

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад № 180 «Парусок»

Л.В.Окулова

2011 г.



***Примерное десятидневное меню  
\сезон:лето-осень\  
для детей с дневным пребыванием – 12 часов.  
Возраст с 3 до 7 лет.***

Используемые технические нормативы:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания  
В дошкольных организациях \под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна\М:ДеЛи  
принт,2011.-584 с.»Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий  
общественного питания при образовательных школах издательство «Хлебпродинформ»,  
Москва, 2004г

Для подсчета химического состава блюд использовалась литература  
«Организация детского питания в дошкольных учреждениях, методические материалы»  
Издательство АРКТИ, Москва, 2003 г.

## Примерное 10-дневное меню для детей лето-осень, посещающих детский сад «Парусок» с 12-часовым пребыванием

| Дни | Завтрак                                                                                                                                                                                 | Обед                                                                                                                                                                                                                                           | Полдник                           | Ужин                                                                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным<br>крестьянским<br>Кофейный напиток с сахаром и молоком.<br>Бутерброд с маслом сливочным крестьянским.<br>2 завтрак: Напиток из шиповника | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной.(т\о)<br>Котлета мясная (говядина)<br>Соус томатный<br>Греча рассыпчатая с маслом сливочным крестьянским<br>Салат из свежих огурцов<br>Компот из свежих ягод<br>Хлеб дарницкий                 | Ряженка<br>Сухарики               | Пудинг творожный с яблоками<br>Соус молочный с сахаром<br>Чай с сахаром<br>Батон нарезной                                       |
| 2.  | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным крестьянским<br>Чай с сахаром и молоком<br>Бутерброд с джемом<br>2 завтрак: Банан свежий                                                      | Борщ на м\к бульоне(говядина) со сметаной (т\о)<br>Рулет мясной(говядина) с вермишелью<br>Соус томатный<br>Икра кабачковая<br>Компот из свежих яблок<br>Хлеб дарницкий                                                                         | Молоко пастеризованное<br>Пряники | Омлет натуральный , запеченный с булкой<br>Салат из свежей капусты с маслом растительным<br>Напиток фруктовый<br>Хлеб дарницкий |
| 3.  | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным крестьянским<br>Какао с сахаром и молоком.<br>Бутерброд с сыром российский<br>2 завтрак: Яблоко свежее                                       | Салат из зеленого горошка с растительным маслом<br>Уха рыбацкая(треска) со сметаной.(т\о)<br>Тефтели мясные(говядина), запеченные в томатном соусе<br>Овощное пюре с маслом сливочным крестьянским.<br>Компот из свежих слив<br>Хлеб дарницкий | Снежок<br>Батон нарезной          | Котлета куриная<br>Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом<br>Сок персиковый<br>Хлеб дарницкий                |
| 4.  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                                                                                                                                                | Салат из свежей капусты с огурцом и растительным маслом                                                                                                                                                                                        | Йогурт<br>Печенье                 | Биточки рыбные<br>Картофельное пюре с маслом                                                                                    |

| Дни | Завтрак                                                                                                                                                        | Обед                                                                                                                                                                            | Полдник                                       | Ужин                                                                             |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|     | крестьянским<br>Кофейный напиток с сахаром и молоком<br>Бутерброд с маслом сливочным крестьянским<br>2 завтрак: Арбуз свежий                                   | Свекольник вегетарианский со сметаной (т\о)<br>Беф-строганов из говядины<br>Рис рассыпчатый с маслом слив. крест.<br>Компот из свежих яблок и изюма<br>Хлеб дарницкий           |                                               | сливочным крестьянским<br>Напиток смородиновый<br>Хлеб дарницкий                 |
| 5.  | Каша манная молочная вязкая с маслом слив. крестьянским<br>Чай с сахаром и молоком.<br>Бутерброд с джемом<br>2 завтрак: Банан свежий                           | Салат из свежих помидор и сладкого перца с растительным маслом<br>Суп вермишелевый на курином бульоне<br>Голубцы слоеные с курой и маслом<br>Компот из кураги<br>Хлеб дарницкий | Молоко пастеризованное<br>Булочка»Российская» | Котлета мясная<br>Салат из картофеля со свежим огурцом<br>Чай с сахаром<br>Сушка |
| 6.  | Каша гречневая молочная с маслом сливочным<br>крестьянским<br>Какао-напиток с сахаром и молоком<br>Бутерброд с сыром<br>российским<br>2 завтрак: Сок фруктовый | Суп картофельный с зеленым горошком на м\к бульоне со сметаной<br>Ежики мясные<br>Соус томатный<br>Икра из тушеных кабачков<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб дарницкий          | Кефир<br>Печенье                              | Сырники творожные с изюмом<br>Соус молочный с сахаром<br>Кисель вишневый         |
| 7.  | Вермишель молочная с маслом сливочным<br>Кофейный напиток с молоком и сахаром<br>Бутерброд с маслом сливочным крестьянским<br>2 завтрак: Яблоко свежее         | Салат свекольный с растительным маслом<br>Рассольник рыбный со сметаной<br>Биточки мясные<br>Капуста тушеная с маслом сливочн<br>Компот из изюма<br>Хлеб дарницкий              | Ряженка<br>Рогалик с джемом                   | Жаркое по-домашнему с курой<br>Помидор свежий<br>Хлеб дарницкий<br>Сок грушевый  |



| Дни | Завтрак                                                                                                                                                       | Обед                                                                                                                                                                                                                                                          | Полдник                           | Ужин                                                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.  | Каша пшенная молочная.<br>Бутерброд с джемом<br>Чай с сахаром и молоком.<br>2 завтрак: Арбуз свежий                                                           | Салат из свежих огурцов с маслом растительным<br>Суп овощной со сметаной<br>Гуляш из мяса (говядина)<br>Греча расщепчатая с маслом сливочным крестьянским<br>Компот из свежих яблок<br>Хлеб дарницкий                                                         | Снежок<br>Сушарики                | Котлета рыбная любительская<br>Овощное пюре с маслом<br>Хлеб дарницкий<br>Напиток смородиновый     |
| 9.  | Каша манная молочная с маслом<br>Какао с сахаром и молоком.<br>Бутерброд с сыром<br>российским<br>2 завтрак: Сок персиковый                                   | Икра морковная<br>Суп гороховый со сметаной на курином бульоне<br>Запеканка картофельная с курой и маслом сливочным крестьянским<br>Соус томатный<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб дарницкий                                                                  | Молоко пастеризованное<br>Пряники | Лапшевник с творогом<br>Соус молочный с сахаром<br>Кисель вишневый                                 |
| 10. | Каша рисовая молочная с маслом сливочным<br>крестьянским<br>Кофейный напиток с сахаром и молоком.<br>Бутерброд с маслом сливочным<br>2 завтрак: Яблоко свежее | Салат из свежих помидоров с зеленым луком и растительным маслом<br>Рассольник домашний с мясом и сметаной<br>Биточки рыбные(треска)<br>Соус белый на рыбном бульоне<br>Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским<br>Компот лимонный<br>Хлеб дарницкий | Йогурт<br>Печенье                 | Рагу овощное с курой и маслом<br>крестьянским<br>Хлеб дарницкий<br>Чай с сахаром<br>Хлеб дарницкий |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022346

Владелец Окулова Любовь Васильевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024