

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 22»
САД (С 3 ДО 7 ЛЕТ)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180
Завтрак	Чай с сахаром , вареньем, медом	200
	Батон	30
	с маслом сливочным	7
Всего		417
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	200
Обед	Икра кабачковая (промышленного пр-ва)	50
	Суп картофельный с бобовыми	180
	с мясом отварным	10
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70
	соус томатный с овощами	10
	каша гречневая рассыпчатая	150
	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	35
Всего		715
Полдник	Вафли	50
	Снежок	200
Всего		250
Ужин	Запеканка из творога (9%) (по молоку)	150
	с вареньем	30
	Фрукты свежие (яблоко)	100
	Чай с молоком	200
Всего		480

День 2	Каша манная молочная жидкая	200
Завтрак	Какао с молоком	180
	Батон	30
	с сыром	15
Всего		425
2-й завтрак	Бифидок	200
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	180
	со сметаной (15%)	10
	с мясом отварным	10
	<u>Котлеты</u> , биточки, шницели,	60
	соус белый основной	10
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150
	Компот из свежих плодов или ягод (по яблоку)	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	35
Всего		735
Полдник	Булочка домашняя	50
	Молоко кипячённое	200
Всего		250
Ужин	Рыба, припущенная в молоке (минтай или треска)	80
	Рис отварной	130
	Чай с сахаром, <u>вареньем</u> , медом	200
	Фрукты свежие (яблоко)	100
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	20
Всего		550

День 3	Каша пшенная молочная жидкая	200
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200
	Батон	30
Всего		430
2-й завтрак	Сок (яблочный)	200
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	50
	Суп из овощей с фасолью	190
	с мясом отварным	10
	Голубцы ленивые	70
	соус томатный	10
	Картофельное пюре	150
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	35
Всего		745
Полдник	Бифивит	200
	Коржик молочный	50
Всего		250
Ужин	Омлет натуральный	150
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	50
	Чай с сахаром , вареньем, медом	180
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	20
	Фрукты свежие (груша)	100
Всего		525

День 4	Каша «Дружба»	200
Завтрак	Чай с молоком	200
	Батон	30
	с джемом	15
Всего		445
2-й завтрак	Сок (виноградный)	200
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50
	Суп-лапша домашняя	200
	Капуста тушеная	150
	Птица отварная	70
	соус томатный с овощами	10
	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	35
Всего		745
Полдник	Печенье	50
	Бифидок	200
Всего		250
Ужин	Сырники с морковью (творог 9%)	150
	со сгущенным молоком	30
	Чай с сахаром, вареньем , медом	180
	Фрукты свежие (апельсин)	100
Всего		460

День 5	Суп молочный с крупой (гречкой)	200
Завтрак	Чай с сахаром , вареньем, медом	200
	Батон	30
	с маслом сливочным	7
Всего		437
2-й завтрак	Сок (абрикосовый)	200
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50
	Свекольник	190
	со сметаной (15%)	10
	Гуляш из говядины	80
	Картофель отварной	130
	Компот из свежих плодов или ягод(по груше)	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
Всего		720
Полдник	Булочка Российская	50
	Молоко кипяченое	200
Всего		250
Ужин	Рагу из овощей	200
	Яйца вареные	1шт/60
	Чай с молоком	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	20
	Фрукты свежие (груша)	100
Всего		605

День 6	Каша ячневая вязкая	200
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200
	Батон	30
	с сыром	10
Всего		440
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	200
Обед	Салат из свеклы отварной	50
	Рассольник ленинградский (по рису)	180
	со сметаной (15%)	10
	с мясом отварным	10
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	130
	Печень, тушенная в соусе	70
	Компот из плодов консервированных (по персикам)	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	40
Всего		715
Полдник	Сдоба обыкновенная	50
	Бифивит	200
Всего		250
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220
	Чай с молоком	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	20
	Фрукты свежие (яблоко)	100
Всего		565

День 7	Суп молочный с макаронными изделиями	200
Завтрак	Какао с молоком	200
	Батон	30
	с маслом сливочным	5
	Сыр	10
Всего		445
2-й Завтрак	Сок (яблочный)	200
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50
	Борщ с капустой и картофелем	190
	со сметаной	10
	Жаркое по-домашнему	220
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	40
Всего		720
Полдник	Печенье	50
	Снежок	200
Всего		250
Ужин	Вареники ленивые с маслом (9%)	200
	Чай с <u>сахаром</u> , вареньем, медом	200
	Фрукты свежие (груша)	100
Всего		500

