



СОГЛАСОВАНО  
Совет по питанию  
МБДОУ Детский сад №2  
п. Приамурский  
01.09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад №2 п. Приамурский  
С.С.Сидорова 2023г.

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12-и часовым пребыванием муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2 п. Приамурский»  
(МБДОУ Детский сад №2 п. Приамурский)

## ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

2023-2024г.г.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений.  
Под ред. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.

[https://www.zinref.ru/000\\_uchebniki/02700kulinaria/014\\_03\\_00\\_sbornik\\_tehnologicheskikh\\_normativov\\_dla\\_dou/000.htm](https://www.zinref.ru/000_uchebniki/02700kulinaria/014_03_00_sbornik_tehnologicheskikh_normativov_dla_dou/000.htm)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна, 2011 год, 584 страницы

<http://pbprog.ru>

Учреждение работает на йодированных продуктах: молоко, творог, соль.

1 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
1.Бутерброд с маслом (16) 2.Каша рисовая молочная (50) 3.Кофейный напиток с молоком(2)	1.Бутерброд с маслом и сыром(3) 2.Каша молочная манная(32) 3.Чай сладкий с молоком(134)	1.Бутерброд с маслом (16) 2.Каша молочная пшеничная(45) 3. Какао с молоком(15)	1.Бутерброд с маслом (16) 2.Каша молочная гречневая(8а) 3.Кофейный напиток с молоком(2)	1.Бутерброд с маслом (16) 2.Каша молочная «Дружба»(14) 3.Чай сладкий с молоком(134)
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
1.Суп «Дальневосточный» с морской капустой(2015) 2.Макаронник с мясом(292) 3.Компот из с/ф с витамином С(9) 4.Хлеб(147)	1.Борщ на мясном бульоне со сметаной(5) 2.Плов из отварной курицы(68) 3.Овощи натуральные соленные или свежие(69) 4.Компот из с/ф с витамином С(9) 5.Хлеб(147)	1.Суп картофельный с бобовыми,с мясом птицы(47а) 2.Макаронны отварные(204) 3.Рыба,тушеная с овощами(58) 4.Компот из с/ф с витамином С(9) 5.Хлеб(147)	1.Суп картофельный с макаронными изделиями(82) 2.Рагу овощное с мясом(8) 3.Компот из с/ф с витамином С(9) 4.Хлеб(147)	1.Щи из свежей капусты,с мясом и со сметаной(34) 2.Рис отварной(40) 3.Суфле из печени(49) 4.Соус молочный(для подачи к блюду)(350) 5.Компот из с/ф с витамином С 6.Хлеб(147)
<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>
1.Пряник(510) 2. Компот из свежемороженых ягод(123)	1.Ватрушка с повидлом(559) 2.Чай с лимоном(31)	1.Вафли(152) 2.Напиток из шиповника(97)	1.Печенье(151) 2. Чай с сахаром(13)	1.Пряник (510) 2.Чай с сахаром(13)
<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>
1.Омлет натуральный с маслом(37) 2.Хлеб(147) 3.Чай с сахаром(13)	1.Кулеш с мясом(203,4) 2.Хлеб(147) 3.Чай с сахаром(13)	1.Винегрет овощной(45) 2.Яйцо отварное(63) 3.Хлеб(147) 4.Чай с сахаром(13)	1.Пудинг творожный с молоком сгущенным(49) 3.Чай с сахаром(13)	1.Пирог открытый с повидлом(459) 2.Чай сладкий (13)

2неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b> 1.Бутерброд с маслом(16) 2.Каша молочная кукурузная(414) 3.Какао с молоком(15)	<b>Завтрак</b> 1.Бутерброд с маслом(16) 2.Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»(84) 3.Чай сладкий с молоком (134)	<b>Завтрак</b> 1.Бутерброд с маслом(16) 2.Суп молочный с макаронными изделиями(39) 3.Кофейный напиток с молоком(2)	<b>Завтрак</b> 1.Бутерброд с маслом(16) 2.Каша молочная ячневая(23) 3.Какао с молоком(15)	<b>Завтрак</b> 1.Бутерброд с маслом(16) 2.Каша молочная пшеничная(68) 3.Чай сладкий с молоком(134)
<b>Обед</b> 1.Суп с рыбными консервами(87) 2.Горошница(96) 3.Куриная подлива(56) 4.Макароны отварные(204)(1,2,3 группы) 5.Компот из с/ф с витамином С(9) 6.Хлеб(147)	<b>Обед</b> 1.Свекольник (136) 2.Каша гречневая(65) 3.Гуляш из мяса птицы(16а) 4.Компот из с/ф с витамином С(9) 5. Хлеб(147)	<b>Обед</b> 1.Суп картофельный с мясными фрикадельками(41) 2.Ленивые голубцы с курой(71) 5.Компот из с/ф с витамином С (9) 6.Хлеб(147)	<b>Обед</b> 1.Рассольник домашний с курой и сметаной(90) 2.Жаркое по-домашнему(19) 3.Компот из с/ф с витамином С(9) 4.Хлеб(147)	<b>Обед</b> 1.Суп картофельный с крупой(80) 2.Тефтели(287) 3.Соус красный основной(7) 4.Салат из отварной свеклы с солеными огурцами(75) 5.Компот из с/ф с витамином С(9) 6.Хлеб(147)
<b>Полдник</b> 1.Печенье(151) 2. Компот из свежемороженых ягод(123)	<b>Полдник</b> 1.Пряник(510) 2.Напиток из шиповника(97)	<b>Полдник</b> 1.Сдоба (466) 2. Чай с лимоном(31)	<b>Полдник</b> 1.Вафли(152) 2.»Снежок»(21А)	<b>Полдник</b> 1.Печенье(151) 2.Чай с сахаром(13)
<b>Ужин</b> 1.Рисовые биточки(199) 2.Соус молочный сладкий(351) 3.Чай с сахаром(13)	<b>Ужин</b> 1.Макароны с сыром(206) 2.Чай с сахаром (13)	<b>Ужин</b> 1.Каша гречневая с овощами(44/3) 2.Хлеб(147) 3.Чай с сахаром(13)	<b>Ужин</b> 1.Оладьи с повидлом(401) 2.Чай с сахаром(13)	<b>Ужин</b> 1.Макароны отварные с овощами(30) 4.Чай с сахаром(13)