

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 11 » сентября 2021 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ « Ри »

« Детский сад № 407 » г.о. Самара

« 11 » сентября 2021 г.

ОСНОВНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ 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)

/ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД/

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов 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	Каша манная молочная жидкая 200/5	Сок фруктовый. 200	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью 60	Котлеты "Любительские" рыбные с маслом 80/5
	Какао напиток с молоком 180		Суп картофельный с вермишелью и укропом 200/1	
	Бутерброд со сливочным маслом 10/30		Плов из мяса птицы 40/130	
			Компот из сухофруктов 180	
Неделя 1 День 2	Бутерброд со сливочным маслом 10/30	Молоко кипяченое. 200	Хлеб "Сельский". 20	Пюре из картофеля 150
	Каша кукурузная молочная жидкая 200/5		Хлеб ржаной. 50	
	Напиток кофейный с молоком 180			
Неделя 1 День 3	Бутерброд со сливочным маслом 10/30	Кисель из натурального сока 200	Огурцы консервированные порционно. 50	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 130/30
	Салат из моркови с сахаром 50		Суп овощной с мясом, сметаной и укропом 10/200/5/1	
	Омлет натуральный с маслом 105		Биточки мясные рубленые 70	
	Чай (с сахаром) 200/11		Соус сметанный с томатом 20	
Неделя 1 День 4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30	Напиток из вишни. 180	Каша пшеничная вязкая 130	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным 200/5		Компот из черной смородины. 200	
	Напиток шоколадный Nesquik 180		Хлеб "Сельский" 30	
			Хлеб ржаной. 50	
Неделя 1 День 5	Бутерброд со сливочным маслом 10/30	Чай со смородиной 200	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом 10/200/5/1	Рыба тушеная с овощами. 40/40
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5		Гуляш из мяса отварного. 35/35	
	Напиток кофейный с молоком 180		Гороховое пюре с маслом 150	
			Напиток из лимонов 180	
Неделя 1 День 6	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30	Напиток из вишни. 180	Хлеб "Сельский". 20	Корж "Неженка" 60
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным 200/5		Хлеб ржаной. 50	
	Напиток шоколадный Nesquik 180			
Неделя 1 День 7	Бутерброд со сливочным маслом 10/30	Напиток из вишни. 180	Салат из свеклы отварной 60	Котлеты рубленые из мяса птицы. 80
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным 200/5		Суп картофельный с горохом, фрикадельками и укропом 15/200/1	
	Напиток шоколадный Nesquik 180		Запеканка картофельная с мясом 120	
			Компот из сухофруктов 180	
Неделя 1 День 8	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30	Чай со смородиной 200	Хлеб "Сельский" 30	Чай с повидлом. 180/20
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5		Хлеб ржаной. 50	
	Напиток кофейный с молоком 180			
Неделя 1 День 9	Бутерброд со сливочным маслом 10/30	Чай со смородиной 200	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью. 50	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром 120/5/5
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5		Суп картофельный с рисом на бульоне с укропом 200/1	
	Напиток кофейный с молоком 180		Бефстроганов из отварной говядины 25/25	
			Каша перловая рассыпчатая 130	
Неделя 1 День 10	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30	Чай со смородиной 200	Напиток из апельсинов.. 180	Чай (с сахаром) 180/10
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5		Хлеб "Сельский". 20	
	Напиток кофейный с молоком 180		Хлеб ржаной. 50	
Неделя 1 День 11	Бутерброд со сливочным маслом 10/30	Чай со смородиной 200		Яблоки свежие нарезка. 100
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5			
	Напиток кофейный с молоком 180			
Неделя 1 День 12	Бутерброд со сливочным маслом 10/30	Чай со смородиной 200		Батон 30
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5			
	Напиток кофейный с молоком 180			
Неделя 1 День 13	Бутерброд со сливочным маслом 10/30	Чай со смородиной 200		Булочка "Домашняя". 50
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5			
	Напиток кофейный с молоком 180			

Режим								
Неделя 2 День 6	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Питьевой йогурт	200	Огурцы консервированные порционно.	50	Икра морковная.	50
	Каша Дружба молочная жидкая	200/5			Суп овощной со сметаной и укропом	200/5/1	Рыба запеченная в омлете	160
	Какао напиток с молоком.	200			Шницель из мяса птицы	70	Чай (с сахаром)	200/11
					Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Хлеб "Сельский"	30
				Напиток из вишни .	180	Крендель "Сахарный".	50	
				Хлеб "Сельский".	20			
				Хлеб ржаной.	50			
Неделя 2 День 7	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Кисель из натурального сока	200	Салат из лука репчатого	60	Тефтели мясные в соусе	50/30
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5			Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	Макаронные изделия отварные	150
	Чай с молоком	180/10			Жаркое " По-домашнему "	30/140	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7
					Компот из сухофруктов	180	Хлеб "Сельский".	20
				Хлеб "Сельский".	20	Печенье"Детское"	50	
				Хлеб ржаной.	50			
Неделя 2 День 8	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Напиток из апельсина.	200	Салат картофельный с луком репчатым	60	Фрикадельки мясные с соусом	30/30
	Салат из моркови с сахаром	50			Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом	12,5/200/1	Капуста тушёная белокочанная	150
	Запеканка "Лакомка".	110			Колобки куриные с соусом сметанным.	40/30	Чай (с сахаром)	200/11
	Чай с повидлом.	180/20			Гороховое пюре с маслом	130	Хлеб "Сельский"	30
				Напиток из шиповника.	180	Булочка "Плетенка"	50	
				Хлеб "Сельский".	20			
				Хлеб ржаной.	50			
Неделя 2 День 9	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Молоко кипяченое.	200	Огурец солёный порционно	60	Шницель рыбный натуральный	70
	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5			Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	Соус томатный.	30
	Напиток кофейный с молоком	180			Плов из говядины отварной	50/100	Пюре из картофеля	130
					Напиток из лимонов	180	Кисель фруктово-ягодный.	200
				Хлеб "Сельский".	20	Хлеб "Сельский"	30	
				Хлеб ржаной.	50	Сушки..	48	
Неделя 2 День 10	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Чай со смородиной	200	Икра кабачковая.	60	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130/30
	Суп молочный с гречневой крупой	200			Солянка Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	20/200/5/1	Чай (с сахаром)	200/11
	Напиток шоколадный Nesquik	180			Тефтели мясные в соусе	50/30	Батон	30
					Макаронные изделия отварные	130	Печенье"К кофе".	50
				Компот из яблок свежих	180	Апельсин свежий нарезка	100	
				Хлеб "Сельский".	20			
				Хлеб ржаной.	50			

