Утверждаю

 Директор МАОУ прогимназии «Кристина»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Севостьянова

 « \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г

**ЛЕТНЕЕ МЕНЮ (САД) – диета без молока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| 1.Каша пшенная на воде | 1.Икра из кабачков/горошек консервированный2.Каша гречневая на воде | 1.Каша кукурузная на воде | 1.Каша рисовая на воде | 1.Каша полтавская на воде |
| 2. Чай с сахаром | 3. Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром  | 2. Чай с сахаром |
| 3. Батон с маслом, сыр | 4.Батон с маслом | 3.Батон с маслом, сыр | 3.Батон с маслом | 3.Батон с маслом |
| **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** |
|  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| 1.Салат из свежих помидоров/ помидор в нарезке | 1.Салат из свежих помидоров и огурцов/ св. огурец | 1. Салат из свежей капусты с яблоком | 1.Салат из свежих помидоров/ помидор в нарезке | 1. Салат из свежих огурцов/ огурец в нарезке |
| 2.Суп с перловой крупой на м/к бульоне  | 2.Щи на м/к бульоне  | 2.Суп с лапшой на кур.бульоне | 2.Суп рыбный (горбуша) с картофелем | 2.Суп с крупой на м/к. бульоне  |
| 3.Тефтели из говядины | 3.Рыба (минтай), тушенная с овощами | 3. Котлеты из птицы с соусом | 3.Печень по-строгановски | 3.Биточки из говядины |
| 4.Рагу из овощей | 4. Рис с маслом | 4. Картофельное пюре | 4.Гречка рассыпчатая с маслом | 4.Капуста тушёная |
| 5.Компот из сухофруктов | 4. Компот из ягод | 5.Напиток из шиповника | 5.Компот из кураги | 5.Кисель из ягоды |
| 6.Хлеб ржаной, пшеничный  | 6. Хлеб ржаной, пшеничный | 6.Хлеб ржаной, пшеничный | 6. Хлеб ржаной, пшеничный | 6.Хлеб ржаной, пшеничный |
| **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** |
| 1.Ватрушка с повидлом | 1. Печенье | 1.Полоска песочная | 1. Вафли | 1.Булочка « Российская » |
| 2. Чай без сахара | 2. Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром | 2. Чай без сахара | 2. Чай с сахаром |
|  | 3.Фрукт |  | 3.Фрукт |  |
| **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** |
| 1 Макароны отварные | 1.Каша «Геркулес» на воде | 1. Каша пшенная на воде | 1. Каша пшеничная на воде | 1.Яйцо вареное |
| 2. Чай с сахаром | 2.Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром | 2. Картофель отварной с маслом |
| 3.Хлеб пшеничный | 3. Хлеб пшеничный | 3. Хлеб пшеничный | 3. Хлеб пшеничный | 3. Чай с лимоном |
|  |  |  |  | 4. Хлеб пшеничный |
| **6 день** | **7 день** | **8день** | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| 1.Каша «Геркулес» на воде | 1. Каша пшенная на воде | 1.Каша гречневая на воде | 1.Кукуруза сладкая2. Каша пшеничная на воде | 1.Макароны отварные |
| 2 Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром | 3. Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром |
| 3. Батон с маслом, сыр | 3. Батон с маслом | 3.Батон с маслом, сыр | 4.Батон с маслом | 3.Батон с маслом,сыр |
| **2завтрак** | **2завтрак** | **2завтрак** | **2завтрак** | **2завтрак** |
|  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| 1.Салат из свежих помидоров/помидор в нарезке | 1.Салат из сырых овощей | 1.Салат из свежих огурцов/огурец в нарезке | 1.Салат из свежих помидоров/помидор в нарезке | 1. Салат из свежих огурцов/огурец в нарезке |
| 2 Свекольник на м/к бульоне  | 2.Суп с мясными фрикадельками | 2. Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с гренками | 2 Борщ на м/ к бульоне  | 2. Рассольник ленинградский на м/к бульоне  |
| 3. Жаркое по – домашнему с говядиной | 3.Котлеты рыбные (минтай) | 3. Биточки из птицы с соусом | 3. Плов из говядины | 3.Котлета из говядины |
| 4, Компот из сухофруктов | 4. Макароны с маслом | 4.Картофельное пюре | 5.Компот из кураги | 4.Капуста тушёная |
| 5. Хлеб ржаной,пшеничный | 5. Компот из ягоды | 5.Компот из изюма | 6. Хлеб ржаной,пшеничный | 5.Кисель из ягоды |
|  | 6. Хлеб ржаной,пшеничный | 6.Хлеб ржаной,пшеничный |  | 6.Хлеб ржаной,пшеничный |
| **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** |
| 1.Крендель | 1. Зефир/печенье | 1.Булочка домашняя | 1.Пряник  | 1.Ватрушка с творогом |
| 2. Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром | 2. Чай с сахаром |
|  | 3. Фрукт |  | 3.Фрукт |  |
| **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** |
| 1.Рагу из овощей | 1. Каша рисовая на воде | 1.Каша перловая на воде | 1. Суфле из рыбы | 1. Каша пшённая на воде |
| 2.Яйцо вареное | 2. Чай с сахаром | 2.Чай с лимоном | 2. Картофельное пюре | 2. Чай с сахаром |
| 3.Чай с сахаром | 3 .Хлеб пшеничный | 3.Хлеб пшеничный | 3. Чай с сахаром | 3. Хлеб пшеничный |
| 4.Хлеб пшеничный |  |  | 4 Хлеб пшеничный |  |

 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

 Москва Дели плюс 2015