

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ТМБ ДОУ «Дудинский  
детский сад комбинированного вида  
«Рябинка»



*Handwritten signature*

/ Набокова А.П.

личная подпись

(ФИО)

« 08 » « 11 »

2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1-3 ГОДА В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ НУЖД ТМБ ДОУ «ДУДИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РЯБИНКА»**

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ *Handwritten signature* В.С. Ушакова



личная подпись

2021



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ТМБ ДОУ «Дудинский детский сад комбинированного вида «Рябинка»

/ Набокова А.П.

личная подпись (ФИО)

« 08 » ноября 2021 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ НУЖД ТМБ ДОУ «ДУДИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РЯБИНКА»

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ \_\_\_\_\_ В.С. Ушакова



личная подпись



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ТМБ ДОУ "Рябинка"

А.П. Набокова

21 2024 г.



1 неделя "ЗИМА"

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3 лет	не мен.350	не меньше 450	не мен.200	не меньше 400
от 3 до 7 лет	не мен.400	не меньше 600	не мен.250	не меньше 450

Понедельник (1 день)	ВЫХОД блюда	Вторник (2 день)	ВЫХОД блюда	Среда (3 день)	ВЫХОД блюда	Четверг (4 день)	ВЫХОД блюда	Пятница (5 день)	ВЫХОД блюда
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
Каша молочная ячневая	150/200	Каша молочная пшеничная	150/200	Суп молочный гречневый	150/200	Каша молочная кукурузная	150/200	Пудинг творожный	130/180
Какао с молоком	180/200	Чай с сахаром	180/200	Кофейный нап. мол.	180/200	Чай с лимоном	180/200	Соус ягодный	30/30
Бутерброд с маслом	20/20	Бутерброд с сыром	30/50	Бутерброд с джемом	30/40	Батон	20/20	Молоко	180/200
Яйца вареные	20/20					Яйцо вареные	40/40	Бутерброд с джемом	30/30
	370/440		360/450		360/450		390/460		370/440
<b>10ч. СОК</b>	150/180	<b>Яблоко свежее</b>	100/100	<b>10ч. СОК</b>	150/180	<b>Апельсин свежий</b>	100/100	<b>10ч. СОК</b>	150/180
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Томаты натуральные соленые	40/60	Салат дальневосточный из морской капусты	40/60	Икра свекольная	40/60	Салат из картофеля с огурцом конс.	40/60	Салат из горошка консервированного	40/60
Суп с рыбными консервами	180/200	Суп перловый	180/180	Суп вермишелевый	180/200	Суп гречневый	180/180	Суп с мясными фрикадельками	180/180
Биточки из говядины	55/70	Запеканка картофельная с мясом	165/200	Плов из птицы	160/200	Рыба тушеная с овощами	60/70	Голубцы ленивые	160/200
Картофельное пюре	120/150	Кисель из ягоды	150/180	Компот из изюма	150/180	Капуста тушеная	120/150	Компот из яблок	150/200
Компот из с/ф	150/180	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60	<b>Сок/Напиток витам.</b>	150/200	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60
Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60					Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60		
	585/720		575/680		570/700		590/720		570/700
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
Печенье	30/50	Булочка Домашняя	35/50	Булочка Ванильная	35/50	Полоска песочная с повидлом	35/50	Булочка с повидлом обсыпная	35/50
Чай	180/200	Молоко	180/200	Кефир	180/200	Молоко	180/200	Кефир	180/200
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
Салат из картофеля с зел.горошком	40/60	Винегрет овощной	40/60	<b>Фрукты</b> (мандарин)	100/100	Салат овощной с яблоком, яйцом	40/60	Салат из белокочанной и морской капусты	40/60
Печень, тушенная в соусе	50/80, 50/50	Суфле из рыбы	60/70	Вареники ленивые (со сметаной)	130/180 30/30	Бефстроганов из мяса в соусе	60/70	Омлет с сыром	150/200
Рис отварной	110/150	Картофель в молоке	120/130	Чай с молоком	180/200	Каша гречневая	110/150	Чай с повидлом	180/200
Напиток апельсиновый	150/200	Компот из кураги	180/180	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/50	Напиток яблочный	150/200	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/50
Хлеб (пшеничный)	30/30	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/50			Хлеб (пшен.,ржан.)	40/50		
	430/570		440/490		480/560		400/530		410/510



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ТМБ ДОУ "Рябинка"

А.П. Набокова

" 11 2021 г.



