

## МЕНЮ

3-7

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецептуры
<b>День 1</b>			
<b>Завтрак</b>	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	ТТК-16г
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	№376
<b>Обед</b>	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ № 348	90	№286
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
			0
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	150	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
<b>Ужин</b>	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1860</b>	

3-7

Прием пищи	Наименование блюда	ВЫХОД	№ РЕЦЕПТУРЫ
<b>День 2</b>			
<b>Завтрак</b>			
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	№376
<b>Обед</b>	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	№76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	150	№298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
<b>Уплотненный полдник</b>			
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
<b>Ужин</b>	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	25	СБ 2011
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	№429
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392

Итого за 2 день:

1800

Прием пищи	Наименование блюда	3-7	№ рецептуры
		ВЫХОД	
<b>День 3</b>			
<b>Завтрак</b>			
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	№ 376
<b>Обед</b>	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	№80
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	282
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	№355
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
<b>Уплотненный полдник</b>			
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ №355	150	№133
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	СБ.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
<b>Ужин</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ/булочка молочная	80	№ 3
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1850</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепту
<b>День 4</b>			
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	№168
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
<b>II Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№ 399
<b>ОБЕД</b>	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№81
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	170	№304
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	150	№265
	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	№317
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
<b>Ужин</b>	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50	№454
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1900</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепт
		ГР	
<b>День 5</b>			
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	СБ 2011
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	№429
<b>II Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№399
<b>ОБЕД</b>	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ	165	ТТК-96
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	
	ХЛЕБ пшенично-ржаной	35	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	
<b>Уплотненный полдник</b>	БЛИНЧИКИ	100	№447
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	СБ 2011
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	№383
<b>Ужин</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
	ПОВИДЛО	30	№368
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1800</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепт
<b>День 6</b>			
<b>Завтрак</b>	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	200	№206
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
<b>Обед</b>	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	200	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	№301
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
<b>Уплотненный полдник</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	180	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
<b>Ужин</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50гр.	№459
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1840</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№
			рецепт
<b>День 7</b>			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ	180	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ № 355	20	№ 355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ № 355	80	№261
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	№125
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	25	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	№368
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1865</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	№ рецепт
<b>День 8</b>			
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	№ 94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№ 376
<b>Обед</b>	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№82
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ 348	90	№286
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
<b>Уплотненный полдник</b>	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	№231
	СОУС СМЕТАННЫЙ № 354	20	№ 354
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
<b>Ужин</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	№460

Итого за 8 день:

1855

Прием пищи	Наименование блюда	выход	№ рецепт
<b>День 9</b>			
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	№1168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№ 376
<b>Обед</b>	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	№ 81
	ОЛАДЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	75	№ 425
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
<b>Уплотненный полдник</b>	КУЛЕШ С МЯСОМ ПТИЦЫ	205	№203
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
<b>Ужин</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	№392
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	<b>30</b>	СБ 2011

**Итого за 9 день**

**1800**

:



Прием пищи	Наименование блюда	выход	№
			рецепт
<b>День 10</b>			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	№185
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
<b>II Завтрак</b>			
	КОМПТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
Обед			
	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	№81
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	100	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Уплотненный полдник	ОЛАДЬИ	130	№449
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	СБ 2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
Ужин			
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	№392
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	100	№368
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1890</b>	

Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.