

**Примерное 2-х недельное весенне-летнее меню для детей от 3 до 7 лет**

**Разработано на основании сборников: "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях"/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна . :- ДеЛи плюс, 2016., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания под редакцией А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко,Москва 2005г.**

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК			2 ДЕНЬ ВТОРНИК			3 ДЕНЬ СРЕДА			4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ			5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА		
Наименование блюда	Выход д	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный манный	200	131,8	Макароны запеченные с сыром	200/5	272,0	Каша кукурузная молочная жидкая	180	193,0	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	203,0	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145,6
Какао с молоком	180	107,0	Чай с сахаром	180	38,0	Какао с молоком	180	107,0	Горошек зеленый консервированный	50	28,0	Молоко кипяченое	180	102,0
Бутерброды с маслом сливочным Крестьянским	30/5	102,0	Хлеб пшеничный	20	46,7	Бутерброды с сыром Российским	40/5/15	180,	Чай с сахаром	180	38,0	Батон йодированный	30	82,5
									Хлеб пшеничный	30	71,0			
									Кондитерские изделия	20	92,0			
<b>ИТОГО</b>	<b>415</b>	<b>340,8</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>356,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>390</b>	<b>432,0</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>330,1</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	100	42,7	Фрукты свежие	100	41,0	Компот из свежих плодов	100	48,7	Сок фруктовый	100	42,7	Фрукты	100	41,0
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>42,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>41,0</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>48,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>42,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>41,0</b>
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Суп картофельный с горохом	200	107,8	Лапша по домашнему	180	74,0	Суп картофельный с крупой перловой	180	74,0	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	82,2	Суп Крестьянский с крупой (рисовой) и сметаной	180	77,0
Котлеты рубленые из говядины со сливочным	70/5	208,0	Суфле куриное (из ц.б ) с маслом сливочным	70/5	162,0	Гуляш из отварного мяса (говядины)	100	193,0	Запеканка картофельная с печенью и соусом сметанным	160/30	293,0	Фрикадельки из птицы (филе)с маслом сливочным	70/5	92,0

Капуста тушенная	130	85,0	Пюре из свеклы	130	93,0	Каша гречневая рассыпчатая	130	211,0	Капуста квашеная или овощи свежие	50	11,5	Пюре картофельное с морковью	130	108,0
Кисель из повидла	180	105,0	Компот из сушеных фруктов	180	102,0	Чай с сахаром	180	38,0	Кисель из яблок	180	95,0	Компот из сушеных фруктов	180	102,0
Хлеб ржаной	40	69,0	Хлеб ржаной	40	69,0	Хлеб ржаной	40	69,0	Хлеб ржаной	40	69,0	Хлеб ржаной	40	69,0
Хлеб пшеничный	15	35,0	Хлеб пшеничный	15	35,0	Хлеб пшеничный	15	35,0	Хлеб пшеничный	15	35,0	Хлеб пшеничный	15	35,0
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>609,8</b>	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>534,0</b>	<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>620</b>	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>585,7</b>	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>482</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>		
Тефтели рыбные тушенные с соусом сметанным	80/30	128,0	Сырники с картофелем с соусом молочным	100/30	225,1	Шницель рыбный натуральный со сливочным	70/5	118,0	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким	150/56	359,0	Оладьи с повидлом	80/10	223,0
Пюре картофельное	150	137,3	Суп молочный с крупой Геркулес	180	134,4	Картофель отварной	130	123,0	Булочка ванильная	50	153,0	Каша рисовая молочная жидкая	200	193,3
Чай с сахаром	180	38,0	Кофейный напиток с молоком	180	91,0	Чай с лимоном	180	32,0	Компот из сушеных фруктов	180	102,0	Кофейный напиток с молоком	180	91,0
Хлеб пшеничный	20	46,7				Капуста квашенная или овощи свежие	50	11,5						
						Хлеб пшеничный	15	35,0						
<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>350</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>490</b>	<b>450,</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>319,5</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>436</b>	<b>614,0</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>507,3</b>
<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>		
Напиток из плодов шиповника	180	79,0	Чай с лимоном	180	32	Напиток из плодов шиповника	180	79,0	Чай с лимоном	180	32,0	Чай с сахаром	180	38,0
Кондитерские изделия	20	92,0	Хлеб пшеничный	20	46,7	Кондитерские изделия	20	92,0	Хлеб пшеничный	20	46,7	Хлеб пшеничный	20	46,7
<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>171</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>78,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>171,0</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>78,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>84,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1815</b>	<b>1514,3</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1815</b>	<b>1460,9</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1815</b>	<b>1639,2</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1801</b>	<b>1753,1</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1800</b>	<b>1445</b>

