

Утверждаю:



Примерное десятидневное меню

муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Центр развития ребёнка - детский сад №462»
городского округа Самара

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
ЗАВТРАК		
128	Макаронные изделия отварные	170(130/40)
93	с икрой кабачковой	
18	Батон с маслом	40(30/10)
27	Кофейный напиток на молоке сгущенном	180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
399	Сок фруктовый(Яблочный)	200
ОБЕД		
19	Салат из кукурузы	50
67	Щи из свежей капусты	250
439	Отварная колбаса (Сосиски).	50
129	Каша гречневая рассыпчатая	130
35	Компот из сухофруктов+вит.С	180
1	Хлеб ржаной	50
2	Хлеб пшеничный	30
ПОЛДНИК		
632	Кефир	150
46	Булочка	70
УЖИН		
168	Молочная пшеничная каша	200
152	Чай с сахаром	180
2	Хлеб пшеничный	20

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
	ЗАВТРАК	
94	Запеканка из творога	150
19	Сметанный соус	40
26	Батон с маслом	40(30/10)
158	Какао с молоком	180
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
40	Молоко кипяченое	180
	ОБЕД	
87	Салат из зеленого горошка	35
74	Рассольник «Ленинградский» на бульоне со сметаной	250
24	Суфле с куриным мясом	185
20	Напиток из изюма и кураги+вит.С	180
1	Хлеб ржаной	50
2	Хлеб пшеничный	30
	ПОЛДНИК	
632	Кефир	150
685	Булочка домашняя	50
	УЖИН	
133	Каша кукурузная молочная	200
149	Чай с сахаром	180
2	Хлеб пшеничный	15

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
142	ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная полужидкая	200
18	Батон с маслом	40(30/10)
26	Кофейный напиток с молоком	180
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
378	Кисель из черной смородины	180
	ОБЕД	
88	Салат луковый	30
50	Суп из овощей	250
80	Биточки мясные	70
126	Рис отварной рассыпчатый	115
5	Компот из сухофруктов +вит.С	180
1	Хлеб ржаной	50
2	Хлеб пшеничный	30
	ПОЛДНИК	
636	Ряженка	150
3	Пряник	40
	УЖИН	
53	Рыба по-польски	80
175	Каша перловая рассыпчатая с маслом	109
92	Напиток из шиповника	180
171	Хлеб пшеничный	20

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
	ЗАВТРАК	
136	Молочная каша «Геркулес»	200
2	Батон с маслом, сыром	52(30/10/12)
158	Какао с молоком	180
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
399	Сок абрикосовый	200
	ОБЕД	
19	Салат из солёных огурцов с луком	50
150	Борщ с капустой и картофелем	250
78	Котлета мясная	70
132	Картофельное пюре	115
99	Компот из изюма+вит.С	180
1	Хлеб ржаной	50
2	Хлеб пшеничный	20
	ПОЛДНИК	
632	Кефир	150
28	Белый хлеб с повидлом	60
	УЖИН	
98	Ленивые вареники из творога	135
19	Сметанный соус	40
149	Чай с сахаром	180

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
	ЗАВТРАК	
185	Каша манная молочная	200
2	Батон с маслом, сыром	52(30/10/ 12)
18	Кофейный напиток с молоком	180
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
368	Яблоко	150
	ОБЕД	
89	Салат луковый с томатом	35
16	Суп картофельный с рисом	250
76	Зразы рубленые из говядины	90
131	Каша пшенная рассыпчатая	100
35	Напиток из шиповника	180
1	Хлеб ржаной	50
2	Хлеб пшеничный	20
	ПОЛДНИК	
636	Ряженка	150
3	Печенье	40
	УЖИН	
168	Овощное рагу	175
149	Чай с сахаром, с лимоном	180
170	Хлеб пшеничный	20

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
	ЗАВТРАК	
118	Омлет натуральный	150
18	Батон с маслом	40(30/10)
27	Кофейный напиток на молоке сгущенном	180
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
3	Сок фруктовый	200
	ОБЕД	
88	Салат луковый	30
11	Суп с рыбными консервами	250
439	Колбаса отварная (Сосиска)	50
125	Гороховое пюре	105
35	Компот их сухофруктов+вит.С	180
1	Хлеб ржаной	50
2	Хлеб пшеничный	30
	ПОЛДНИК	
632	Кефир	180
677	Крендель сахарный	50
	УЖИН	
168	Каша ячневая молочная	200
149	Чай с сахаром	180
171	Хлеб пшеничный	20

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
ЗАВТРАК		
112	Пудинг творожный с изюмом	170
19	Соус сметанный	40
158	Какао с молоком	180
2	Батон с маслом	40(30/10)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
399	Сок фруктовый	200
ОБЕД		
19	Салат из кукурузы (консервированной)	50
28	Свекольник на бульоне курином	250
108	Домашнее жаркое с куриным мясом	160
99	Компот из яблок и лимона	180
170	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20
ПОЛДНИК		
632	Кефир	150
458	Ватрушка с повидлом	50
УЖИН		
138	Кулеш пшеничный молочный	200
152	Чай с сахаром, с лимоном	180
171	Хлеб пшеничный	30

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
ЗАВТРАК		
140	Молочная каша «Дружба»	200
2	Батон с маслом, сыром	50(30/10/12)
Л000026	Кофейный напиток с молоком	180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
4	Апельсин	150
ОБЕД		
28	Салат из соленых огурцов с луком	50
85	Суп картофельный с клёцками	250
78	Шницель из говядины	70
128	Отварные макароны	115
5	Соус томатный	40
35	Компот из сухофруктов+Вит.С	180
1	Хлеб ржаной	50
2	Хлеб пшеничный	15
ПОЛДНИК		
636	Ряженка	150
2	Б/хлеб (Сухарики)	10
УЖИН		
52	Биточки рыбные	95
127	Перловая каша рассыпчатая с маслом	95
149	Чай с сахаром	180
2	Хлеб пшеничный	15

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
ЗАВТРАК		
135	Молочная вермишель	200
2	Батон с маслом, сыром	52(30/10/ 12)/
158	Какао с молоком	180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
2	Яблоко	150
ОБЕД		
21	Зелёный горошек отварной консервированный	44
81	Суп картофельный с	210
121	Фрикадельки для супов	40
107	Плов из отварной говядины	170
20	Напиток из изюма и кураги+витС	180
92		50
1	Хлеб ржаной	30
2	Хлеб пшеничный	
ПОЛДНИК		
636	Кефир	150
21	Пряник	40
УЖИН		
95	Сырники из творога	125
19	Соус сметанный	40
157	Чай с сахаром, с молоком	180

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
ЗАВТРАК		
139	Каша рисовая молочная	200
18	Батон с маслом	40(30/10)
26	Кофейный напиток с молоком	180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
399	Сок абрикосовый	200
ОБЕД		
89	Салат из лука с томатной пастой	35
61	Суп картофельный с макаронами	250
67	Ленивые голубцы(порционно)	180
5	Соус томатный	30
35	Компот из смеси	180
1	сухофруктов+вит.С	50
2	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	
ПОЛДНИК		
632	Кефир	180
3	Рулет	40
УЖИН		
52	Салат из моркови с сахаром	50
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20
152	Чай с сахаром, с лимоном	180