

**Рекомендации**  
по единому набору основных блюд в фактических 10-ти дневных меню дошкольных образовательных учреждений НГО.

№ п/п	Дни примерного меню	Рекомендуемый перечень блюд	Примерные выходы для детей от 2-х до 3-х лет	Примерные выходы для детей от 3-х до 7-ми лет
1.	Первый день	<b>завтрак</b>		
		Молочная каша <i>крупы 150-175</i>	150 - 175	175 - 200
		<i>100г хлеба салат</i> 1-е блюдо вегитарианское со сметаной <i>суп пюре</i>	150 - 175/5	175 - 200/10
		2-е блюдо из мясного фарша или п/ф высокой степени готовности <i>котлеты 50</i>	50	50-60
		Гарнир из овощей	80-100	100-120
		Салат или овощная подгарнировка	20 - 30	30 - 45
		<b>ужин</b>		
		Блюдо из натуральной рыбы, в т.ч. из чистого филе <i>филе 45-50</i>	35 - 45	45-50
		Гарнир из картофеля <i>пюре 100-120</i>	100 - 120	120 - 150
		Овощная подгарнировка <i>салат 25-35</i>	25 - 35	35 - 50
2.	Второй день	<b>завтрак</b>		
		Блюдо из творога	100 - 135	120 - 150
		<b>обед</b>		
		1-е блюдо с фрикадельками	150-175/10	175-200/15
		2-е блюдо – из натурального мяса (птицы), в т.ч. из мелкокускового п/ф	35 - 45	45-50
		Гарнир из крупы <i>пш. 80-100</i>	80-100	100-120
		Овощная подгарнировка <i>п.ф. 20-30</i>	20 - 30	30 - 45
		<b>ужин</b>		
		Омлет (возможно с наполнителем)	120 - 135	135 - 150
		Овощная подгарнировка	25 - 35	35 - 50
3.	Третий день	<b>завтрак</b>		
		<i>пш. каша</i> Молочная каша	150 - 175	175 - 200
		<b>обед</b>		
		1-е блюдо с мясом <i>суп пюре 150-175/5</i>	150 - 175/5	175 - 200/10
		2-е блюдо - котлета рыбная либо из кальмара, либо рыба с кальмаром или п/ф высокой степени готовности <i>50</i>	50	50 - 60
		Гарнир из картофеля <i>пш. 80-100</i>	80 - 100	100 - 120
		Овощная подгарнировка	20 - 30	30 - 45
		<b>ужин</b>		
		Изделие из фарша куриного или мясного или п/ф высокой степени готовности <i>курица 50</i>	50	50 - 60
		Гарнир из овощей <i>пш. 100-120</i>	100 - 120	120 - 150
Овощная подгарнировка	25 - 35	35 - 50		
4.	Четвёртый день	<b>завтрак</b>		
		Блюдо из творога <i>пш. каша 100-135</i>	100 - 135	120 - 150
		<b>обед</b>		
		1-е блюдо вегитарианское или на мясном бульоне <i>суп пюре 150-175</i>	150 - 175	175 - 200

		2-е блюдо – из субпродуктов или натурального мяса, в т.ч. из мелкокускового п/ф	35 - 45	45-50
		Гарнир из овощей	80 - 100	100 - 120
		Салат или овощная подгарнировка	20 - 30	30 - 45
		<b>ужин</b>		
		Макаронные изд. запеченные, в т.ч. с тёртым сыром	120-135	135-150
		Салат или овощная подгарнировка	25 - 35	35 - 50
5.	Пятый день	<b>завтрак</b>		
		Омлет, в т. ч. с наполнителем	120 - 135	135 - 150
		Овощная подгарнировка	30	45
		<b>обед</b>		
		1-е блюдо с мясом, в т. ч. из мелкокускового п/ф	150 - 175/5	175 - 200/10
		2-е блюдо из мясного фарша или п/ф высокой степени готовности/колбасы	50	50 - 60
		Гарнир из картофеля	80 - 100	100 - 120
		Салат или овощная подгарнировка	20 - 30	30 - 45
		<b>ужин</b>		
		Блюдо из рыбного фарша, либо п/ф высокой степени готовности	50	50-60
		Гарнир из бобовых	100 - 120	120 - 150
		Овощная подгарнировка	25 - 35	35 - 50
6.	Шестой день	<b>завтрак</b>		
		Молочная каша	150 - 175	175 - 200
		<b>обед</b>		
		1-е блюдо с рыбой или рыбными консервами или рыбными фрикадельками	150 - 175/10	175 - 200/15
		2-е блюдо – из натурального отварного мяса (птицы), в т. ч. из мелкокускового п/ф	35 - 45	45-50
		Гарнир из макаронных изделий или картофеля	80 - 100	100 - 120
		Салат или овощная подгарнировка	20 - 30	30 - 45
		<b>ужин</b>		
		Овощное блюдо	150-175	175-200
		Овощная подгарнировка	25 - 35	35 - 50
7.	Седьмой день	<b>завтрак</b>		
		Омлет, в т. ч. с наполнителем	120 - 135	135 - 150
		Овощная подгарнировка	25 - 35	35 - 50
		<b>обед</b>		
		1-е блюдо вегетарианское со сметаной	150 - 175/5	175 - 200/10
		2-е блюдо – пельмени	135 - 150	150 - 180
		Салат или овощная подгарнировка	20 - 30	30 - 45
		<b>ужин</b>		
		Блюдо из натуральной рыбы, в т. ч. чистое рыбное филе	35 - 45	45-50
		Гарнир из овощей	100-120	120-150
		Овощная подгарнировка	30	45
8.	Восьмой день	<b>завтрак</b>		
		Блюдо из творога	100 - 135	120 - 150
		<b>обед</b>		