

**ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №75  
ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»**

**ПРИНЯТО:**

Общим собранием работников детского сада № 75 ОАО «РЖД»  
Протокол № 1 от 11.01.2021г

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий Детским садом № 75 ОАО «РЖД»

*Л.И.Московская*

Приказ № 28 П-Д от 11.01.2021г.



# Примерное десятидневное меню

(летний период)

*Составлено на основе:*

1. *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: Дели принт, 2011*
2. *Сборник технологических нормативов и рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Составители: Первалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова.*
3. *Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»*

Летний период (с 1.03 по 31.08)

Утверждено  
Заведующий детским садом № 75  
Московская Л.И.

10-ти дневное меню (первая пятидневка)

	Понедельник 1	Вторник 2	Среда 3	Четверг 4	Пятница 5
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 150/180 Какао с молоком 170/180 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 7/10	Каша «Дружба» 150/180 Кофейный напиток с молоком 160/170 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 5/5 Сыр (порционн) 10/15 Сок фруктовый 100/100	Салат из кукурузы 50/60 Омлет натуральный 110/120 Какао с молоком 160/170 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 7/10	Каша пшеничная молочная жидкая 150/180 Кофейный напиток с молоком 170/180 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 5/5 Сыр (порционн) 10/15 Сок фруктовый 100/100	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 150/180 Какао с молоком 170/180 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 5/5 Сыр (порционн) 10/15 Сок фруктовый 100/100
2-3-к	Салат из св. помидоров 30/50 Щи из св. капусты с картофелем 150/180 Каша рассыпчатая (гречневая) 110/130 Тефтели мясные в молочном соусе 50/70 Компот из смеси с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из свеклы с сол.огурцом 30/50 Суп картофельный с рыбой 150/180 Голубцы ленивые в сметанном соусе с томатом 80/100 Макаронные изделия отварные 80/100 Компот из смеси с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Овощи натуральные (огурец свежий) 30/50 Суп картофельный с крупной 150/180 Пюре картофельное 110/130 Биточки рубленые 50/70 Компот из плодов или ягод свежих 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из св.огурцов и помидоров 30/50 Свекольник 150/180 Плов из мяса птицы 150/180 Компот из смеси с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из редиса с огурцами и яйцом 30/50 Суп картофельный с клецками 150/180 Картофельное пюре 110/130 Котлета куриная 50/70 Компот из с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50
полдн	Ряженка 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Кондит. Изд. (мармелад) 20/25	Кефир 150/180 Сдоба обыкновенная 60/70	Молоко кипяченое 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Кондит.изд. (зефир) 25/50	Ряженка 150/180 Булочка домашняя 60/70	Йогурт 180/200 Хлеб пшеничный 20/35
ужин	Пюре картофельное 90/100 Печень тушенная 55/70 Кисель из плодов или ягод свежих 150/170 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Запеканка из творога 110/130 Соус молочный сладкий 30/40 Чай с сахаром 150/160 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Котлеты рыбные 50/70 Капуста тушенная 90/100 Чай с лимоном 150/160 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Пудинг творожный запеченный 110/130 Соус яблочный 30/40 Чай с молоком 150/160 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Фрикадельки рыбные 50/70 Винегрет овощной 90/100 Чай с сахаром 150/170 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95