День 8	Каша рисовая молочная жидкая	200
Завтрак	Чай с молоком	200
	Батон	30
Всего		430
2-й Завтрак	Сок (виноградный)	200
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50
	Суп картофельный	180
	с клёцками мучными	20
	Мясо тушеное	80
	Капуста тушеная	130
	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	40
Всего		710
Полдник	Булочка "Нежная"	50
	Бифидок	200
Всего		250
Ужин	Салат из моркови с зелёным горошком	60
	Рыба, запечённая в омлете (треска или минтай)	80
	Какао с молоком сгущенным	200
	Фрукты свежие (апельсин)	100
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	20
Всего		485

День 9	Каша молочная пшеничная жидкая	180
Завтрак	Чай с <u>сахаром</u> , вареньем, медом	200
	Батон	30
	с джемом	20
Всего		430
2-й Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100
	Сок (абрикосовый)	180
		280
Обед	Салат картофельный	50
	Уха с крупой (по горбуше)	200
	Плов из отварной говядины	230
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
Всего		740
Полдник	Вафли	50
	Снежок	200
Всего		250
Ужин	Рулет или запеканка картофельная с овощами	200
	Яйца вареные	1шт/40
	Мармелад	30
	Чай с молоком	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	30
Всего		525

День 10	Суп молочный с крупой ("Геркулес")	200
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200
	Батон	30
	с маслом сливочным	5
Всего		435
2-й Завтрак	Бифивит	200
Обед	Рыба соленая (сельдь)	50
	Суп картофельный с макаронными изделиями	190
	Суфле из кур с рисом	70
	с маслом	4
	Картофельное пюре	130
	Компот из плодов консервированных (по персикам)	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	30
Всего		699
Полдник	Молоко кипяченое	200
	Ватрушки с творожным , овощным, фруктовым, сладким фаршем	50
Всего		250
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	175/20/5
	Чай с сахаром , вареньем, медом	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	20
	Фрукты свежие (апельсин)	100
Всего	450-600	540

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 22»
ЯСЛИ (С 1 ДО 3 ЛЕТ)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда
1 день	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150
Завтрак	Чай <u>с сахаром</u> , вареньем, медом	180
	Батон	30
	с маслом сливочным	5
Всего		365
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	170
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40
	Суп картофельный с бобовыми	160
	с мясом отварным	10
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50
	соус томатный с овощами	10
	каша гречневая рассыпчатая	120
	Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
Всего		600
Полдник	Вафли	40
	Снежок	180
Всего		220
Ужин	Запеканка из творога (9%) (по молоку)	120
	с вареньем	30
	Фрукты свежие (яблоко)	95
	Чай с молоком	160
Всего		405

День 2	Каша манная молочная жидкая	150
Завтрак	Какао с молоком	180
	Батон	25
	с сыром	10
Всего		365
2-й завтрак	Бифидок	170
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40
	Щи из свежей капусты с картофелем	160
	со сметаной (15%)	10
	с мясом отварным	10
	Котлета,	50
	соус белый основной	10
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
Всего		640
Полдник	Булочка домашняя	50
	Молоко кипячённое	180
Всего		230
Ужин	Рыба припущенная в молоке (минтай или треска)	60
	Рис отварной	120
	Чай с сахаром, вареньем , медом	150
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	20
	Фрукты свежие (яблоко)	95
Всего		465

День 3		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150
	Кофейный напиток с молоком	180
	Батон	30
Всего		360
2-й завтрак	Сок (яблочный)	170
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40
	Суп из овощей с фасолью	160
	с мясом отварным	10
	Голубцы ленивые	60
	Картофельное пюре	120
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
Всего		630
Полдник	Бифивит	180
	Коржик молочный	50
Всего		230
Ужин	Омлет натуральный	130
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	40
	Чай с сахаром , вареньем, медом	150
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	20
	Фрукты свежие (груша)	95
Всего		455

