

МДОУ "Д/с № 10"

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских образовательных учреждений" Пермь, 2012г.



МЕНЮ (осенне-зимний период)

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 140	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША "ДРУЖБА" 140
ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	КАКАО С МОЛОКОМ 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35			БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35				
II Завтрак									
ИОГУРТ 150	ИОГУРТ 150	ИОГУРТ 150	ИОГУРТ 150	ИОГУРТ 150	ИОГУРТ 150	ИОГУРТ 150	ИОГУРТ 150	ИОГУРТ 150	ИОГУРТ 150
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й вариант) 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 150	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 150	СВЕКОЛЬНИК 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	СУП С КРУПОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	БИТОЧКИ 60	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 60	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ 150	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 60	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	СОУС ТОМАТНЫЙ 30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ИКРА МОРКОВНАЯ 45
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
									ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150
ПЕЧЕНЬЕ 50	БАТОН 30	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 60	БУТЕРБРОД ПИКАНТНЫЙ (ГОРЯЧИЙ) 50	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 60	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	БАТОН 30	ПЕЧЕНЬЕ 50	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 50	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60
		ГРУША 100							
Ужин									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ 130	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 150
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства) 40	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 30	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ЧАЙ С САХАРОМ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	РИС ОТВАРНОЙ 120	ЧАЙ С САХАРОМ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	ГРУША 100
ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25			ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25



МЕНЮ (весенне-летний период)

Если 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИЛКАЯ 140	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША "ДРУЖБА" 140
ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	КАКАО С МОЛОКОМ 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35			БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35				
II Завтрак									
ЙОГУРТ 150	ЙОГУРТ 150	ЙОГУРТ 150	ЙОГУРТ 150	ЙОГУРТ 150	ЙОГУРТ 150	ЙОГУРТ 150	ЙОГУРТ 150	ЙОГУРТ 150	ЙОГУРТ 150
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й вариант) 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 150	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 150	СВЕКОЛЬНИК 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	СУП С КРУПОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	БИТОЧКИ 60	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 60	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ 150	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 60	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	СОУС ТОМАТНЫЙ 30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ИКРА МОРКОВНАЯ 45
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
									ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150
ПЕЧЕНЬЕ 50	БАТОН 30	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 60	БУТЕРБРОД ПИКАНТНЫЙ (ГОРЯЧИЙ) 50	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 60	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	БАТОН 30	ПЕЧЕНЬЕ 50	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 50	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60
		ГРУША 100							
Ужин									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ 130	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 150
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства) 40	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 30	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ЧАЙ С САХАРОМ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	РИС ОТВАРНОЙ 120	ЧАЙ С САХАРОМ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	ГРУША 100
ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25			ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 150	
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	