

Примерное десятидневное меню

МБДОУ – детский сад № 319

Приказ от 10 января 2025 г. № 2-02



день 1			день 2			день 3			день 4			день 5		
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,грамм	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,грамм	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,грамм	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,грамм	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,грамм
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	7.н119с-1	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	180	7.7/4/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	7.н066-2	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	7.14/4/1	Каша ячневая молочная	180
7.354/6	Чай с сахаром	180	7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	7.384	Молоко	180	4.14/10	Какао с молоком	180	7.035/1	Батон с маслом	40/6
7.035/1	Батон с маслом сливочным	40/6	7.357/2	Батон с маслом с сыром	40/6	7.035/1	Батон с маслом	40/6	7.189-5	Батон	40	7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180
7.031	10.00 – Сок фруктовый или фрукты или	100	7.031	10.00 – Сок фруктовый или фрукты или	100	7.031	10.00 – Сок фруктовый или фрукты или	100	7.185/2	Повидло или	5	7.031	10.00 – Сок фруктовый или фрукты или	100
7.3-5	Пюре фруктовое или	125	7.3-5	Пюре фруктовое или	125	7.3-5	Пюре фруктовое или	125	7.1/1/6	Джем	2	7.3-5	Пюре фруктовое или	125
7.088/1	Груша	150	7.312-1	Мандарин	110	7.129	Банан	130		10.00 – Сок фруктовый или фрукты или		7.210	Апельсин	130
												7.328	Яйцо вареное	1шт.
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
7.364	Икра кабачковая или	30	7.10/1	Салат из моркови с растительным маслом или	60	7.31/1/0	Салат из отварного картофеля с сол.огурцом или	60	4.6/1	Салат из капусты с луком и растит. маслом или	60	7.196	Ссалат из свеклы и моркови или	50
7.5/1/4	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	60	7.130/1	Салат из свежих помидор и огурцов или	60	7.014-3	Огурец порционный	60	7.14/1/4	Салат из свежих огурцов с растительным маслом или	60	7.098/3	Помидор порционный	50
7.425/4	Салат из квашеной капусты с луком	60	4.13/1	Салат из припущенной моркови с	60	7.101	Суп картофельный с мясом	200	7.425/4	Салат из квашеной капусты с	60	7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры или	200
7.47/с/5	Суп -лапша с мясом	200												
8.1/3/2	Картофель отварной или	130	7.19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7.н76с	Капуста тушенная или	150	7.044с	Суп овощной с мясом куры	200	7.34/2/7	Гренки из ржаного хлеба	20
7.18/3/2	Рагу из овощей	130	7.н161	Суп рыбный(рыбная консерва) ил	200	7.50м	Капуста цветная отварная с масл	150	7.6/9/1	Запеканка картофельная, фаршированная мясом куры с овощами	180	7.252	Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	200
7.4/3/2	Розовое пюре (картофельное пюре с морковью)	130	7.30/2-1	Уха рыбацкая(горбуша)	200	7.150с	Кнели рыбные паровые(минтай) или	80	7.4/11/1	Соус молочный	30	7.4/8/1	Плов из мяса говядины	200
7.н191	Тефтели из мяса говядины	80	7.142	Каша перловая или	130	7.9/7	Биточки (котлеты)рыбные	80	7.028	Компот из чернослива	180	7.5/10/1	Компот из чернослива с изюмом или	180
7.050	Хлеб пшеничный	20	7.н076/1	Каша гречневая	150	7.н016/8	Рыба с овощами в омлете	180	7.500	Аскорбиновая кислота в треть	0,05	7.248/1	Кисель плодово-ягодны	180
7.371-1	Чеснок	3	7.11/8/1	Гуляш из мяса или	80	7.4/10/1	Компот из кураги и изюма или	180	7.003	Хлеб ржаной	40	7.500	Аскорбиновая кислота в	0,05
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	7.н163	Котлета из мяса говядины	80	7.15/13/1	Компот из вишни	180	7.050	Хлеб пшеничный	20	7.003	Хлеб ржаной	40
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	7.4/11/1	Соус молочный	30	7.500	Аскорбиновая кислота в третье б	0,05	7.044	Соль	5	7.050	Хлеб пшеничный	20
7.044	Соль	5	7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	7.003	Хлеб ржаной	40				7.044	Соль	5
			7.050	Хлеб пшеничный	20	7.050	Хлеб пшеничный	20						
			7.003	Хлеб ржаной	40	7.044	Соль	5						
			7.044	Соль	5									
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
7.13/5/6	Запеканка из творога с морковью	130	7.16/3/2	Свекла тушеная в сметанном соусе или	130	7.19/6	Суфле творожное	120	7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром	130/7	7.150/1	Ватрушка с повидлом /или	80
7.185	Повидло /или	20	7.17/3/2	Свекла тушеная с яблоками	130	7.004	Сгущеное молоко /	20	7.082-3	Снежок	150	7.8/12/1	Сдоба обыкновенная/или	80
7.004	Сгущеное молоко	20	7.354/6	Чай с сахаром	180	7.185	Повидло /или	20		Кондитерское изделие			Кондитерское изделие	25
7.11/10/1	Чай с лимоном	180		Кондитерское изделие	25	7.354/6	Чай с сахаром или	180	7.298	Печенье	25		в ассортименте	
7.354/6	Чай с сахаром или	180		вассортименте		7.11/10/1	Чай с лимоном	180				7.075	Кефир	150

