

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

Примерное десятидневное меню
(с 01.09.2021г. по 28.02.2022г.)

д н и	завтрак	объем порций		второ й завтра к	обед	объем порций		полдник	объем порций		ужин	объем порций	
		1-3	3-7			1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7
1	Каша гречневая с маслом или плов фруктовый Хлеб пшеничный с маслом, с сыром Чай с сахаром Яйцо отварное	110 130 30/5 10 150 1шт	130 150 40/6 15 180 1шт	Сок 100.	Суп вермишелевый на м/к бульоне Ленивые голубцы с мясом или ленивые голубцы порц. Салат луковый или зел. горошек Компот из с/ф или св. фруктов Хлеб	150 150 130 30 15 150 150 40	180 200 170 40 20 180 180 50	Кефир Булочка домашн.	150 50 180 70		Суп молочный пшеничный Чай сладкий Хлеб Печенье Салат овощной	180 150 20 1шт 40	20 18 3 2шт 60
2	Каша геркулесовая молочная Хлеб с маслом Кофейный напиток повидло	150 30/5 150 10	180 40/6 180 15	сок 100	Суп кудрявый на м/к бульоне со сметаной картофельное пюре мясные котлеты Компот из с/ф Хлеб Салат свекольный	150 100 60 150 40 40	180 130 70 180 50 60	Молоко Гренки	180 11 200 15		Салат морковный или морковно-яблочный Пудинг творожно- рисовый или творожный омлет Соус сметанный Кисель Хлеб Яйцо отварное	50 130 110 30 150 20 1шт	60 15 12 40 180 30 1шт
3	Каша пшеничная молочная Хлеб с маслом сыром Какао на молоке	150 30/5 10 160	180 40/6 15 180	сок 100	Свекольник на м/к бульоне со сметаной и пшеном Треугольник или Вакбэлеш с мясом Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб Салат овощной	150 90 150 40 30	180 110 180 50 60	Молоко Вафли	180 1шт 200 2шт		Овощное рагу Биточки рыбные Чай сладкий Хлеб Или сложный гарнир С капустой	180 70 150 20 110	20 80 180 30 15
4	Каша манная молочная Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток Яйцо отварное	150 30/5 160 1шт	180 40/6 180 1шт	Сок 100	Щи на курином бульоне со сметаной Рис отварной и биточки куриные или плов из курицы Салат здоровье Компот из с/ф Хлеб	150 100 60 150 30 150 40	180 130 70 200 60 180 50	Кефир Пряники	150 1шт 180 1шт		Сырники порционные или вареники ленивые, или лапшевник с творогом Соус сметанный Морковь с сахаром Кисель Хлеб	130 120 130 30 50 150 20	15 14 15 40 60 18 30
5	Каша «Дружба» молочная Хлеб пшеничный с маслом Какао на молоке	150 30/5/ 160	180 40/6 180	Сок 100	Рассольник на м/к бульоне со сметаной Макароны отварные Бефстроганов или гуляш Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб ржаной Свекла тушеная в сметане	150 100 60 60 150 40 30	180 130 70 180 50 50	Молоко Гренки	180 11 200 15		Омлет яичный Салат «Морковный» Чай сладкий Хлеб Фрукты	80 30 150 20 1	11 50 180 30 1

6	Макароны отварные маслом	110	130	Сок 100	Суп гречневый или рисовый на м/к бульоне Зразы с яйцом порционные или тушеная капуста с котлетами Компот из свежих фруктов Хлеб Салат овощной	150 80 100 60 150 40 30	180 90 130 70 180 50 60	Кефир Плюшки московс кие	150 50	180 70	Картофельное пюре и рыба тушеная с овощами или Уха рыбная Чай сладкий Хлеб Вафли	100 120 180 150 20 1шт.	13 140 200 180 30 2шт
7	Каша манная молочная хлеб с маслом Кофейный напиток	150 30/5 160	180 40/6 180	сок 100	Борщ на м/к бульоне со сметаной Жаркое по-домашнему или Азу по-татарски Компот из с/ф или св. фруктов Хлеб Морковная икра	150 160* 150 40 40	180 200 180 50 50	Молоко Гренки	180 11	200 15	Творожная запеканка или Ватрушка королевская Соус сметанный Кисель Хлеб Салат овощной	130 125 30 150 20 30	14 140 40 180 30 60
8	Каша пшеничная молочная Хлеб с маслом сыром Какао на молоке Яйцо отварное	150 30/5 10 160 1шт	180 40/6 15 180 1шт	Сок 100	Суп домашняя лапша или затируха на м/к бульоне Каша гречневая рассыпчатая Гуляш мясной или бефстроганов Компот из с/ф Хлеб Салат овощной	150 100 60 150 40 30	180 130 70 180 50 60	Молоко Печенье	180 1шт	200 2шт	Суфле рыбное или тефтели рыбные С соусом Картофельное пюре Чай сладкий Салат свекольный Хлеб	80 90 30 100 150 50 20	10 10 40 13 18 60 30
9	Каша ячневая молочная Хлеб с маслом Кофейный напиток	150 30/5 160	180 40/6 180	Сок 100	Суп картофельный или овощной на курином бульоне Рис отварной гуляш из курицы Плов с курицей Компот из с/ф или свежих фруктов Салат овощной Хлеб	150 100 60 180 150 30 40	180 150 70 200 180 60 50	Кефир Вафли фрукты	100 1шт. 1шт	130 2шт. 1шт.	Салат морковно- яблочный Ватрушки с творогом или сочни с творогом Кисель Хлеб Яйцо отварное или омлет яичный	50 80 90 150 20 80	60 10 100 18 30 11
10	Каша молочная рисовая Хлеб с маслом Какао на молоке Яйцо отварное	150 30/5 160 1шт	180 40/6 180 1шт	Сок 100	Суп крестьянский на курином бульоне Сложный гарнир с куриц. биточками или овощное рагу с курицей Салат овощной Компот из с/ф Хлеб	150 110 60 150 40 150 40	180 150 70 220 60 180 50	Молоко Гренки Фрукт	180 11 1шт	200 15 1шт	Растягайс овощами или блины с повидлой Чай с молоком Хлеб Фрукт Кыстыбый с пшеной	90 90 10 150 20 1 90	11 10 15 180 30 1 110