

Десятидневное меню (летне – осенний период).

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
	рецептура	ясли/ сад (выход)	рецептура	ясли/ сад (выход)	рецептура	ясли/ сад (выход)	рецептура	ясли/сад (выход)	рецептура	ясли/ сад (выход)
Завтрак	232	каша пшеничная мол. жидкая 150/200	236	каша рисовая мол. жидкая 150/200	230	каша манная молочная 150/200	234	каша овсяная «геркулес» жидкая 150/200	139	суп молочный с макаронными изделиями 150/200
	457	чай с сахар. 150/180	462	какао с молоком 150/180	465	кофейный с молоком 150/180	460	чай с молоком 150/180	462	какао с молоком 150/180
	573	хлеб пшеничный 30/40	576	батон нарезной 30/50	576	батон нарезной 30/50	576	батон нарезной 30/50	576	батон нарезной 30/50
	79	масло сливочное 5/5	79	масло сливочное 5/5	79	масло сливочное 5/5	79	масло сливочное 5/5	75	сыр 10/15
II Завтрак	501	сок фруктовый 100/100	501	сок фруктовый 100/100	501	сок фруктовый 100/100	501	сок фруктовый 100/100	501	сок фруктовый 100/100
	17	салат из свежих помидор 40/60	14	салат из свежих огурцов 40/60	5	салат из белокочан. капуст. и огурцов 40/60	25	салат из моркови с зеленым горошком 40/60	148	свежий огурец 30/60
Обед	113	суп картофельный с бобовыми 200/250	104	щи из св. капусты 200/250	98	свекольник 200/250	95	борщ с капустой 200/250	115	суп картофельный с клецками 200/25, 250/30
	350	тефтели из говядины 60/80, соус	339	котлеты, биточки мясные 60/70	333, 419	голубцы ленивые, соус 150/30, 180/40	370	печень куриная, в соусе	307	котлеты, биточки рыбные 70/90
	152	картофель отварной 100/150	378	картофельное пюре с морковью 120/150	491	компот из свежеморож. ягод 150/180	256	макароны отварные	380	капуста тушеная 130/150
	495	компот из сухофруктов 150/180	486	компот из свежих плодов (яблоко) 150/180	574	хлеб ржаной 40/50	495	компот из сухофруктов 150/180	487	компот из яблок и лимона 150/180
	574	хлеб ржаной 40/50	574	хлеб ржаной 40/50			574	хлеб ржаной 40/60	574	хлеб ржаной 40/50
	470	кефир 150/180	469	молоко 150/180	470	кефир 150/180	469	молоко 150/180	485	кисель из сока плодового
576	батон нарезной 50/50	538	шанежка наливная 60/70	582	печенье 30/40	539	шанежка с яблоками 60/70	582	или ягодного 150/180	
86	повидло 20/30	82	фрукты 100/100	82	фрукты 100/100	82	фрукты 75/100	82	печенье 30/40	
82	фрукты 100/100								фрукты 75/100	
Ужин	289	вареники ленивые с маслом 130/150	200, 408	запеканка овощная, соус 160/40, 170/60	285	пудинг творожный, молоко сгущенное 120/20, 140/30	183, 404	рулет или запеканка картофельная, соус 130/30, 160/40	157	горошек зеленый 40/60
	22	салат из свежей моркови с яблоком 50/50	460	чай с молок. 150/180	471	салат из моркови с сахаром 50/50		чай с лимоном 150/180	268	омлет натуральный 130/150
	465	кофейный напиток с молоком 150/180	573	хлеб пшеничный 40/50	21	чай с лимоном 150/180	459	хлеб пшеничный 40/50	457	чай с сахаром 150/180
					459	хлеб пшеничный 40/50	573		573	хлеб пшеничный 40/50

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания». 2021 г.

Десятидневное меню (летне – осенний сезон).

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
	рецептура	ясли/ сад (выход)	рецептура	ясли/ сад (выход)	рецептура	ясли/ сад (выход)	рецептура	ясли/ сад (выход)	рецептура	ясли/ сад (выход)
Завтрак	227 457 576 79	каша ячневая 150/200 молочная жидкая чай с сахаром 150/180 батон нарезной 30/50 масло сливочное 5/5	213 460 576 79	каша гречневая вязкая на молоке 150/200 чай с молоком 150/180 батон нарезной 30/50 масло сливочное 5/5	229 465 573 79 75	каша молочная «Дружба» 150/200 кофейный напиток с молоком 150/180 хлеб пшеничный 30/50 масло сливочное 5/5 сыр 10/15	235 462 576 79	каша молочная пшеничная жидкая 150/200 какао с молоком 150/180 батон нарезной 30/50 масло сливочное 5/5	140 460 576 79	суп молочный с крупой 150/200 чай с молоком 150/180 батон нарезной 30/50 масло сливочное 5/5
II Завтрак	501	сок фруктовый 100/100	501	сок фруктовый 100/100	501	сок фруктовый 100/100	501	сок фруктовый 100/100	501	сок фруктовый 100/100
Обед	14 123 375 495 574	салат из свежих огурцов 40/60 суп картофельный с фрикадельками 200/250 плов из отварной птицы 180/210 компот из сухофруктов 150/180 хлеб ржаной 40/50	3 119 339 377 486 574	салат из белокочанной капусты с яблоком 40/60 суп картофельный с рыбой 200/250 котлеты, биточки из говядины 60/70 картофельное пюре 120/150 компот из свежих плодов 150/180 хлеб ржаной 40/50	17 105 301 152 491 574	салат из свежих помидоров 40/60 щи из кв. капусты 200/250 рыба, запеченная с яйцом 80/100 картофель отварной 100/130 компот из свежемороженых ягод 150/180 хлеб ржаной 40/50	26 101 370 202 495 574	салат из свёклы отварной 40/60 рассольник домашний 200/250 печень куриная, тушеная в соусе 80/100 каша гречневая рассыпчатая 130/150 компот из сухофруктов 150/180 хлеб ржаной 40/50	2 129 334, 408 487 574	салат витаминный 40/60 суп с макаронными изделиями и картофелем 200/250 запеканка картофельная с мясом, соус 180/40, 210/60 компот из свежих плодов 150/180 хлеб ржаной 40/50
Полдник	470 582 82	кефир 150/180 печенье 30/50 фрукты 100//100	469 530 82	молоко 150/180 ватрушка с повидлом 60/70 яблоки 100/100	470 576 86	кефир 150/180 батон нарезной 40/60 повидло 20/30	469 531	молоко 150/180 ватрушка с творожным фаршем 50/70	485 582 82	кисель из сока плодового или ягодного 150/180 печенье 50/50 фрукты 100/100
Ужин	322,471 22 462	сырники из творога запеченные, молоко сгущенное салат из моркови и яблок 50/50 какао с молоком 150/180 хлеб пшеничный 40/50	258 459 573	макаронные отварные с овощами 160/200 чай с лимоном 150/180 хлеб пшеничный 40/50	282,471 457 21	запеканка рисовая с творогом, молоко сгущенное 130/20, 150/30 чай с сахаром 150/180 салат из моркови 50/50	267 176 459 573	яйцо вареное 20/20 рагу овощное 150/180 чай с лимоном 150/180 хлеб пшеничный 30/50	157 275 457 573	кукуруза консервированная 40/60 омлет натуральный с сыром 130/150 чай с сахаром 150/180 хлеб пшеничный 40/50

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания». 2021 г.