день 6			день 7			день 8			день 9			день 10		
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
7.н119с-1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7.н124с-3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180	200	7.н027	Каша из гречи и геркулеса с маслом или	200	7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом	180	7.16/4/1	Каша ассорти (рис, пшено) с маслом	180
7.354/6	Чай с сахаром	180	7.354/6	Чай с сахаром	180	7.2/4/1	Каша гречневая молочная с маслом	180	7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180
7.357/2	Батон с маслом сливочным и сыром	40/6/9	7.189-5	Батон	40	4.14/10	Какао с молоком	180	7.357/2	Батон с маслом сливочным с сыром 40/6/9	40/6/9	7.357/2	Батон с маслом сливочным и сыром 40/6/9	40/6/9
7.031	10.00 – Сок фруктовый или фрукты или	100	7.1/1/6	Джем	5	7.035/1	Батон с маслом сливочным 40/6	40/6	7.031	10.00 – Сок фруктовый или фрукты или		7.031	10.00 – Сок фруктовый или фрукты или	100
7.3-5	Пюре фруктовое или	125	7.031	10.00 – Сок фруктовый или фрукты или	100	7.031	10.00 – Сок фруктовый или фрукты или	100	7.3-5	Пюре фруктовое или	125	7.3-5	Пюре фруктовое	125
7.н008	Яблоко	120	7.3-5	Пюре фруктовое или	125	7.3-5	Пюре фруктовое или	125	7.088/1	Груша	150	7.210	Апельсин	130
			7.129	Банан	130	7.312-1	Мандарин	110				7.328	Яйцо вареное	1шт.
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зел. горошком или	60	7.109/1	Салат из моркови с изюмом или	60	7.196	Салат из свеклы и моркови или	50	7.133	Салат из свеклы с соевым соусом или	60	7.364/1	Икра из баклажанов или	30
7.017/1	Зеленый горошек	60	7.143	Салат из свеклы с чесноком	60	7.151/4	Салат из свежих помидор	60	7.143	Салат из свеклы с чесноком или	60	7.364	Икра из кабачков	30
7.037с	Рассольник "Ленинградский" с мясом	200	7.014-3	Огурец похонный	60	7.137	Щи с мясом со сметаной	200	7.239	Салат из свеклы и чернослива	60	7.425/1	Салат из капусты со слад	60
7.061/3	Бигус с мясом или	200	7.136	Борщ со сметаной(без мяса) или	200	7.179	Рис припущенный с овощами /или	130	7.7/1/4	Салат из свежих огурцов с капустой	60	7.55с-2	Суп геркулесовый с мясом или	
7.н250/3	Запеканка капустная с мясом	180	7.258	Свекольник со сметаной	200	7.45/3/2	Рис рассыпчатый	130	7.274/6	Суп крестьянский с мясом кури со сметаной	200	7.н086	Суп гороховый с мясом	200
7.н243/1	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	7.н151-2	Макаронные изделия отварный	150	7.355	Биточки рыбные или	80	7.152/4	Азу или		7.н64с-2	Картофельное пюре или	130
7.020	Молочный соус	25	7.8/8	Бефстроганов из говядины или	80	7.5/7/4	Горбуша жареная или	80	7.н070/1	Жаркое по-домашнему	200	7.4/3/2	Картофельное пюре с морковью 130	130
7.371-1	Чеснок	3	7.9/8/2	Печень по-строгановски или	80	7.6/7/4	Рыба запеченная в молочном соусе	80	7.4/133	Рагу из филе индейки	230	7.019	Биточки куриные (кура) или	80
7.078/1	Компот из изюма	180	7.35/8	Суфле из печени	80	7.3/7/1	Рыба(филе), припущенная с молоком и овощами	70	7.110/2	Компот из кураги	180	7.5/9/4	Биточки куриные(филе) или	80
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	7.020	Соус молочный	25	7.6/10/1	Компот из сухофруктов	180	7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	7.114	Котлета куриная или	80
7.050	Хлеб пшеничный	20	7.234	Шницель из мяса говядины	80	7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	7.248/1	Кисель плодово-ягодный	180	7.н190-3с	Гуляш из мяса кур	80
7.003	Хлеб ржаной	40	7.4/10/4	Компот из кураги изюма	200	7.15/13/1	Компот из вишни	180	7.050	Хлеб пшеничный	20	7.078/1	Компот из изюма	180
7.044	Соль	5	7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,05	7.050	Хлеб пшеничный	20	7.003	Хлеб ржаной	40	7.500	Аскорб.кислота в третье блюдо	0,05
			7.050	Хлеб пшеничный	20	7.003	Хлеб ржаной	40	7.044	Соль	5	7.050	Хлеб пшеничный	20
			7.003	Хлеб ржаной	40	7.044	Соль	5				7.34/2/7	Гренки из рж. хлеба	20
			7.044	Соль	5							7.044	Соль	5
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
7.н039-1	Запеканка творожная или	130	7.н038/6	Омлет натуральный или	120	7.н040/1	Пудинг творожный с изюмом запеченный	130	7.38/3/1	Запеканка морковная или	130	7.148	Шанежка с картошкой или	90
7.077/1	Сырники из творога	140	7.4/6/6	Омлет картофельный 120/130	130	4.15/10	Напиток из шиповника	180	7.10/3/2	Морковь тушеная	130	7.150/1	Ватрушка с повидлом	80
7.1/1/7	Джем	20	7.167/2	Омлет с сыром	110				7.351	Сгущенное молоко	20	7.8/12/1	Сдоба обыкновенная/или	80
7.354/6	Чай с сахаром	180	7.079	Чай с молоком	180				7.075	Кефир	150		кондитерское изделие	25
				кондитерское изделие	25					кондитерское изделие	25		в ассортименте	
			7.155-2	Зефир или	25				7.120	Мармелад или	25	7.082-3	Снежок	150