

« **Согласовано** »

Заведующий МБДОУ ЦРР Детский сад 17 « Василек »



 Анютина А.В.

«30__» сентября __2017 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания в ДОУ с
пребыванием до 12 часов (завтрак, второй завтрак ,обед, уплотненный
полдник)

Разработано
Директор ООО «Инициатива»

 Иус Н.Ф.

«_30__» сентября 2017 г.



День 1-ый

выход готового блюда
грамм

Завтрак

Каша манная на молоке

200

Бутерброд с маслом

30/10

Чай с сахаром

180

2 завтрак

Сок фруктовый

180

Обед

Суп картофельный на курин бульоне

250/8

Каша гречневая

160

Гуляш из говядины

50/50

Салат из моркови

60

Хлеб пшеничный

30

Хлеб ржаной

30

Компот из замороженных ягод

180

Полдник

Блинчики с сахаром

100/3

Кисломолочный продукт(кефир,йогурт)

180

День 2-ой

Завтрак

Каша пшенная на молоке

200

Бутерброд с сыром

30/10/10

Чай с сахаром

180

2 завтрак

Фрукты

100

Обед

Рассольник со смет на мясн бульоне

250/10/8

Жаркое по-домашнему

160

Салат из белокачанной капусты

60

Хлеб пшеничный

30

Хлеб ржаной

30

Компот из замороженных ягод

180

Полдник

Запеканка из творога с молоком сгущ

110/10

Какао на молоке

180

День 3-ий

Каша рисовая на молоке

200

Бутерброд с маслом

30/10

Какао на молоке

180

2-завтрак

Фрукты

100

Обед

Суп гороховый на мясн.бульоне	250/10/8
Рагу из овощей	150
Котлета из куриного филе	80
Салат из свеклы	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из замороженных ягод	180
Полдник	
Плюшка «Московская»	70
Макаронные изделия с сыром	80/5
Чай с сахаром	180
День 4-ый	
Завтрак	
Каша гречневая на молоке	200
Бутерброд с сыром	30/10/10
Какао на молоке	180
2-ой завтрак	
Фрукты	100
Обед	
Борщ со смет на мясном бульоне	250/8
Картофельное пюре	160
Филе рыбное духовое	60
Салат «Цезарь»	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из замороженных ягод	180
Полдник	
Омлет	100
Кондитерское изделие	40
Чай с сахаром	180
День 5-ый	
Завтрак	
Каша геркулесовая на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/10
Напиток из цикория	180
2-ой завтрак	
Витаминизированный напиток	180
Обед	
Суп рыбный	250
Макаронные изделия	160
Сосиска отварная	65
Винегрет с растительным маслом	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Напиток из апельсинов	180
Полдник	
Сырники из творога с повидлом	2/50/10

Сок фруктовый	180
День 6 ой	
Завтрак	
Каша манная на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/10
Чай с сахаром	180
2-й завтрак	
Сок фруктовый	180
Обед	
Суп куриный с вермишелью	250
Картофельное пюре	160
Котлета рыбная	80
Салат из белокачанной капусты	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из замороженных ягод	180
Полдник	
Оладьи с повидлом	100/10
Чай с сахаром	180
День 7-ой	
Завтрак	
Каша гречневая на молоке	200
Бутерброд с сыром	30/10/5
Чай с сахаром	180
2-завтрак	
Фрукты	100
Обед	
Борщ со сметаной на м/бульоне	250/10/8
Картофельная запеканка	160
Соус томатный	50
Салат из моркови	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из замороженных ягод	180
Полдник	
Сосиска в тесте	80
Чай с сахаром	180
День 8-ой	
Завтрак	
Каша пшеничная на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/5
Какао на молоке	180
2-завтрак	
Фрукты	100
Обед	
Суп гороховый на мясн бульоне	250/8
Плов	160

Винегрет с растительным маслом	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из замороженных ягод	180
Полдник	
Омлет	100
Кондитерское изделие	40
Чай сахаром	180
День 9-ый	
Каша рисовая на молоке	200
Бутерброд с сыром	30/10/5
Чай с сахаром	180
2-завтрак	
Фрукты	100
Обед	
Рассольник со сметаной на кур/бульоне	250/10/8
Картофельное пюре	180
Оладьи из печени (курица)	1/70
Салат витаминный с маслом растит.	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из замороженных ягод	180
Полдник	
Запеканка из творога с молок сгущен	110/10
Компот из свежих яблок	180
День 10-ый	
Завтрак	
Каша «Дружба» на молоке	200
Бутерброд с маслом	30/10
Напиток из цикория	180
2-завтрак	
Витаминизированный напиток	180
Обед	
Суп рыбный	250
Макаронные изделия	160
Тефтели мясные	85
Соус томатный	50
Салат из огурцов с яйцом	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из свежих яблок	180
Полдник	
Пирожок печеный	75
Кисломолочный продукт (Йогурт шт)	180
Чай с сахаром	180

День 1-й	День 2-й	День 3-й	День 4-й	День 5-й
Каша манная на молоке Бутерброд с маслом Чай с сахаром	Каша пшеничная на молоке Бутерброд с сыром Чай с сахаром	Каша рисовая на молоке Бутерброд с маслом Какао на молоке	Каша гречневая на молоке Бутерброд с сыром Какао на молоке	Каша геркулесовая на мол Бутерброд с маслом Напиток из цикория
Сок фруктовый	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Компот из заморож ягод
Суп картофель на мясн буль Каша гречневая Гуляш из говядины(Рагу из филе) Салат из моркови Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из заморож ягод	Рассольн со смет на м/буль Жаркое по-домашнему Салат из белок капусты Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из заморож ягод	Суп горохов на кур буль Рагу из овощей Котлета из курицы Салат из свеклы Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих яблок	Борщ со смет на м/буль Картофельное пюре Филе рыбное духовое Салат «Цезарь» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из заморож ягод	Суп рыбный Макаронные изделия Сосиска отварная Винегрет с раст маслом Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Напиток из апельсинов
Блинчики с сахаром Кисломолочный продукт Чай с сахаром.	Запек твор с молок сгущ. Какао на молоке	Плюшка «Московская» Макароны с сыром Чай с сахаром	Омлет Чай с сахаром Кондитерское изделие	Сырники из творога с повидлом Сок фруктовый
День 6-й	День 7-й	День 8-й	День 9-й	День 10-й
Каша манная на молоке Бутерброд с маслом Чай с сахаром	Каша гречневая на молоке Бутерброд с сыром Чай с сахаром	Каша пшеничная на молоке Бутерброд с маслом Какао на молоке	Каша рисовая на молоке Бутерброд с сыром Чай с сахаром	Каша «Дружба»на молоке Бутерброд с маслом Напиток из цикория
Сок фруктовый	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Компот из заморож ягод
Суп куриный с вермишел Картофельное пюре Котлета рыбная Салат из б/кач капусты Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из заморож ягод	Борщ со сметан на м/буль Картофельная запеканка Соус томатный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из заморож ягод Салат из моркови	Суп горох на кур/буль Плов Винегрет Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из заморож ягод	Рассольник на кур/буль Картофельное пюре Оладьи из печени(курица) Салат витаминный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из заморож ягод	Суп рыбный Макаронные изделия Тефтели (котлета) мясн Соус томатный Салат из огурцов с яйцом Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов
Оладьи с повидлом Чай с сахаром	Сосиска в тесте Чай с сахаром	Омлет Чай сахаром Кондитерское изделие	Запеканка из творога с мол сгущен. Какао на молоке	Пирожок печеный с яблоком (языч слоен) Йогурт