## 10-ти дневное меню (вторая пятидневка)

	Понедельник 6	Вторник 7	Среда 8	Четверг 9	Пятница 10
завтрак	Каша гречневая вязкая 150/180 Кофейный напиток с молоком 170/180 Хлеб пшеничный (порционнo) 25/30 Масло сливочное (порционнo) 7/10	Каша рисовая молочная жидкая 150/180 Какао с молоком 160/180 Хлеб пшеничный (порционнo) 25/30 Масло сливочное (порционнo) 5/5 Сыр (порционнo) 10/15	Салат из зеленого горошка консервир. 50/60 Омлет натуральный 110/120 Кофейный напиток с молоком 160/180 Хлеб пшеничный (порционнo) 25/30 Масло сливочное (порционнo) 7/10	Каша манная молочная жидкая 150/180 Какао с молоком 170/180 Хлеб пшеничный (порционнo) 25/30 Масло сливочное (порционнo) 7/10	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 150/180 Кофейный напиток с молоком 160/180 Хлеб пшеничный (порционнo) 25/30 Масло сливочное (порционнo) 5/5 Сыр (порционнo) 10/15
2-3-к	Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100
обед	Овощи натуральные (огурец свежий) 30/50 Суп картоф. с бобовыми (с гречками) 150/180 Рис отварной 110/130 Тефтели мясные в молочном соусе 50/70 Компот из смеси с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из свежкл отварн. 30/50 Суп крестьянский с крупой 150/180 Картофельное пюре 110/130 Шницель рубленый 50/70 Компот из плодов или ягод свежих 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Овощи натуральные (помидор свежий) 30/50 Борщ с капустой и картофелем 150/180 Каша рассыпчатая (гречневая) 110/130 Гуляш из отварного мяса 70/100 Компот из см. с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из свежих огурцов 30/50 Рассольник ленинградский 150/180 Картофель тушеный в соусе 110/130 Котлеты рубленые 50/70 Компот из плодов или ягод свежих 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из св. помидоров и огурцов 30/50 Суп с макаронными изделиями 150/180 Капуста тушеная 110/130 Фрикадельки из кур 50/70 Компот из см с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50
полдн	Ряженка 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Кондит. Изд. (печенье,пряник) 35/60	Кефир 150/180 Булочка «Веснушка» 60/70	Молоко кипяченое 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Кондит.изд. (пастила) 20/40	Ряженка 150/180 Пирожок с повидлом 60/70	Йогурт 180/200 Хлеб пшеничный 20/35
ужин	Рагу из овощей 100/130 Яйцо вареное 1шт/1шт Кисель из плодов или ягод свежих 150/170 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Макаронные изделия отварные с маслом 90/100 Печень по-строгановски 55/70 Чай с сахаром 150/160 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Котлеты рыбные любительские 50/70 Овощи в мол. соусе 90/100 Чай с лимоном 150/160 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Сырники из творога 110/130 Соус мол.сладкий 30/40 Чай с молоком 150/160 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Биточки рыбные 50/70 Салат из картофеля с зеленым горошком 90/100 Чай с сахаром 150/170 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95

ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №75  
ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

**ПРИНЯТО:**

Общим собранием работников детского сада № 75 ОАО «РЖД»  
Протокол № 1 от 11.01.2021г



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Детским садом № 75 ОАО «РЖД»  
П.И.Московская  
Приказ № 28 П-Д от 11.01.2021г.

# Примерное десятидневное меню

(зимний период)

*Составлено на основе:*

4. *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: Дели принт, 2011*
5. *Сборник технологических нормативов и рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова.*
6. *Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»*

Зимний период (с 1.09 по 28-29.02)

Утверждаю  
Заведующий детским садом № 75  
Московская Э.И.



10-ти дневное меню (первая пятидневка)

	Понедельник 1	Вторник 2	Среда 3	Четверг 4	Пятница 5
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 150/180 Какао с молоком 170/180 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 7/10	Каша «Дружба» 150/180 Кофейный напиток с молоком 160/170 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 5/5 Сыр (порционн) 10/15	Салат из моркови с изюмом 50/60 Омлет натуральный 110/120 Какао с молоком 160/170 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 7/10	Каша пшеничная молочная жидкая 150/180 Кофейный напиток с молоком 170/180 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 7/10	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 150/180 Какао с молоком 170/180 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 5/5 Сыр (порционн) 10/15
2-3 к	Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100
обед	Салат из св. помидоров 30/50 Щи из св. капусты с картофелем 150/180 Каша рассыпчатая (гречневая) 110/130 Тефтели мясные в молочном соусе 50/70 Компот из смеси с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из свеклы и моркови 30/50 Суп картофельный с рыбой 150/180 Голубцы ленивые в сметанном соусе с томатом 80/100 Макаронные изделия отварные 80/100 Компот из смеси с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из св. огурцов 30/50 Суп картофельный с крупной 150/180 Пюре картофельное 110/130 Биточки рубленые 50/70 Компот из см. с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из капусты белокочанной 30/50 Свекольник 150/180 Плов из мяса птицы 150/180 Компот из смеси с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из св. помидоров и огурцов 30/50 Суп картофельный с клецками 150/180 Картофельное пюре 110/130 Котлета куриная 50/70 Компот из с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50
полдн	Ряженка 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Кондит. Изд. (мармелад) 20/25	Кефир 150/180 Сдоба обыкновенная 60/70	Молоко кипяченое 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Кондит.изд. (зефир) 25/50	Ряженка 150/180 Булочка домашняя 60/70	Йогурт 180/200 Хлеб пшеничный 20/35
ужин	Пюре картофельное 90/100 Печень тушенная 55/70 Кисель из плодов или ягод свежих 150/170 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Запеканка из творога 110/130 Соус молочный сладкий 30/40 Чай с сахаром 150/160 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Котлеты рыбные 50/70 Капуста тушенная 90/100 Чай с лимоном 150/160 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Пудинг творожный запечённый 110/130 Соус яблочный 30/40 Чай с молоком 150/160 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Фрикадельки рыбные 50/70 Винегрет овощной 90/100 Чай с сахаром Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95

