

## Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период.

### День 1

№ тех. карты	Наименование блюда
<b>ЗАВТРАК</b>	
277	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ
505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ. МЁДОМ
107	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
82	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
158	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ
284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ
441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
522	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
604	ПЕЧЕНЬЕ
<b>УЖИН</b>	
329	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ
480	СОУС ИЗ КУРАГИ (1-Й ВАРИАНТ)
186	ГРЕНКА С СЫРОМ
507	ЧАЙ С МОЛОКОМ
368	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Под ред. А.Я. Первалова. Пермь 2012

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва 2012.

Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период.

**День 2**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
279	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ
508	КАКАО С МОЛОКОМ (1 ВАРИАНТ)
110	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
190	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ
165	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ
252	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ
377	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ
523	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
578	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ
<b>УЖИН</b>	
312	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
371	ФРУКТЫ
125	БАТОН НАРЕЗНОЙ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Под ред. А.Я. Первалова. Пермь 2012

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва 2012.

Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период.

**День 3**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
275	КАША "ДРУЖБА"
515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ
110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
121	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ
136	БУЛЬОН ИЗ КУР ПРОЗРАЧНЫЙ
185	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА
310	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ
418	СУФЛЕ ИЗ КУР
432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
517	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
604	ПЕЧЕНЬЕ
<b>УЖИН</b>	
343	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ
438	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ
505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ. МЁДОМ
368	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Под ред. А.Я. Первалова. Пермь 2012

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва 2012.

Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период.

**День 4**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
283	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ
509	КАКАО С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)
107	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
173	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ
282	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ
441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
524	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
575	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ
<b>УЖИН</b>	
326	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ
448	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (3-Й ВАРИАНТ)
105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ. МЁДОМ
368	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Под ред. А.Я. Первалова. Пермь 2012

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва 2012

Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период.

**День 5**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)
110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ
142	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ
416	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ
533	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА
<b>УЖИН</b>	
357	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ
441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
368	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Под ред. А.Я. Первалова. Пермь 2012

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва 2012.

Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период.

**День 6**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
281	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ
505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ. МЁДОМ
107	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
121	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ
145	СВЕКОЛЬНИК
308	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ
432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
449	СОУС СМЕТАННЫЙ
522	КОМПТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
к/к	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
604	ПЕЧЕНЬЕ
<b>УЖИН</b>	
335	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ
105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
507	ЧАЙ С МОЛОКОМ
371	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012.  
 Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова  
 Уральский региональный центр питания, 2012 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва. Под редакцией М.П. Могильного, И.А. Тутельяна.

Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период.

**День 7**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
280	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ
509	КАКАО С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)
110	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
78	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
160	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ
384	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ
457	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ
523	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
581	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ
<b>УЖИН</b>	
219	РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ
505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ
368	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Под ред. А.Я. Первалова. Пермь 2012

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва 2012.

Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период.

**День 8**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
263	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ
515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
110	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ
170	СУП С КРУПОЙ
351	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ
524	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
604	ПЕЧЕНЬЕ
<b>УЖИН</b>	
302	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ
506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
126	ФРУКТЫ
125	БАТОН НАРЕЗНОЙ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Под ред. А.Я. Перевалова. Пермь 2012

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва 2012.



Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период.

**День 9**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ
508	КАКАО С МОЛОКОМ (1 ВАРИАНТ)
107	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
156	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ
377	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ ПАРОВОЙ
432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
522	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА
<b>УЖИН</b>	
331	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ
482	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК)
505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ. МЁДОМ
105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
126	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Под ред. А.Я. Первалова. Пермь 2012

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва 2012.

## Примерное десятидневное меню на зимне- весенний период.

### День 10

№ тех. карты	Наименование блюда
<b>ЗАВТРАК</b>	
270	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ
515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)
107	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
530	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
63	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ ИЛИ КАПУСТОЙ КВАШЕНОЙ
163	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ
420	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР
326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ
454	СОУС СМЕТАННЫЙ
533	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА
к/к	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
575	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ
<b>УЖИН</b>	
438	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ
506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
575	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ
368	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012.

Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова

Уральский региональный центр питания, 2012 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва. Под редакцией М.П. Могильного, И.А.

Тутельяна.