День 4	Каша «Дружба»	150
Завтрак	Чай с молоком	180
	Батон	25
	с джемом	15
Всего		370
2-й завтрак	Сок (виноградный)	170
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40
	Суп-лапша домашняя	160
	Капуста тушеная	120
	Птица отварная	60
	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	30
Всего		615
Полдник	Печенье	35
	Бифидок	180
Всего		215
Ужин	Сырники с морковью (творог 9%)	120
	со сгущенным молоком	30
	Чай с сахаром, <u>вареньем</u> , медом	160
	Фрукты свежие (апельсин)	95
Всего		405

День 5	Суп молочный с крупой (гречкой)	150
Завтрак	Чай с сахаром , вареньем, медом	170
	Батон	25
	с маслом сливочным	5
Всего		350
2-й завтрак	Сок (абрикосовый)	170
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40
	Свекольник	160
	со сметаной (15%)	10
	Гуляш из говядины	60
	Картофель отварной	120
	Компот из свежих плодов или ягод(по груше)	170
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	30
Всего		615
Полдник	Булочка Российская	45
	Молоко кипяченое	180
Всего		225
Ужин	Рагу из овощей	150
	Яйца вареные	40
	Чай с молоком	150
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	20
	Фрукты свежие (груша)	95
Всего		475

День 6		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	170
	Батон	25
	с сыром	10
Всего		355
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	150
Обед	Салат из свеклы отварной	40
	Рассольник ленинградский (по рису)	150
	со сметаной (15%)	10
	с мясом отварным	10
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	120
	Печень, тушенная в соусе	60
	Компот из плодов консервированных (по персикам)	160
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	35
Всего		605
Полдник	Сдоба обыкновенная	45
	Бифивит	160
Всего		205
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	190
	Чай с молоком	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	25
	Фрукты свежие (яблоко)	95
Всего		510

День 7		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150
	Какао с молоком	160
	Батон	25
	с маслом сливочным	5
	Сыр	10
Всего		350
2-й Завтрак	Сок (яблочный)	160
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40
	Борщ с капустой и картофелем	160
	со сметаной	10
	Жаркое по-домашнему	180
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	150
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	35
Всего		595
Полдник	Печенье	35
	Снежок	170
Всего		205
Ужин	Вареники ленивые с маслом (9%)	150
	Чай с <u>сахаром</u> , вареньем, медом	180
	Фрукты свежие (груша)	95
Всего		425

День 8		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150
	Чай с молоком	160
	Мармелад	20
	Батон	25
Всего		355
2-й Завтрак	Сок (виноградный)	160
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40
	Суп картофельный	150
	с клёцками мучными	15
	Мясо тушеное	60
	Капуста тушеная	120
	Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	35
Всего		590
Полдник	Булочка "Нежная"	45
	Бифидок	160
Всего		205
Ужин	Салат из моркови с зелёным горошком	40
	Рыба, запечённая в омлете (треска или минтай)	60
	Какао с молоком сгущенным	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	20
	Фрукты свежие (апельсин)	95
Всего		415

День 9		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150
	Чай с сахаром , вареньем, медом	160
	Батон	25
	с джемом	15
Всего		350
2-й Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	95
	Сок (абрикосовый)	150
		245
Обед	Салат картофельный	40
	Уха с крупой (по горбуше)	160
	Плов из отварной говядины	180
	Компот из свежих плодов или ягод (по яблоку)	150
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	35
Всего		590
Полдник	Вафли	40
	Снежок	160
Всего		200
Ужин	Рулет или запеканка картофельная с овощами	150
	Яйца вареные	40
	Чай с молоком	170
	Мармелад	20
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	20
Всего		425

День 10	Суп молочный с крупой ("Геркулес")	150
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170
	Батон	25
	с маслом сливочным	5
Всего		350
2-й Завтрак	Бифивит	150
Обед	Рыба соленая (сельдь)	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160
	с мясом отварным	10
	Суфле из кур с рисом (с маслом)	57
	с маслом	3
	Картофельное пюре	120
	Компот из плодов консервированных (по персикам)	150
	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб ржаной	25
Всего		580
Полдник	Молоко кипяченное	160
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	45
Всего		205
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	150
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	20
	Фрукты свежие (апельсин)	95
Всего		465