Зимний период (с 1.09 по 28-29.02)

Утверждено  
Заведующий детским садом № 75  
Московская Л.И.



10-ти дневное меню (вторая пятидневка)

	Понедельник 6	Вторник 7	Среда 8	Четверг 9	Пятница 10
завтрак	Каша гречневая вязкая 150/180 Кофейный напиток с молоком 170/180 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 7/10	Каша рисовая молочная жидкая 150/180 Какао с молоком 160/180 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 5/5 Сыр (порционн) 10/15	Салат из моркови с яблоком 50/60 Омлет натуральный 110/120 Кофейный напиток с молоком 160/180 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 7/10	Каша манная молочная жидкая 150/180 Какао с молоком 170/180 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 7/10	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 150/180 Кофейный напиток с молоком 160/180 Хлеб пшеничный (порционн) 25/30 Масло сливочное (порционн) 5/5 Сыр (порционн) 10/15
2-3-к	Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100
обед	Овощи натуральные (огурец свежий) 30/50 Суп картоф. с бобовыми (с гречками) 150/180 Рис отварной 110/130 Тефтели мясные в молочном соусе 50/70 Компот из смеси с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из свеклы отварн. 30/50 Суп крестьянский с крупой 150/180 Картофельное пюре 110/130 Шницель рубленый 50/70 Компот из с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Овощи натуральные (помидор свежий) 30/50 Борщ с капустой и картофелем 150/180 Каша рассыпчатая (гречневая) 110/130 Гуляш из отварного мяса 70/100 Компот из см. с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из капусты белокачанной 30/50 Рассольник ленинградский 150/180 Картофель тушеный в соусе 110/130 Котлеты рубленые 50/70 Компот из см. с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из св. помидоров и огурцов 30/50 Суп с макаронными изделиями 150/180 Капуста тушеная 110/130 Фрикадельки из кур 50/70 Компот из см с/фр 150/180 Хлеб ржаной 40/50
полдн	Ряженка 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Кондит. Изд. (печенье, пряник) 35/60	Кефир 150/180 Булочка «Веснушка» 60/70	Молоко кипяченое 150/180 Хлеб пшеничный 20/30 Кондит.изд. (пастила) 20/40	Ряженка 150/180 Пирожок с повидлом 60/70	Йогурт 180/200 Хлеб пшеничный 20/35
ужин	Рагу из овощей 100/130 Яйцо вареное 1шт/1шт Кисель из плодов или ягод свежих 150/170 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Макаронные изделия отварные с маслом 90/100 Печень по-строгановски 55/70 Чай с сахаром 150/160 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Котлеты рыбные любительские 50/70 Овощи в мол. соусе 90/100 Чай с лимоном 150/160 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Сырники из творога 110/130 Соус мол.сладкий 30/40 Чай с молоком 150/160 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95	Биточки рыбные 50/70 Салат из картофеля с зеленым горошком 90/100 Чай с сахаром 150/170 Хлеб пшеничный 15/20 Фрукты свежие 90/95