

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий

МАДОУ «Детский сад № 55»

муниципального образования

Кандалакшский район

Окуловская И.В.

Приказ № 191 от 28.12.2021 г.



Примерное меню

**Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 55» муниципального образования Кандалакшский район**

Возрастная категория: с 1 года до 3-х лет и с 3-х до 7-ми лет

При составлении использовалось:

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях изд. Москва ДеЛи плюс, 2016. - 640 под
редактированием Могильного М.П. и Тутельяна В.А. (сборник технических нормативов)
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина- Изд-е 3-е доп.
и испр.- Пермь, 2018. -405с.

Справочник « Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» Скурихин И.М.и Тутельян В.А ООО
«ДеЛипринт».2008г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2022 год

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Каша пшеничная, вязкая	150/180	Омлет натуральный	110/135	Каша геркулесовая, жидкая	150/180	Каша рисовая, жидкая	150/220	Каша гречневая, вязкая	150/200
Кофейный напиток с молоком	180/180	Чай с лимоном	200/250	Какао с молоком	180/200	Чай с сахаром	200/200	Кофейный напиток с молоком/молоко	180/180
Батон нарезной	15/20	Батон	35/35	Бутерброд с маслом	35/45	Батон нарезной	35/40	Батон нарезной	15/20
Масло сливочное	2/2	Повидло	8/25			Сыр порциями	8/10	Банан	50/50
Джем	10/20								
Суммарный объем:	357/402	Суммарный объем:	353/445	Суммарный объем:	368/425	Суммарный объем:	393/470	Суммарный объем:	399/450
Салат из свежих помидоров с перцем	35/50	Салат из свежих помидоров с перцем	40/50	Салат из свежей капусты	40/60	Салат из свеклы с чесноком	40/50	Томаты в соусе	40/60
Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	Суп картофельный с фрикадельками	150/180	Свекольник	150/200	Суп из овощей	150/180	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180
Тфтели мясные с соусом	100/120	Запеканка картофельная с печенью	130/150	Сметана 15%	5/5	Гренки из пшеничного хлеба	15/15	Кнели куриные с рисом	40/60
Макароны отварные	110/130	Соус сметанный	20/20	Шницель рубленый	60/65	Биточки из птицы	50/70	Пюре картофельное	110/130
Напиток из плодов шиповника	150/200	Компот из черной смородины	150/200	Картофель отварной с луком	115/130	Капуста тушеная	110/145	Масло сливочное	1/4
Хлеб ржаной (дарницкий)	25/35	Хлеб ржаной	20/50	Компот из сухофруктов	160/190	Компот сливовый	180/180	Компот из кураги	180/190
Суммарный объем:	570/715	Суммарный объем:	517/663	Суммарный объем:	564/702	Суммарный объем:	569/677	Суммарный объем:	555/678
Чай с молоком	200/250	Простокваша	180/220	Ряженка	160/200	Кефир	180/230	Чай с сахаром/чай с молоком	200/200
Булочка домашняя	45/60	Сыр полутвердый порциями	6/0	Булочка «Ванильная»	40/50	Вафли	20/30	Сыр	0/4
Суммарный объем:	245/310	Суммарный объем:	211/255	Суммарный объем:	201/254	Суммарный объем:	290/380	Суммарный объем:	252/263
Салат из свежих огурцов	40/55	Мясо тушеное	50/70	Запеканка пшеничная с творогом	100/120	Салат из соевых огурцов с луком	40/50	Огурец консервированный	60/60
Зразы рыбные рубленые	50/80	Капуста тушеная	120/130	Сгущенное молоко	15/20	Тфтели мясные в молочном соусе	50/50	Рыба тушеная в томате с овощами	70/80
Пюре картофельное	110/150	Напиток клюквенный	200/200	Компот из вишни	150/220	Пюре картофельное с морковью	120/150	Рис отварной	100/120
Сок вишневый	210/230	Хлеб пшеничный	20/40	Яблоко	135/150	Компот из черной смородины	180/220	Чай с джемом	150/220
Хлеб пшеничный	15/15	Виноград	100/115			Хлеб пшеничный	30/50	Масло сливочное	5/7
Масло сливочное	6/8							Хлеб пшеничный	10/20
Суммарный объем:	431/538	Суммарный объем:	490/555	Суммарный объем:	400/510	Суммарный объем:	420/520	Суммарный объем:	401/515

