

Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

Дл/Е.С. Ардашева/



Согласовано:

Заведующий МАДОУ «ЦРР –

Детский сад № 25» г. Перми

ОИЕ Оносова/



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ПЕРИОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАЙ-М»

ИНН 5903996871

ОГРН 1145958020273

КПП 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.

ИЗДАНИЕ 7-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ, ПЕРМЬ 2013 г.

И

ЕДИНЬИЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФЕЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.

ИЗДАНИЕ 5-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2018 г.

ИЗДАНИЕ 4-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г.



Затверждаю директор ООО "Май-М" / Ардашева Е.С.

Согласовано: Заведующий МАДОУ "ЦРР - Детский сад №252" / Юносова О.И.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО (3-7 лет)

День 1			День 2			День 3			День 4			День 5		
№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда
ЗАВТРАК														
227/18	200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	220/18	200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	234/18	200	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	232/18	200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	230/18	200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ
576/21	20	БАТОН(20)	576/21	20	БАТОН(20)	576/21	20	БАТОН(20)	576/21	20	БАТОН(20)	576/21	20	БАТОН(20)
79/18	5	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	86/18	10	СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	75/18	10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	79/18	5	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	86/18	10	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)
465/18	200	ЧАЙ С МОЛОКОМ	460/18	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	464/18	200	КАКАО С МОЛОКОМ	462/18	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	465/18	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ
2 ЗАВТРАК														
501/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)
ОБЕД														
17/21	50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ(50)	3/21	50	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(50)	148/18	50	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(50)	148/18	50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ(150)	5/21	50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ(150)
144/13	200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(200/10)	95/18	200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(200)	116/18	200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200/10)	100/18	200/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	123/18	200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ
341/18	70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	376/21	200	КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)(70)	338/21	70	СУФЛЕ РЫБНОЕ(70)	303/18	70	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(200)	375/21	200	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(200)
202/18	130	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	487/18	200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(130)	380/18	130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	377/18	150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	495/18	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
495/18	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	494/18	200	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	488/18	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)
573/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	574/21	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)
574/21	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	574/21	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)
ПОЛДНИК														
469/18	200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	496/18	200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	469/18	200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	494/18	200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	469/18	200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ
590/13	30	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(60)	543/18	60	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(50)	590/13	50	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(60)	530/18	60	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	590/13	30	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)
82/18	100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ									ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(130)	82/18	130	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(130)
УЖИН														
283/18	150	ДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	356/18	70	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ(70)	347/13	70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(М)(150)	279/18	150	ПОДГАРНИРОВКА СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ(30)	148/18	30	ПОДГАРНИРОВКА СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ(30)
483/18	50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	256/18	130	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (130)	172/18	130	СОУС ИЗ ПОВИДЛА(50)	483/18	50	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(70)	339/18	70	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ(70)
459/18	200	ЧАЙ С САХАРОМ	457/18	200	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(200)	476/18	200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	459/18	200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	256/18	130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)
573/21	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	573/21	50	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	496/18	200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА
574/21	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	574/21	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)

Зерждаю директор ООО "Май-М" / Ардашева Е.С.

Согласовано: Заведующий МАДОУ "ЦРР - Детский сад №252" / Юносова О.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО (3-7 лет)

Наименование блюда	День 6		День 7		День 8		День 9		День 10					
	№ рецепта	Выход	№ рецепта	Выход	№ рецепта	Выход	№ рецепта	Выход	№ рецепта	Выход				
ЗАВТРАК														
МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	227/18	200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(220)	140/18	220	КАША ДРУЖБА	226/18	200	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	232/18	200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	233/18	200
ЖИДКАЯ(20)	576/21	20	БАТОН(20)	576/21	20	БАТОН(20)	576/21	20	БАТОН(20)	576/21	20	БАТОН(20)	576/21	20
СЛИВОЧНОЕ(5)	79/18	5	СЫР (ПОРЦИОННО)(15)	75/18	15	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	86/18	10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	79/18	5	СЫР (ПОРЦИОННО)(15)	75/18	15
С МОЛОКОМ	462/18	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	465/18	200	ЧАЙ С МОЛОКОМ	460/2018	200	КАКАО С МОЛОКОМ	462/18	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	465/18	200
2 ЗАВТРАК														
ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(50)	150/18	50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ(50)	17/21	50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(50)2-1Г	2/21	50	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(50)	148/18	50	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(50)	148/18	50
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(50)	104/18	200/10	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(СО СМЕТАНОЙ)(200/10)	119/18	200/10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	98/18	200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(200/10)	117/18	200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(200)	116/18	200
СОУС	349/18	70/30	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(70)	304/21	70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(70)	356/18	70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)(200)	394/96	200	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(70)	372/21	70
ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(130)	258/18	130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ(150)	377/18	150	РИС ОТВАРНОЙ(130)	385/18	130	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	494/18	200	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЛУКОМ(130)	182/21	130
ЯБЛОК	451/16	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	495/18	200	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	488/18	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	573/21	40	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	487/18	200
ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	573/21	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	573/21	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30
РЖАНОЙ(50)	574/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30
ПОЛДНИК														
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	469/18	200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	487/18	200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	469/18	200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	451/16	200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	469/18	200
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	590/13	30	ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	531/18	60	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(50)	590/13	50	МАННИК(70)	550/18	70	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	590/13	30
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	82/18	100										ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(130)	82/18	130
УЖИН														
ИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	283/18	150	БИГУС(С)	329/21	200	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР(70)	410/13	70	СУФЛЕ РЫБНОЕ(70)	303/18	70	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	268/18	200
С ИЗ ПОВИДЛА(50)	483/18	50	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	496/18	200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(130)	176/18	130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	256/18	130	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	496/18	200
САХАРОМ	457/18	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	459/18	200	ЧАЙ С САХАРОМ	457/18	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30
ПШЕНИЧНЫЙ(50)	573/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	574/21	20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	573/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	574/21	20