**Примерное 2-х недельное весенне -летнее меню для детей от 3 до 7 лет**

**Разработано на основании сборников: "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях"/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна .:- ДеЛи плюс, 2016., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания под редакцией А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко,Москва 2005г.**

6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК			7 ДЕНЬ ВТОРНИК			8 ДЕНЬ СРЕДА			9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ			10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА		
Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный манный	200	131,8	Каша пшеничная молочная жидкая	200	215,0	Суп молочный с гречневой крупой	180	127,0	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	203,0	Каша пшеничная молочная жидкая	200	177,8
Какао с молоком	180	107,0	Чай с сахаром	180	38,0	Кофейный напиток с молоком	180	91,0	Икра кабачковая для детского питания	60	46,5	Чай с сахаром	180	38,0
Бутерброды с маслом сливочным Крестьянским	30/5	102,0	Батон йодированный	30	82,5	Бутерброд с сыром Российским	40/5/15	180,0	Чай с сахаром	180	38,0	Батон йодированный	30	82,5
									Хлеб пшеничный	30	71,0			
									Кондитерские изделия	20	92,0			
<b>ИТОГО</b>	<b>415</b>	<b>340,8</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>335,5</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>398,0</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>450,5</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>298,3</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Компот из свежих плодов	100	48,7	Фрукты свежие	100	41,0	Сок фруктовый	100	42,7	Компот из свежих плодов	100	48,7	Фрукты свежие	100	41,0
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>48,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>41,0</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>42,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>48,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>41,0</b>
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	100,0	Суп пюре из бобовых (гороховый)	200	109,0	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	82,2	Суп картофельный с мучными клецками	200	72,2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	87,0

Тефтели мясные из говядины с соусом сметанным	80/80	229,3	Шницель рубленный из говядины со сливочным маслом	70/5	212,0	Макаронник с печенью с маслом сливочным	160/5	272,0	Пудинг из говядины с маслом сливочным	70/5	130,7	Биточки рубленные из птицы (филе) с соусом сметанным	70/26	107,3
Пюре картофельное	130	119,0	Капуста тушеная	130	85,0	Капуста квашеная или овощи свежие	50	11,5	Свекла тушенная в сметанном соусе	130	78,0	Пюре картофельное	130	119,0
Кисель из повидла	180	105,0	Компот из сушеных фруктов	180	102,0	Компот из свежих плодов	180	87,6	Кисель из повидла	180	105,0	фруктов	180	102,0
Хлеб ржаной	40	69,0	Хлеб ржаной	40	69,0	Хлеб ржаной	40	69,0	Хлеб ржаной	40	69,0	Хлеб ржаной	40	69,0
Хлеб пшеничный	15	35,0	Хлеб пшеничный	15	35,0	Хлеб пшеничный	15	35,0	Хлеб пшеничный	15	35,0	пшеничный	15	35,0
<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>657,3</b>	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>615,0</b>	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>557,3</b>	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>490,4</b>	<b>Итого</b>	<b>661</b>	<b>519,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		
Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	147,5/7,5	322,0	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	75/50	104,0	Каша кукурузная молочная жидкая	200	214,7	Хлебцы рыбные с соусом томатным	75/42	92,3	Суп молочный с ячневой крупой	200	149,0
Чай с сахаром	180	38,0	Картофель отварной	130	123,0	Чай с молоком	180	89,0	Картофель отварной	150	142,5	Кефир	180	90,0
Хлеб пшеничный	15	35,0	Чай с лимоном	180	32,0	Булочка ванильная	50	153,0	Чай с лимоном	180	32,0	Булочка ванильная	50	153,0
Кондитерские изделия	20	92,0	Хлеб пшеничный	20	46,7				Хлеб пшеничный	15	35,0			
<b>ИТОГО</b>	<b>370</b>	<b>487,0</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>305,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>456,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>462</b>	<b>301,8</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>392,0</b>
<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		
Компот из сушеных фруктов	180	102,0	Напиток из плодов шиповника	180	79,0	Компот из сушеных фруктов	180	102,0	Напиток из плодов шиповника	180	79,0	Чай с лимоном	180	32,0
Хлеб пшеничный	15	35,0	Хлеб пшеничный	20	46,7	Кондитерские изделия	20	92,0	Хлеб пшеничный	20	46,7	Хлеб пшеничный	20	46,7
<b>ИТОГО</b>	<b>195</b>	<b>137,0</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>125,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>194,0</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>125,7</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>78,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1805</b>	<b>1670,8</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1805</b>	<b>1419,9</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1800</b>	<b>1648,7</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1802</b>	<b>1417</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1801</b>	<b>1329,3</b>

Заведующий МБДОУ д/с № 23

Т. В. Володина