



Примерное цикличное 10 - дневное меню для питания детей
с 3-х до 7 лет посещающих МАДОУ "ЦРР детский сад № 109"
с 12 часовым пребыванием.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций
Первый день		
Завтрак		
185	Каша овсяная (геркулесовая) молочная с маслом сливочным	200
395	Кофейный напиток с молоком	200
1	Бутерброд с маслом сливочным	25/7г
Второй завтрак		
399	Сок фруктовый или ягодный	100
Обед		
20	Салат из белокачанной капусты	60
77	Суп картофельный со сметаной	200
301	Птица тушеная	70
313	Каша гречневая рассыпчатая	145
376	Компот из смеси сухих фруктов	200
1а	Хлеб ржаной	50
Полдник уплотненный		
213	Яйцо отварное	40
42	Салат из моркови	60
449	Оладьи	140
383	Кисель из джема, повидла или варенья	50
393	Чай с сахаром	200
368	Фрукты свежие	110

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций
Второй день		
Завтрак		
185	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200
394	Чай с молоком	200
1	Бутерброд с маслом сливочным	25/7г
Второй завтрак		
399	Сок фруктовый или ягодный	100
Обед		
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
298	Голубцы ленивые	140
355	соус сметанный с томатом	30
376	Компот из смеси сухих фруктов	200
1а	Хлеб ржаной	50
Полдник уплотненный		
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60

237	Запеканка из творога	150
351	Соус молочный (сладкий)	40
372	Компот из свежих яблок или груш	200
1а	Хлеб пшеничный	25
368	Фрукты свежие	100

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Третий день	
	Завтрак	
213	Яйцо отварное	1шт
168	Каша манная молочная с маслом сливочным	200
395	Какао с молоком	200
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/7г
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
54	Икра морковная	60
76	Рассольник Ленинградский	200
291	Запеканка картофельная с мясом	150
354	Соус сметанный	40
376	Компот из смеси сухих фруктов	200
1а	Хлеб ржаной	50
	Полдник уплотненный	
97	Котлеты рыбные	80
134	Свёкла, тушённая в соусе	155
392	Чай с сахаром	200
1а	Хлеб пшеничный	25
368	Фрукты свежие	100
153	Кондитерские изделия	24

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Четвёртый день	
	Завтрак	
168	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200
394	Чай с молоком	200
1	Бутерброд с маслом сливочным	25/7г
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
56	Борщ с картофелем со сметаной	200
282	Котлеты рубленые	80
137	Рагу овощное	150
376	Компот из смеси сухих фруктов	200
1а	Хлеб ржаной	50
	Полдник уплотнённый	
213	Яйцо отварное	1 шт.
5	Икра кабачковая для детского питания	60

206	Макароны отварные с сыром	150
392	Напиток лимонный	200
1а	Хлеб пшеничный	20
368	Фрукты свежие	100

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Пятый день	
	Завтрак	
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200
395	Кофейный напиток с молоком	200
1	Бутерброд с маслом сливочным	25/7г
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200
439	Печень, тушенная в соусе	80
321	Пюре картофельное	150
376	Компот из смеси сухих фруктов	200
1а	Хлеб ржаной	50
	Полдник уплотненный	
20	Салат из белокачанной капусты	60
249	Рыба, запеченная в омлете	100
466	Сдоба обыкновенная	75
391	Чай с сахаром	200
368	Фрукты свежие	100

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Шестой день	
	Завтрак	
93	Лапша молочная с маслом сливочным	200
395	Кофейный напиток с молоком	200
3	Бутерброд с маслом	25/7г
	Второй завтрак	
	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
80	Суп картофельный с крупой	200
310	Суфле куриное	80
132	Капуста тушеная	150
376	Компот из смеси сухих фруктов	200
1а	Хлеб ржаной	50
	Полдник уплотненный	
33	Салат из свеклы	60
261	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	80
354	Соус сметанный	30
321	Пюре картофельное	150
392	Чай с сахаром	200
1а	Хлеб пшеничный	20

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций

	Седьмой день	
	Завтрак	
213	Яйцо отварное	40
168	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200
394	Чай с молоком	200
1	Бутерброд с маслом сливочным	25\7
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
134	Суп крестьянский с крупой	200
278	Бефстроганов из отварного мяса	80
165	Каша перловая рассыпчатая	125
376	Компот из смеси сухих фруктов	200
1a	Хлеб ржаной	50
	Полдник уплотнённый	
41	Салат из моркови	60
235	Запеканка из творога	150
384	Кисель молочный	40
372	Компот из свежих яблок или груш	200
1a	Хлеб пшеничный	25
153	Кондитерские изделия	24

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Восьмой день	
	Завтрак	
168	Каша манная молочная с маслом сливочным	200
395	Кофейный напиток с молоком	200
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/15г
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
34	Салат из свеклы с зеленым горошком и яблоком	60
75	Рассольник домашний	200
294	Запеканка из печени с рисом	140
354	соус сметанный	40
376	Компот из смеси сухих фруктов	200
1a	Хлеб ржаной	40
	Полдник уплотненный	
255	Котлеты рыбные запеченные	80
125	Картофель отварной	150
392	Чай с сахаром	200
153	Кондитерские изделия	25
1a	Хлеб пшеничный	25
368	Фрукты свежие	100

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Девятый день	
	Завтрак	
168	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200
394	Какао с молоком	200

1	Бутерброд с маслом сливочным	25/7г
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
81	Суп картофельный с зеленым горошком	200
276	Жаркое по-домашнему	150
376	Компот из смеси сухих фруктов	200
1а	Хлеб ржаной	50
	Полдник уплотнённый	
20	Салат из моркови	60
215	Пудинг из творога с рисом	140
350	Соус молочный (сладкий)	40
474	Булочка российская	75
699	Напиток лимонный	200
368	Фрукты свежие	110

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Десятый день	
	Завтрак	
185	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200
395	Кофейный напиток с молоком	200
3	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	25/7г/15
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
тех.сбор.	Огурцы, томаты (порциями)	50
81	Суп картофельный с бобовыми	200
284	Оладьи из печени	70
321	Пюре картофельное	150
354	Соус сметанный	40
376	Компот из смеси сухих фруктов	200
1а	Хлеб ржаной	50
	Полдник уплотненный	
268	Суфле из рыбы	80
205	Макаронные изделия отварные	150
392	Чай с сахаром	200
153	Кондитерские изделия	25
1а	Хлеб пшеничный	25
368	Фрукты свежие	100