6 день	Выход ясли/сад	7 день	Выход ясли/сад	8 день	Выход ясли/сад	9 день	Выход ясли/сад	10 день	Выход ясли/сад
Кофейный напиток с молоком	180/200	Какао с молоком	180/200	Каша ячневая	150/200	Кофейный напиток	180/180	Чай с сахаром	200/220
Батон нарезной	20/35	Батон	35/40	Бутерброд с маслом	20/35	Яблоко	110/150	Масло сливочное 82,5 %	6/6
Суммарный объём:	350/415	Суммарный объём:	372/450	Суммарный объём:	350/415	Суммарный объём:	455/605	Суммарный объём:	353/426
Икра кабачковая для д/питания	30/50	Салат из свежих помидоров и огурцов	40/60	Салат из свеклы	40/60	Салат из кукурузы	35/50	Салат витаминный	40/60
Суп картофельный с крупой	150/180	Суп гороховый на мясном бульоне	160/180	Рассольник домашний	150/180	Борщ с капустой и картофелем	150/180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/180
Комлеты из говядины	50/70					Сметана	10/10		
Соус сметанный с томатом	5/15	Печень тушеная в сметанном соусе	50/60	Суфле из птицы	50/70	Комлета рыбная	60/80	Тефтели из говядины (ежики)	60/80
Макаронные изделия отварные	110/130	Картофельное пюре	110/130	Гренки из пшеничного хлеба	10/15	Рис прилуценный	100/120	Картофельное пюре с морковью	120/130
Напиток из шиповника	150/180	Компот из сухофруктов	180/220	Компот из черешни	180/180	Соус томатный	10/10	Компот из сухофруктов	200/200
Хлеб ржаной	10/30	Хлеб ржаной (дарницкий)	20/30	Хлеб ржаной	40/40	Хлеб ржаной	20/40	Хлеб ржаной	10/40
Суммарный объём:	511/661	Суммарный объём:	567/688	Суммарный объём:	580/701	Суммарный объём:	578/703	Суммарный объём:	586/699
Чай с сахаром	150/180	Ряженка	170/240	Кефир	200/220	Молоко 3,2 %	180/250	Чай с молоком	200/200
Масло сливочное 82,5%	2/4	Пряник	30/40	Печенье	25/35	Вафля	20/20	Булочка дорожная	40/55
Сдоба обыкновенная	60/75								
Суммарный объём:	212/259	Суммарный объём:	200/280	Суммарный объём:	227/286	Суммарный объём:	200/270	Суммарный объём:	242/259
Варенное яйцо	20/40	Груша	100/200	Салат из свежих огурцов	45/50	Салат из свеклы с соленым огурцом	55/55	Винегрет овощной	50/60
Рагу из овощей с кабачками	150/150	Запеканка морковная с творогом	125/150	Шницель рыбный натуральный	50/60	Картофель жареный из отварного	130/150	Омлет натуральный	100/110
Компот из свежих плодов (яблоко)	180/185	Соус вишневый	30/35	Пюре картофельное	110/135	Сок вишневый	220/250	Компот из черной смородины	160/180
Хлеб пшеничный	15/35	Чай с сахаром	200/200	Напиток из шиповника	180/250	Масло сливочное порционно	3/3	Хлеб пшеничный	15/30
Масло сливочное 82,5%	4/4			Хлеб пшеничный	20/40	Хлеб пшеничный	20/40	Яблоко	105/105
Банан	120/120								
Суммарный объём:	489/534	Суммарный объём:	458/500	Суммарный объём:	416/540	Суммарный объём:	428/498	Суммарный объём:	430/485