

Утверждаю:

Кузубова Е.П.



Директор МБОУ «Донецкая ООШ»

Перспективное 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дошкольная группа МБОУ «Донецкая ООШ»

Осенне-зимний период

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции
1-й день			
Завтрак	169 а	Каша овсяная молочная	150
	7	Чай с лимоном	180
	36	Печенье с	20
	35	маслом	7
Итого:			
Второй завтрак	38	Фрукт свежий ЯБЛОКО	100
Обед	66	Салат свекольный	50
	200	Суп картофельный с рыбой консервированной	200
	78	Куры отварные	65
	89	Овощное рагу	130
	18	Компот из сухофруктов	180
	40	Хлеб ржаной	30
Итого:	37	Батон	25
Полдник	51	Сырники творожные запеченные	150
	206	Сметанный соус	30
	26	Молоко кипячёное	180
Итого:			
Всего:			

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции
2-й день			
Завтрак	192	Суп молочный пшённый	150
	16	Чай	180
	52	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/6
Итого:			
Второй завтрак	38	Сок	100
Обед	68	Салат из свежей капусты	50
	194	Свекольник со сметаной	200
	124	Рыба, тушенная с овощами и томатом	70
	150	Рис отварной	150
	19	Кисель	180
	40	Хлеб ржаной	30
Итого:	37	Батон	25
Полдник	5	Омлет	85
	155	Икра кабачковая	40
	9	Кофейный напиток на молоке	180
	37	Батон	25
Итого:			
Всего:			

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции
3-й день			
Завтрак	163	Каша гречневая	130
	14	Чай с сахаром	180
	162	Вафли	25
Итого:			
Второй завтрак	38	Фрукт свежий ЯБЛОКО	100
Обед	173	Салат из свеклы	50
	209	Рассольник со сметаной	200
	198	Котлета из мяса птицы	70
	83	Картофельное пюре	130
	38	Сок	180
	40	Хлеб ржаной	30
Итого:	37	Батон	25
Полдник	129	Рыба по- польски	70
	160	Горошек зелёный	35
	37	Батон	25
Итого:	21	Чай с лимоном	180
Всего:			

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции
4-й день			
Завтрак	193	Вареники ленивые	150
	7	Сметанный соус	30
	37	Молоко кипяченое	180
Итого:			
Второй завтрак	38	Фрукт свежий ЯБЛОКО	100
Обед	151	Свежий огурец	50
	195	Суп рисовый	200
	48	Суфле из отварного мяса птицы запеченое	50
	91	Макаронны отварные	130
	24	Компот из лимонов	180
	40	Хлеб ржаной	30
Итого:	37	Батон	25
Полдник	66	Салат из моркови с раст. маслом	50
	131	Яйцо варёное	40
	37	Батон	25
Итого:	9	Кофейный напиток на молоке	180
Всего:			

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции
5-й день			
Завтрак	3	Суп молочный с вермишелью	150
	206	Какао на молоке	180
	26	Печенье	20
Итого:			
Второй завтрак	38	Фрукт свежий ЯБЛОКО	100
Обед	151/152	Свежий помидор	50
	204	Борщ со сметаной	200
	134/76	Плов из мяса птицы	150
	38	Чай	180
	40	Хлеб ржаной	30
Итого:	37	Батон	25
	27/32	Кефир или йогурт	180
Полдник	157	Плошка	50
Итого:			
Всего:			

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции
6-й день			
Завтрак	34	Суп молочный овсяной	150
	12	Чай с сахаром	180
	36	Бутерброд	20
	35	с маслом и сыром	5/6
Итого:			
Второй завтрак	38	Фрукт свежий ЯБЛОКО	100
Обед	158/159	Свежий огурец	50
	106	Суп гороховый	200
	83	Картофельное пюре	130
	196	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе(говядина)	50
	19	Компот из лимонов	180
	40	Хлеб ржаной	30
Итого:	37	Батон	25
	2	Запеканка творожная с изюмом	150
Полдник	206	Сметанный соус	30
	9	Кофейный напиток на молоке	180
Итого:			
Всего:			

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции
7-й день			
Завтрак	167 а	Каша молочная «Дружба»	150
	14	Чай с молоком	180
	52	Печенье с маслом	20/7
Итого:			
Второй завтрак	38	Сок	100
Обед	151/152	Соленый огурец	50
	195	Борщ со сметаной	200
	86 а	Капуста тушёная	130
	198	Суфле из говяжьей печени	50
	18	Кисель	180
	40	Хлеб ржаной	30
Итого:	37	Батон	25
Полдник	148	Оладьи, запечённые	80
	26	Молоко кипячёное	180
		Повидло	10
Итого:			
Всего:			

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции
8-й день			
Завтрак	95	Каша манная молочная	150
	9	Кофейный напиток на молоке	180
	41	Бутерброд	20
Итого:		С маслом и сыром	5/6
Второй завтрак	38	Фрукт свежий ЯБЛОКО	100
Обед	72	Салат из моркови	50
	199	Суп гороховый	200
	132	Голубцы ленивые с мясом птицы	160
	38	Сок	200
	40	Хлеб ржаной	30
	37	Батон	25
Итого:			718
Полдник	217	Омлет с сыром	85
	37	Батон	25
	14	Кисель	180
Итого:			
Всего:			

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции
9-й день			
Завтрак	175	Макароны, запечённые с сыром	155
	7	Какао на молоке	180
	36	Печенье с	20
Итого:			
Второй завтрак	38	Фрукт свежий ЯБЛОКО	100
Обед	183	Салат из свежей капусты	50
	207	Свекольник со сметаной	200
	85	Картофель тушёный с луком и томатом	120
	142	Тефтели из мяса птицы	50
	18	Сок	180
	40	Хлеб ржаной	30
	37	Батон	25
Итого:			
Полдник	74	Винегрет	50
	131	Яйцо варёное	40
	37	Батон	25
	24	Чай с молоком	180
Итого:			
Всего:			

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции
10-й день			
Завтрак	93	Суп молочный гречневый	150
	15	Чай с сахаром	180
		Батон	25
Итого:			
Второй завтрак	38	Фрукт свежий ЯБЛОКО	100
Обед	42	Помидор солёный	50
	204	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200
	83	Картофельное пюре	130
	46	Котлеты из мяса птицы	50
	24	Компот из сухофруктов	180
	40	Хлеб ржаной	30
	37	Батон	25
Итого:			
Полдник	154	Запеканка творожная	120
	206	Сметанный соус	30
	26	Молоко кипячёное	180
Итого:			
Всего:			