## 2 неделя "ЗИМА"

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3 лет	не мен.350	не меньше 450	не мен.200	не меньше 400
от 3 до 7 лет	не мен.400	не меньше 600	не мен.250	не меньше 450

Понедельник (6 день)	ВЫХОД блюда	Вторник (7 день)	ВЫХОД блюда	Среда (8 день)	ВЫХОД блюда	Четверг (9 день)	ВЫХОД блюда	Пятница (10 день)	ВЫХОД блюда
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
Суп молочный <b>вермишелевый</b>	150/200	Каша молочная <b>рисовая</b>	150/200	Каша "Дружба"	150/200	Каша молочная <b>гречневая</b>	150/200	Запеканка из творога с соусом молочным	140/180
Кофейный нап. мол. Батон	180/200 20/20	Чай Бутерброд с сыром	180/200 30/50	Какао с молоком Батон Яйца вареные	180/200 20/20 40/40	Чай с молоком Бутерброд с джемом	180/200 30/40	Кофейный нап. мол. Батон	180/200 20/20
	350/420		360/450		390/460		360/440		340/400
<b>10ч. СОК</b>	150/180	<b>Мандарин свежий</b>	100/100	<b>10ч. СОК</b>	150/180	<b>Яблоко свежее</b>	100/100	<b>10ч Сок/Кисель вит.</b>	150/200
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Огурчик конс.	40/60	Салат из кукурузы конс.	40/60	Салат из свеклы с сыром	40/60	Салат картофельный	40/60	Икра морковная	40/60
Суп рисовый	180/200	Рассольник	180/200	Суп картофельный с горохом	180/180	Суп из овощей	180/200	Борщ с фасолью	180/180
Суфле из кур	60/80	Тефтели мясные	60/70, 30/30	Запеканка капуста с говядиной	160/200	Жаркое по-домашнему	175/200	Рыба запечённая с овощами	180/200
Рагу овощное	120/150	Овощи в молочном соусе	120/150	Компот из кураги	150/180	Кисель из ягод	150/180	Напиток с лимоном	150/200
Компот из с/ф Хлеб (пшен.,ржан.)	150/180 40/60	Кисель из ягод Хлеб (пшен.,ржан.)	150/180 40/60	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60
	590/730		620/750		570/680		585/700		590/700
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
Яблоко свежее	100/100	Пирожки с капустой	35/50	Бисквит	50/50	Печенье	30/50	Булочка Российская	35/50
Печенье	30/50	Молоко	180/200	Кефир	180/200	Молоко	180/200	Кефир	180/200
Кисель из ягод	150/150								
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
Салат из свеклы с зел.горошком	40/60	Икра свекольная	40/60	<b>Фрукт</b> (апельсин)	100/100	Салат из свеклы отварной	40/60	Салат из горошка консервированного	40/60
Шницель рыбный	60/80	Печень по-строгановски	60/80	Пудинг из творога с яблоками со сметаной	130/200	Сельдь с/с с картофелем	180/200	Омлет с рисом	140/150
Картофельное пюре	120/150	Капуста тушеная	120/150	Чай с лимоном	180/200	Компот из изюма	150/180	Чай с сахаром	180/200
Чай с лимоном(7/7)	180/200	Напиток апельсиновый	150/200	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/50	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/50	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/50
Хлеб (пшен.,ржан.)	40/50	Хлеб (пшен.,ржан.)	40/50						
	440/540		410/540		450/550		410/490		400/460



### 3 неделя "ЗИМА"

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3 лет	не мен.350	не меньше 450	не мен.200	не меньше 400
от 3 до 7 лет	не мен.400	не меньше 600	не мен.250	не меньше 450



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая ТМБ ДОУ "Рябинка"  
А.П. Набокова  
" 11 2024 г.

