

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Федоркова А.А.



Примерное 10-дневное меню
МБДОУ детский сад №2 «Солнышко»

Схема меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы от 3 до 8 лет

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Каша молочная пшеница	200	Каша рисовая молочная жидкая	200	Каша пшеница молочная	200	Каша манная молочная жидкая	200	Каша гречневая молочная	200
Чай с лимоном	186	Чай с лимоном	186	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с лимоном	186	Чай с лимоном	186
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10
				Сыр порцией	12			Сыр порцией	12
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Фрукты	100	сок	100	Фрукты	114	сок	100	Фрукты	100
		печенье	22			Кондитерское изделие	30		
обед		обед		обед		обед		обед	
Суп рисовый томатный «Харчо» с мясом птицы	200	Салат из свеклы с растительным маслом	60	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	Рассольник ленинградский	200	Салат из квашеной капусты	60
Жаркое по домашнему	200	Борщ со сметаной	200	Запеканка из печени с рисом	180	Котлета мясная	70	Суп с клецками (фрикадельками)	200
Салат из квашеной капусты	60	Бефстроганов из отварной говядины	80	Хлеб пшеничный	50	Овощное рагу	150	Плов из птицы	230
Хлеб пшеничный	50	Пюре картофельное	150	Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный	50	Компот из сухофруктов	180	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
Компот из сухофруктов	180	Хлеб ржаной	30			Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180
		кисель	180						
полдник		полдник		полдник		полдник		полдник	
Какао с молоком	180	Кисломолочные продукты	180	Рыба тушеная с овощами	80	Кисломолочные продукты	180	Кисломолочные продукты	180
Ленивые вареники	120	Оладьи с молоком сгущенным	80	Икра кабачковая	60	Кисломолочные продукты	180	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120
				Яйцо вар	40	Пирожок с повидлом	100		
				Чай с сахаром и лимоном	180				
				Хлеб ржаной	30				

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Суп молочный с вермишелью	200	Каша рисовая молочная жидкая	200	Каша пшеничная	200	Каша манная молочная жидкая	200	Каша геркулесовая	200
Чай с лимоном	186	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с лимоном	186	Чай с лимоном	186	Кофейный напиток с молоком	180
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10
		Сыр порцией	12			Сыр порцией	12	Сыр порцией	12
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
фрукты	100	Сок	100	фрукты	100	сок	100	фрукты	100
		печенье	22			Кондитерское изделие	30		
обед		обед		обед		обед		Обед	
Салат из свеклы с растительным маслом	60	Суп рыбный из консервов	200	Борщ со сметаной	200	Суп с бобовыми	200	Суп с макаронными изделиями	200
Суп картофельный с крупой	200	Фрикадельки в сливочном соусе	80	Гуляш из отварного мяса	100	Тефтели мясные	70	Рагу мясное с овощами	220
Рагу с курицей и овощами	200	Каша гречневая рассыпчатая	150	Макароны отварные	150	Капуста тушеная (гарнир)	150	Салат из свеклы с растительным маслом	60
Хлеб пшеничный	50	Винегрет овощной	60	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
сок	100	Хлеб ржаной	30	Салат из отварной свеклы с соевым соусом	60	Кисель	180	сок	180
		Компот из сухофруктов	180	сок	180				
полдник		полдник		полдник		полдник		полдник	
омлет	120	Чай с лимоном	186	Кофейный напиток	180		40	чай	180
Хлеб ржаной	30	Пюре картофельное	150	Оладьи с молоком сгущенным	80	какао	180	Ленивые вареники с молоком сгущенным	120
Какао с молоком	180	Котлета рыбная любительская (соль соленая)	70			Ватрушка творог	75	Конфеты шоколадные	20
Икра кабачковая	60	Хлеб ржаной	30						
		Горошек зеленый консервированный	60						