

Перспективное 10-дневное меню

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 2004г. 2 части
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва 2015 г.

	понедельник			вторник			среда			четверг			пятница		
	№ рец	наименование	выход	№ рец	наименование	выход	№ рец	наименование	выход	№ рец	наименование	выход	№ рец	наименование	выход
Завтрак	90 П	Каша манная на свежем молоке	150/200	84 П	Каша Пшеничная на свежем молоке	150/200	126 П	Запеканка из творога с повидлом	150/200	98 П	Каша кукурузная на свежем молоке	150/200	86 П	Каша гречневая на свежем молоке	150/200
	248 П	Какао на свежем молоке	150/200	253 П	Кофейный напиток на свежем молоке	150/200	248 П	Какао на свежем молоке	150/200	253 П	Кофейный напиток на свежем молоке	150/200	248 П	Какао на свежем молоке	150/200
	3 М	Бутерброд с маслом	45/60	2 М	Бутерброд с маслом и сыром	45/60	3 М	Бутерброд с маслом	45/60	2 М	Бутерброд с маслом и сыром	45/60	3 М	Бутерброд с маслом	45/60

2ой Завтрак		Сок фруктовый	150/150		Сок фруктовый	100/100		Сок фруктовый	100/100		Фрукты свежие	108/114		Йогурт	75/100
----------------	--	---------------	---------	--	---------------	---------	--	---------------	---------	--	---------------	---------	--	--------	--------

Обед	22 П	Свекла с чесноком	100/150		Огурец соленый	23/30		Салат из моркови	23/30	10 М	Салат из картофеля с зеленым горошком	23/30		Салат из картофеля и моркови	23/30
	38 П	Суп рыбный из консервов	150/200	27 П	Борщ со сметаной на курином бульоне	150/200		Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/200	33 П	Щи со сметаной на курином бульоне	150/200	42 П	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	150/200
	159 П	Кнели из говядины с соусом сметанным	75/100		Плов из отварной говядины	150/200		Жаркое по - домашнему	165/220	138 П	Рыба, запеченная в омлете	75/100	152 П	Гуляш из говядины	75/100
													200 П	Капуста тушеная	100/130
	239 П	Компот из вишни и сливы	150/200	234 П	Кисель из клюквы и черной смородины	150/200	235 П	Компот из малины и ежевики	150/200	232 П	Кисель из брусники и черной смородины	150/200	235 П	Компот из с/ф	150/200
		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	22/30		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	22/30		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	22/30		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	22/30		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	22/30

Полдник	255 П	Молоко кипяченое	150/200	251 п	Снежок	150/200	255 П	Молоко кипяченое	150/200	261 П	Чай с молоком	150/200	255 П	Молоко кипяченое	150/200
		Булочка	45/60		Печенье	15/15		Булочка	45/60		Пряники	20/20		Пирожок повидло	45/60

Ужин	127 П	Пудинг из творога с рисом с соусом фруктовым	150/200		Котлеты рыбные с соусом томатным	75/100		Биточки из говядины	56/75	77 П	Ругу овощное	113/150		Картофель запеченный из отварного	150/200
					Пюре картофельное	75/100		Капуста тушеная	100/130		Сосиска	60/80		Селедка с/с	23/30
	260 П	Чай с сахаром и молоком	150/200	256 П	Напиток из шиповника	150/200	260 П	Чай с сахаром	150/200	241 П	Компот из смеси сухофруктов	150/200	260 П	Чай с лимоном	150/200
		Хлеб пшеничный	22/30		Хлеб пшеничный	22/30		Хлеб пшеничный	22/30		Хлеб пшеничный	22/30		Хлеб пшеничный	22/30

	понедельник			вторник			среда			четверг			пятница		
	№ рецеп	наименование	выход	№ рецеп	наименование	выход	№ рецеп	наименование	выход	№ рецеп	наименование	выход	№ рецеп	наименование	выход
Завтрак	93П	Каша Геркулесовая на свежем молоке	150/200	99П	Каша ячневая на свежем молоке	150/200	96П	Каша пшеница на свежем молоке	150/200		Каша рисовая на свежем молоке	150/200	126 П	Пудинг из творога с повидлом	150/200
	253 П	Кофейный напиток на свежем молоке	150/200	248 П	Какао на свежем молоке	150/200	253 П	Кофейный напиток на свежем молоке	150/200	248 П	Какао на свежем молоке	150/200	253 П	Кофейный напиток на свежем молоке	150/200
	3 М	Бутерброд с маслом	22/30	3М	Бутерброд с маслом	22/30	3 М	Бутерброд с маслом с сыром	22/30	3 М	Бутерброд с маслом	22/30	2 М	Бутерброд с маслом и сыром	22/30
2ой завтрак		Сок фруктовый	100/100		Фрукты	100/100		Йогурт	150/200		Сок фруктовый	100/100		Сок фруктовый	150/200
Обед		Салат из капусты	23/30		Салат из моркови	23/30		Салат из картофеля и соевым огурцом	23/30	11 М	Салат из репчатого лука	23/30		Огурчик соленный	23/30
	34 П	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/200	37 П	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150/200	38 П	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150/200	37 П	Суп с клецками на курином бульоне	150/200	35 П	Суп овощной на курином бульоне	150/200
	162 П	Биточки из говядины	70/100	148 П	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	75/100	177 П	Кнели из кур с рисом с соусом сметанным	75/100	134 П	Котлеты из рыбы	75/100	161 П	Котлеты из говядины с соусом	100/130
	206 П	Картофельное пюре	100/130	186 П	Каша гречневая рассыпчатая	75/100	200 П	Капуста тушеная	100/130	206 П	Пюре картофельное	75/100	194 П	Макароны отварные с маслом	100/130
	235 П	Кисель из клюквы и черной смородины	150/200	241 П	Компот из смеси сухофруктов	150/200	235 П	Кисель из брусники и черной смородины	150/200	239 П	Компот из вишни и сливы	150/200	234 П	Кисель из малины и ежевики	150/200
		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	22/30		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	22/30		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	22/30		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	22/30		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	22/30
Полдник		Снежок	150/200	261 П	Молоко кипяченое	150/200	261 П	Чай с молоком	150/200	255 П	Кефир	150/200	255 П	Молоко кипяченое	150/200
	279 П	Коржик молочный	45/60	274 П	Печенье	15/20		Булочка	45/60	274 П	Пряник	45/60	294 П	Пирожок	45/60
Ужин	П	Суп молочный с вермишелью	150/200		Рыба под овощами	90/120	98П	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150/200	111 П	Омлет натуральный	113/150	69П	Морковная запеканка с соусом молочным	150/200
					Рис отварной	75/100					Кукуруза десертная	23/30			
	256 П	Напиток из шиповника	150/200	263 П	Чай с сахаром	150/200	256 П	Компот из сухофруктов	150/200	263 П	Чай с сахаром	150/200	256 П	Компот из ягод сушеных	150/200
		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	22/30		Хлеб пшеничный	22/30		Хлеб пшеничный	22/30		Хлеб пшеничный	22/30