Понедельник (11 день)	ВЫХОД блюда	Вторник (12 день)	ВЫХОД блюда	Среда (13 день)	ВЫХОД блюда	Четверг (14 день)	ВЫХОД блюда	Пятница (15 день)	ВЫХОД блюда
<b>Завтрак</b> Каша молочная <b>пшеничная</b> Какао с молоком Батон	150/200 180/200 20/20 350/420	<b>Завтрак</b> Суп молочный <b>рисовый</b> Чай с лимоном Батон Яйца вареные	150/200 180/200 20/20 40/40 390/460	<b>Завтрак</b> Макароны запечённые с сыром Кофейный нап. мол. Бутерброд с джемом	140/200 180/200 30/40 350/440	<b>Завтрак</b> Каша молочный <b>манная</b> Чай с молоком Бутерброд с сыром	150/200 180/200 30/50 360/450	<b>Завтрак</b> Пудинг творожный Какао с молоком Бутерброд с маслом	130/180 180/200 20/20 330/400
<b>10ч. СОК</b>	150/180	<b>Апельсин свежий</b>	100/100	<b>10ч. СОК</b>	150/180	<b>Яблоко свежее</b>	100/100	<b>10ч. СОК</b>	150/180
<b>Обед</b> Томаты консерв. Суп крестьянский Шницель натуральный Картофель в молоке Компот из с/ф Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 180/180 60/70 120/130 150/180 40/60 590/680	<b>Обед</b> Салат из овощей с морской капустой Свекольник Печень тертая Макароны отварные Соус томатный №348 Кисель из ягод Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 180/200 60/80 110/150 20/20 150/180 40/60 600/750	<b>Обед</b> Икра свекольная Суп с крупой пшеничной и томатом Птица тушенная в соусе с овощами Чай с лимоном(7/7) Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 180/200 175/200 180/200 40/60 615/720	<b>Обед</b> Салат картофельный Суп с клецками Печень тушенная в соусе Рис Компот из ягоды, <b>Напиток витаминиз.</b> Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 180/180 50/80 50/50 110/150 150/200 40/60 620/780	<b>Обед</b> Салат из свеклы с зел.горошком Суп с рыбными фрикадельками Котлета запечённая в молочном соусе Макароны Напиток апельсиновый Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 180/200 60/70 110/150 150/200 40/60 580/740
<b>Полдник</b> Вафли Чай	30/50 180/200	<b>Полдник</b> Булочка Алтайская Молоко	35/50 180/200	<b>Полдник</b> Булочка "Веснушка" Кефир	35/50 180/200	<b>Полдник</b> Пирожок с картошкой Молоко	35/50 180/200	<b>Полдник</b> Булочка к завтраку Кефир	35/50 180/200
<b>Ужин</b> Винегрет овощной Кнели рыбные Овощи в молочном соусе Соус томатный №348 Напиток яблочный Хлеб (ржаной)	40/60 60/80 120/150 30/30 150/200 20/20 420/540	<b>Ужин</b> Салат из конс.огурцов с луком Гуляш Картофельное пюре Компот из кураги Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 60/70 120/150 180/180 40/50 440/510	<b>Ужин</b> <b>Фрукты</b> (мандарин) Вареники ленивые, сметана Соус ягодный Компот из изюма Хлеб (пшен.,ржан.)	100/100 130/180 30/30 30/30 150/180 40/50 480/570	<b>Ужин</b> Салат из кукурузы консер. Омлет Напиток лимонный Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 150/150 180/200 40/50 410/460	<b>Ужин</b> Яйцо вареное Рыба запеченная в омлете Картофель отварной Чай с лимоном Хлеб (пшен.,ржан.)	40/40 60/80 120/130 180/200 40/50 440/500



4 неделя "ЗИМА"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ТМБ ДОУ "Рябинка"

А.П. Набокова

11 2011 г.



Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин					
от 1 года до 3 лет	не мен.350	не меньше 450	не мен.200	не меньше 400					
от 3 до 7 лет	не мен.400	не меньше 600	не мен.250	не меньше 450					
Понедельник (16 день)	ВЫХОД блюда	Вторник (17 день)	ВЫХОД блюда	Среда (18 день)	ВЫХОД блюда	Четверг (19 день)	ВЫХОД блюда	Пятница (20 день)	ВЫХОД блюда
<b>Завтрак</b> Каша молочная <b>гречневая</b> Кофейный нап. мол. Батон	150/200 180/200 20/20 350/420	<b>Завтрак</b> Каша молочная <b>геркулесовая</b> Чай Бутерброд с сыром	150/200 180/200 30/50 360/450	<b>Завтрак</b> Каша молочная "Дружба" Какао с молоком Бутерброд с маслом Яйца вареные	150/200 180/200 30/30 40/40 400/470	<b>Завтрак</b> Суп молочный <b>пшеничный</b> Кофейный нап. мол. Бутерброд с джемом	150/200 180/200 30/40 360/440	<b>Завтрак</b> Запеканка из творога с ягодным соусом Чай с лимоном Батон	150/180 180/200 20/20 350/400
<b>10ч. СОК</b>	150/180	<b>Апельсин свежий</b>	100/100	<b>10ч. СОК</b>	150/180	<b>Мандарин свежий</b>	100/100	<b>10ч. СОК</b>	150/180
<b>Обед</b> Салат из белокочанной капусты Суп гречневый Биточки рыбные с соусом Картофель отварной Компот из с/ф Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 180/180 50/70 30/30 120/150 150/180 40/60 610/730	<b>Обед</b> Томаты конс. Щи Рагу из птицы <b>Компот из ягод/ Напиток витам.</b> Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 180/180 175/200 150/200 40/60 585/700	<b>Обед</b> Салат из свеклы с огурцами конс. Суп-пюре из зел.горошка Котлеты рыбные с соусом Капуста тушеная Напиток яблочный Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 180/200 50/70, 30/30 120/150 150/200 40/60 610/770	<b>Обед</b> Икра морковная Суп овощной с фасолью Гуляш Макароны Чай с молоком Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 180/180 60/70 110/150 180/200 40/60 610/720	<b>Обед</b> Салат картофельный с кукурузой и морковью Суп "ХАРЧО" Печень по- строгановски Картофель отварной <b>Кисель из ягод/ Витаминный</b> Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 155/200 60/80 120/130 150/200 40/60 565/730
<b>Полдник</b> Коржик молочный(яс.) Вафли(сад) Чай	50/50 180/200	<b>Полдник</b> Пирожки песочные с яблоком Молоко	35/50 180/200	<b>Полдник</b> Булочка Розовая Кефир	35/50 180/200	<b>Полдник</b> Пряники Молоко	35/50 180/200	<b>Полдник</b> Булочка Молочная Кефир	35/50 180/200
<b>Ужин</b> Сельдь с луком Говядина тушенная с капустой Напиток из ягод Хлеб (пшеничный)	30/50 160/200 180/200 30/30 400/480	<b>Ужин</b> Салат из свёклы с сыром Рыба припущенная Картофель в молоке Напиток из мандарин Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 55/70 120/130 150/200 40/50 405/510	<b>Ужин</b> Яблоко свежее Фрикадельки мясные в соусе Картофельное пюре Чай с лимоном (7/7) Хлеб (пшен.,ржан.)	100/100 60/70 120/150 180/200 40/50 500/570	<b>Ужин</b> Салат дальневосточный из морской капусты Омлет с овощами Компот из кураги Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 150/150 180/180 40/40 410/430	<b>Ужин</b> Винегрет овощной с зел. горошком Голубцы ленивые Компот из изюма Хлеб (пшен.,ржан.)	40/60 160/200 180/180 40/50 420/490