

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 02 » 03 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ «

« 2 » 03 2023 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
с 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК)
/ ПЕРИОД: ВЕСНА - ЛЕТО/

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания дошкольников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Уплотнённый полдник		
Неделя 1 День 1	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Сок фруктовый..	100	Салат из квашеной капусты	50	Котлеты "Любительские"	90	
	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5			Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	рыбные с соусом томатным		
	Какао напиток с молоком	180			Плов из мяса птицы	200	Пюре из картофеля	130	
					Компот из сухофруктов	180	Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	
				Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20	Гренки из батона	40
					Хлеб ржаной.	30			
Неделя 1 День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Молоко кипяченое.	100	Суп овощной на бульоне с укропом	200/1	Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150	
	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5			Биточки куриные с томатным соусом	80	Напиток клюквенный «Школьный»	180	
	Напиток кофейный с молоком	180			Каша пшеничная вязкая, свекла отварная порционно	130/30	Хлеб пшеничный	20	
					Напиток из шиповника.	180	Печенье «Ночка»	50	
				Хлеб пшеничный	30	Яблоки свежие нарезка.	100		
					Хлеб ржаной.	30			
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Напиток кисломолочный Кефир.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рыба тушеная с овощами.	80	
	Икра кабачковая	50			Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом	70	Рис отварной	150	
	Омлет натуральный с маслом	105			Гороховое пюре, огурец свежий порционно	130/20	Кисель из натурального сока	200	
	Чай молоком	200/11			Напиток из лимонов	180	Хлеб пшеничный	20	
				Хлеб пшеничный	20	Крендель «Сахарный»	50		
					Хлеб ржаной.	20			
Неделя 1 День 4	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	Сосиска отварная с томатным соусом.	85	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5			Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом	15/200/1	Макаронные изделия отварные.	150	
	Напиток шоколадный «Хрутка»	180			Биточки куриные со сметанным соусом	80	Напиток из вишни	180	
					Пюре из картофеля	130	Хлеб пшеничный	30	
				Компот из сухофруктов	180	Булочка «Домашняя»	50		
					Хлеб пшеничный	40			
					Хлеб ржаной.	30			
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Молоко кипяченое..	100	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Запеканка из творога с морковью, с соусом молочным сладким	160	
	Каша молочная жидкая «Дружба»	180/5			Котлеты из говядины с соусом томатным	70	Чай со смородиной	200	
	Напиток кофейный с молоком	180			Каша перловая рассыпчатая, зелёный горошек порционно	130/20	Хлеб пшеничный	20	
					Напиток из апельсинов	180	Пряники	40	
				Хлеб пшеничный	30	Яблоки свежие нарезка.	100		
					Хлеб ржаной.	30			

Режим	Завтрак		Второй завтрак	Обед		Уплотнённый полдник				
Неделя 2 День 6	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток из шиповника	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Ёжики Морские с томатным соусом	90		
	Каша геркулесовая молочная жидкая	200/5		Шницель из мяса птицы с томатным соусом	80	Пюре из картофеля	130			
	Чай с молоком	180/10		Каша гречневая вязкая с томатом свежим порционно	150/20	Кисель фруктово-ягодный (вишня)	200			
				Напиток клюквенный «Школьный»	180	Хлеб пшеничный	30			
				Хлеб пшеничный	40			Гренки из батона	40	
					Хлеб ржаной.	30				
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток из лимонов свежих	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Икра кабачковая	50		
	Салат из моркови с сахаром	40		Птица тушёная с овощами и Соусом, свежий огурец порц.	200/20	Макароны отварные с сыром, с маслом	170			
	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150		Компот из сухофруктов	180	Чай со смородиной	200			
	Напиток шоколадный «Хрутка»	180		Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20			
				Хлеб ржаной.	20	Печенье «Детское»	50			
Неделя 2 День 8	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/15/30	Напиток из чёрной смородины.	100	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и укропом	12,5200/1	Сосиска отварная с томатным соусом	85		
	Каша Дружба молочная жидкая	200/5		Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Капуста тушеная	130			
	Какао напиток с молоком	180		Гороховое пюре с маслом , огурец консервированный порц.	130/20	Напиток из апельсинов	180			
				Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный	30			
				Хлеб пшеничный	30	Булочка «Домашняя»	50			
				Хлеб ржаной.	30					
Неделя 2 День 9	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Молоко кипяченое...	100	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	Оладьи из печени с соусом томатным	70		
	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5		Плов из мяса птицы, свежий томат порционно	200/20	Пюре из картофеля	150			
	Напиток кофейный с молоком	180		Напиток клюквенный Школьный	180	Кисель фруктово-ягодный.	200			
				Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30			
				Хлеб ржаной.	30	Пряники	40			
Неделя 2 День 10	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток кисломолочный Снежок	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	Гуляш из филе отварной птицы	70		
	Яйцо отварное	40		Тефтели мясные с соусом томатным	70	Вермишель отварная с маслом сливочным	150			
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5		Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно	130/30	Кисель из натурального сока	200			
	Чай с молоком	180/10		Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	30			
				Хлеб пшеничный	20	Булочка «Молочная»	50			
				Хлеб ржаной.	20					