Режим								
Неделя 3 День 11	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Напиток из апельсина.	200	Огурец консервированный порционно	60	Рыба запечённая с картофелем	220
	Каша манная молочная жидкая	200/5			Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной и укропом	12,5/200/5/1	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
	Какао напиток с молоком	180			Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	50/30	Хлеб "Сельский"	30
					Отварной рис	130	Булочка "Домашняя"	50
				Компот из сухофруктов	180			
					Хлеб "Сельский".	20		
					Хлеб ржаной.	30		
Неделя 3 День 12	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Напиток из вишни.	200	Икра морковная	60	Фрикадельки мясные с соусом	40/30
	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	150/5			Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне с укропом	200/1	Рагу из овощей.	150
	Чай (с сахаром)	200/11			Бефстроганов из говядины отварной.	40/30	Кисель из натурального сока	200
					Каша перловая рассыпчатая	130	Хлеб "Сельский"	30
				Напиток из шиповника.	180	Печенье "Детское"	50	
					Хлеб "Сельский".	20		
					Хлеб ржаной.	30		
Неделя 3 День 13	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Сок фруктовый.	200	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	60	Тефтели рыбные тушёные с соусом	60/30
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5			Суп полевой с цыплятами, сметаной и укропом	12,5/200/5/1	Макаронные изделия отварные	150
	Чай с молоком	180/10			Кнели куриные.	70	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
					Пюре из картофеля	130	Хлеб "Сельский".	20
				Напиток из клюквы .	180	Маффин	55	
					Хлеб "Сельский".	20		
					Хлеб ржаной.	50		
Неделя 3 День 14	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Напиток из лимонов.	200	Салат из свеклы отварной	60	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30
	Суп молочный с рисовой крупой	200			Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	Чай (с сахаром)	180/10
	Какао напиток с молоком	180			Шницель мясной рубленый с луком.	70	Батон	30
					Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Булочка "Молочная"	50
				Компот из сухофруктов	180	Яблоки свежие.	100	
					Хлеб "Сельский".	20		
					Хлеб ржаной.	50		
Неделя 3 День 15	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Кисель из натурального сока.	180	Салат из лука репчатого	60	Биточки мясные рубленые	70
	Икра морковная	45			Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	Соус сметанный с томатом.	30
	Омлет натуральный с маслом	105			Гуляш из мяса отварного.	35/35	Каша пшенная рассыпчатая	150
	Напиток кофейный с молоком	200			Гороховое пюре с маслом	150	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6
				Напиток из шиповника.	180	Хлеб "Сельский".	20	
					Хлеб "Сельский".	20	Плюшка "Московская"	50
					Хлеб ржаной.	50		

Режим									
Неделя 4 День 16	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Кисель фруктово-ягодный.	200	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	60	Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом	60/30	
	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5			Суп картофельный с фасолью консервированной,цыплятами и зеленью	10/200/1			
	Чай с молоком	180/10			Суфле куриное с маслом	73/5			
					Макаронные изделия отварные	130			
					Компот из кураги	180			
					Хлеб "Сельский".	20			
					Хлеб ржаной.	50			
Неделя 4 День 17	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Молоко кипяченое.	200	Икра из свеклы	60	Сосиски отварные с маслом	50/5	
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5			Суп картофельный с клёцками, говядиной и укропом	10/200/1			
	Какао напиток с молоком	180			Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	120/15			
					Напиток из вишни .	180			
					Хлеб "Сельский"	30			
					Хлеб ржаной.	50			
Неделя 4 День 18	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Кисель из натурального сока.	180	Кабачковая икра	60	Котлеты мясные рубленые с луком	70	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5			Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной,укропом	200/5/1			
	Напиток кофейный с молоком	180			Бефстроганов из говядины отварной.	40/30			
					Отварной рис	130			
					Напиток из лимонов	180			
					Хлеб "Сельский".	20			
					Хлеб ржаной.	50			
Неделя 4 День 19	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Сок фруктовый.	200	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	60	Шницель рыбный натуральный	70	
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5			Суп картофельный с пшеном,отварной рыбой с укропом	20/200/1			
	Напиток шоколадный Nesquik	180			Птица тушёная с овощами с соусом	30/150			
					Напиток из смородины.	180			
					Хлеб "Сельский".	20			
					Хлеб ржаной	40			
Неделя 4 День 20	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Кисель фруктово-ягодный	180	Кабачковая икра	60	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом	70	
	Салат из моркови с сахаром	45			Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1			
	Пудинг из творога с рисом запечённый со сметаной	100/20			Жаркое "По- домашнему"	25/140			
	Чай (с сахаром)	200/11			Компот из яблок свежих	180			
					Хлеб "Сельский".	20			
				Хлеб ржаной.	50				