

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГКДОУ «Детский сад № 117» Г.О. Макеевска» ДНР

  
« 30 »  Л.Б. Огнева  
2024 г.



Перспективное десятидневное меню

2024 г.

Первая неделя

День 1 – понедельник

Завтрак	Обед	Полдник
Рис отварной с овощами Огурец соленый Кофейный напиток Хлеб пшеничный Сыр твердый	Борщ с фасолью Биточек из курицы Горошница Кисель из смеси сухофруктов	Каша жидкая молочная гречневая Пирожок печеный с картофелем Молоко кипяченое
<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	

День 2 – вторник

Завтрак	Обед	Полдник
Лапшевник с творогом со сметаной Хлеб пшеничный Какао с молоком	Суп картофельный с крупой Жаркое по-домашнему с курицей Салат из свеклы отварной	Суфле рыбное Каша пшеничная Огурец соленый Хлеб пшеничный
<b>Второй завтрак</b> Кефир 2,5% жирности Или другой кисло-молочный напиток	Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Чай с молоком, сахаром печенье

День 3 – среда

Завтрак	Обед	Полдник
Икра кабачковая Макаронные отварные Кофейный напиток Сыр твердый Хлеб пшеничный	Суп картофельный с горохом Яйцо вареное Слоеные голубцы с мясом и рисом	Каша манная молочная со сливочным маслом Булочка школьная Какао с молоком
<b>Второй завтрак</b> Яблоко (банан)	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из смеси сухофруктов	

### День 4 – четверг

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
Запеканка из творога Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный	Свекольник со сметаной Салат из белокачан. капусты Рагу из птицы	Рыба тушеная в томате Каша рисовая Хлеб пшеничный Чай с лимоном и сахаром
<b>Второй завтрак</b>	Хлеб пшеничный	
Молоко кипяченое Печенье	Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	

### День 5 - пятница

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
Каша из круп вязкая Чай с лимоном и сахаром Сыр твердый Хлеб пшеничный	Рассольник ленинградский Котлета из курицы Картофельное пюре Салат из свеклы и соленых огурцов	Омлет Икра кабачковая Хлеб пшеничный Какао с молоком
<b>Второй завтрак</b>	Хлеб пшеничный	
Кефир 2,5% или другой кисло-молочный напиток	Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	

### Вторая неделя

#### День 6 - понедельник

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
Салат из соленых огурцов Макароны отварные Чай с сахаром	Суп картофельный с рыбой Плов с курицей Икра свекольная Хлеб пшеничный	Вареники ленивые с маслом сливочным Молоко кипяченое Печенье
<b>Второй завтрак</b>	Хлеб ржаной	
Сок фруктовый	Кисель из сухофруктов	

#### День 7 - вторник

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом Какао с молоком Сыр твердый	Борщ с картофелем со сметаной Картофель тушеный в соусе Котлета рубленая из птицы	Яйцо вареное Каша ячневая Хлеб пшеничный Чай лимоном, сахаром Ватрушка с повидлом

Хлеб пшеничный	Огурец соленый	
<b>Второй завтрак</b>	Хлеб пшеничный хлеб	
Кефир 2,5% жирности или другой кисло- молочный напиток	ржаной Компот из смеси сухофруктов	

### День 8 - среда

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
Овощи тушеные, с зеленым горошком Каша пшенная Кофейный напиток Хлеб пшеничный	Суп картофельный с фасолью Капуста тушеная с мясом птицы Омлет натуральный	Вермишель молочная Какао с молоком Коржик молочный
<b>Второй завтрак</b>	Хлеб пшеничный	
Яблоко (банан)	Хлеб ржаной Кисель из смеси сухофруктов	

### День 9 - четверг

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
Запеканка из творога с морковью Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный	Рассольник домашний Шницель рыбный натуральный Икра свекольная Хлеб пшеничный	Яйцо вареное Каша пшеничная Хлеб пшеничный Чай с лимоном и сахаром
<b>Второй завтрак</b>	Хлеб ржаной	
Молоко кипяченое, печенье	Компот из смеси сухофруктов	

### День 10 - пятница

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
Икра кабачковая Рис отварной Чай с лимоном и сахаром Сыр твердый Хлеб пшеничный	Суп картофельный с макар. изделиями Птица тушеная в томатно- сметанном соусе Картофельное пюре	Каша вязкая молочная пшенная Пирожок с яблоками Какао с молоком
<b>Второй завтрак</b>	Хлеб пшеничный	
Кефир 2,5% жирности или другой кисло-молочный напиток	Хлеб ржаной Сок фруктовый	

**Примерное десятидневное меню составлено для питания детей возрастной группы 1,5 -3г. и 3-7 лет.**

При составлении меню использованы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций под редакцией профессора А.Я.Перевалова 2013г. – 576с.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М.ДеЛи принт, 2011г. -544с.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М,П. Могильного и В.А. Тутельяна, М.ДеЛт принт, 2012г. – 584с.

4. Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г.

5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, М.ДеЛи принт, 2019г. -628с.

6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков СПб Речь, 2008г. 800с.