180	150
Рагу из овощей	150	120
Кура отварная	40	35
Компот из фруктов сухих(курага)	180	150
Хлеб ржаной	50	40
ПОЛДНИК (10-15%)		
Молоко	150	150
Хлеб пшеничный	35	25
Ужин (20-25%)		
Помидор свежий	60	50
Пюре картофельное	150	150
Кисель фруктово-ягодный	180	150
Булочка домашняя	60	60

День: **Среда** неделя: **вторая**

Сборник технических нормативов для питания детей в ДОО: методические рекомендации и технические документы (Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, Екатеринбург, 2011год.) Сборник рецептов блюд под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна 2011год

Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	
	Сад	Ясли
ЗАВТРАК (20-25%)		
Каша манная молочная с маслом	180/5	150/5
Кофейный напиток с молоком	180	150
Бутерброд с повидлом	50	40
2 ЗАВТРАК (5%)		
Плоды свежие	100	100
ОБЕД (30-35%)		
Салат из свеклы	60	50
Суп картофельный с горохом	180	150
Рыба тушеная с овощами	70	60
Пюре картофельное	150	120
Компот из сухих плодов	180	150
Хлеб ржаной	50	40
ПОЛДНИК (10-15%)		
Кисломолочный продукт (Снежок)	100	100
Вафли	30	30
Ужин (20-25%)		
Сырники	150	150
Соус молочный сладкий	50	50
Чай с сахаром	180	150

День: **Четверг** неделя: **вторая**

Сборник технических нормативов для питания детей в ДООУ: методические рекомендации и технические документы (Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, Екатеринбург, 2011год.) Сборник рецептов блюд под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна 2011год

Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	
	Сад	Ясли
ЗАВТРАК (20-25%)		
Омлет натуральный	100	100
Какао с молоком	180	150
Хлеб пшеничный с масло сливочным	35/5	25/5
2 ЗАВТРАК (5%)		
Плоды свежие	100	100
ОБЕД (30-35%)		
Салат из моркови	60	50
Борщ с курой и сметаной	180/5	150/5
Макаронные изделия отварные	150	120
Биточки(котлеты) из мяса куры	70	60
Соус томатный	35	30
Компот из изюма	180	150
Хлеб ржаной	50	40
ПОЛДНИК (10-15%)		
Молоко	150	150
Вафли	30	30
Ужин (20-25%)		
Каша гречневая вязкая	180	150
Чай с сахаром	180	150
Хлеб пшеничный	35	25

День: **Пятница** неделя: **вторая**

Сборник технических нормативов для питания детей в ДОУ: методические рекомендации и технические документы (Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, Екатеринбург, 2011год.) Сборник рецептов блюд под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна 2011год

Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	
	Сад	Ясли
ЗАВТРАК (20-25%)		
Каша вязкая молочная (из пшени и риса) «Дружба»	180	150
Кисель фруктово-ягодный	180	150
Бутерброд с сыром	35/15	25/10
2 ЗАВТРАК (5%)		
Сок натуральный	200	200
ОБЕД (30-35%)		
Рыба соленая (филе сельди)	60	50
Бульон куриный с гренками	180	150
Зразы картофельные	180	150
Соус томатный	35	30
Напиток из шиповника	180	150
Хлеб ржаной	50	40
ПОЛДНИК (10-15%)		
Кисломолочный продукт (Снежок)	100	100
Хлеб пшеничный	35	25
Ужин (20-25%)		
Суп молочный с лапшой	180	150
Чай с сахаром	180	150
Ватрушка с повидлом	60	50