

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ д/с № 23  
Т.В. Володина

Десятидневное меню для детей 3-7 лет

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)
завтрак	Каша манная	180	Макароны отварные с сыром	175/5/20	Каша пшеничная жидкая	180	Суп молочный с макаронными изделиями	180	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5
	Какао с молоком Бутерброды с маслом	180 30/5	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	180 20	жидкая молочная Какао с молоком Бутерброды с маслом	180 30/5	Молоко кипяченое Батон йодированный	180 30	Горошек зеленый консервированный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Кондитерские изделия	50 180 30 20
Второй завтрак			Фрукты свежие	114					Сок фруктовый	180
обед	Суп картофельный с горохом	180	Лапша домашнему	180	Суп картофельный с крупой	180	Борщ с капустой картофелем и сметаной	180	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180
	Котлеты рубленые из говядины со слив.маслом Капуста тушеная Кисель из повидла Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	70/5 130 180 40 15	Суфле куриное с маслом сливочным Пюре из свеклы Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	70/5 130 180 40 15	перловой Голубцы ленивые с соусом сметанным Кисель из яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 160 30 180 40 15	Запеканка картофельная с печенью и соусом красным основным Кисель из концентрата Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	180 180 40 15	Котлеты, рубленые из птицы с маслом сливочным Пюре картофельное Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	70/5 130 180 40 15
полдник	Тефтели рыбные с томатным соусом	75/50	Сырники из творога с повидлом	80/20	Шницель рыбный	75/5	Пудинг из творога	150/56	Оладьи с повидлом	80/10
	Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб пшеничный	130 180 15	Суп молочный с крупой Геркулес Кофейный напиток с молоком	180 180	натуральный со сливочным маслом Картофель отварной Чай с сахаром Овощи соленые или капуста квашеная Хлеб пшеничный	130 180 50 20	запеченный с соусом молочным сладким Булочка ванильная Компот из сушеных фруктов	50 180	Каша рисовая Молочная жидкая Кофейный напиток с молоком	180 180
ужин	Напиток из плодов шиповника	180	Чай с лимоном	180	Напиток из плодов шиповника	180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	180
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Кондитерские изделия	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	Каша пшеничная жидкая молочная	180	Суп молочный с гречневой крупой	180	Каша кукурузная жидкая молочная	180	Омлет натуральный с маслом	110/5
	Какао с молоком	180	Чай с сахаром	180	Кофейный напиток молоком	180	Чай с сахаром	180	сливочным	60
	Бутерброды с маслом	30/5	Батон йодированный	30	Бутерброды с маслом	30/5	Батон йодированный	30	Икра кабачковая для детского питания	180
Второй завтрак	Сок фруктовый	180					Фрукты свежие	114	Чай с сахаром	30
									Хлеб пшеничный	20
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	180	Борщ с капустой картофелем и сметаной	180	Суп картофельный с мучными клецками	180	Суп пюре гороховый	180
	Тефтели мясные из говядины с соусом сметанным	80/80	Гуляш из отварного мяса(говядины)	100	Жаркое под домашнему	200	Шницель рубленный из говядины со сливочным маслом	70/5	Птица, тушенная с овощами	230
	Пюре картофельное	130	Каша гречневая рассыпчатая	130	Овощи соленые или капуста квашеная	50	Свекла тушенная в сметанном соусе	130	Кисель из концентрата	180
	Кисель из повидла, джема	180	Компот из сушеных фруктов	180	Компот из свежих яблок	130	Хлеб ржаной	180	Хлеб ржаной	40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный			
полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	147,5/7,5	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	75/50	Макаронные изделия отварные с маслом	130	Хлебцы рыбные с соусом томатным	70/39	Суп молочный с ячневой крупой	180
	Булочка ванильная	50	Картофель отварной	130	Печень по-строгановски	103	Картофель отварной	130	Кефир	180
	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	180	Булочка ванильная	50
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	15		
ужин	Компот из сушеных фруктов	180	Напиток из плодов шиповника	180	Компот из сушеных фруктов	180	Напиток из плодов шиповника	180	Чай с лимоном	180
	Кондитерские изд	20	Хлеб пшеничный	15	Кондитерские изд	20	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	50

Десятидневное меню для детей от 1,5 до 3 лет

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)
завтрак	Каша манная молочная жидкая Какао с молоком Бутерброды с маслом	150 150 30/5	Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный	125/5/20 150 20	Каша пшеничная жидкая молочная Какао с молоком Бутерброды с маслом	150 150 30/5	Суп молочный с макаронными изделиями Молоко кипяченое Батон йодированный	150 150 30	Омлет натуральный с маслом сливочным Горошек зеленый консервированный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Кондитерские изделия	80/5 30 150 30 20
Второй завтрак			Фрукты свежие	95					Сок фруктовый	150
обед	Суп картофельный Котлеты рубленые из говядины со слив.маслом Капуста тушеная Кисель из повидла Хлеб ржаной	150 60/5 120 150 30	Лапша по-домашнему Суфле куриное с маслом сливочным Пюре из свеклы Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	150 60/5 120 150 30	Суп картофельный с крупой перловой Голубцы ленивые с соусом сметанным Кисель из яблок Хлеб ржаной	150 120 15 150 30	Борщ с капустой картофелем и сметаной Запеканка картофельная с печенью и соусом красным основным Кисель из концентрата Хлеб ржаной	150 144 150 30	Суп крестьянский с крупой и сметаной Котлеты, рубленые из птицы с маслом сливочным Пюре картофельное Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	150 60/5 120 150 30
полдник	Тефтели рыбные с томатным соусом Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб пшеничный	60/40 120 150 15	Сырники из творога с повидлом Суп молочный с крупой Геркулес Кофейный напиток с молоком	50/20 150 150	Шницель рыбный натуральный со сливочным маслом Картофель отварной Чай с сахаром Овощи соленые или капуста квашеная Хлеб пшеничный	60/5 120 150 40 20	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким Булочка ванильная Компот из сушеных фруктов	120 45 50 150	Оладьи с повидлом Каша рисовая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком	60/5 150 150
ужин	Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный	150 20	Чай с лимоном Хлеб пшеничный	150 20	Напиток из плодов шиповника Кондитерские изделия	150 20	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150 20	Чай с лимоном Хлеб пшеничный	150 20

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	Каша пшеничная жидкая молочная	150	Суп молочный с гречневой крупой	150	Каша кукурузная жидкая молочная	150	Омлет натуральный с маслом	80/5
	Какао с молоком	150	Чай с сахаром	150	Кофейный напиток молоком	150	Чай с сахаром	150	сливочным	40
	Бутерброды с маслом	30/5	Батон йодированный	30	Бутерброды с маслом	30/5	Батон йодированный	30	Икра кабачковая для детского питания	
									Чай с сахаром	150
									Хлеб пшеничный	30
									Кондитерские изделия	20
Второй завтрак	Сок фруктовый	150					Фрукты свежие	95		
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Суп картофельный с крупой перловой	150	Борщ с капустой картофелем и сметаной	150	Суп картофельный с мучными клецками	150	Суп пюре гороховый	150
	Тефтели мясные из говядины с соусом сметанным	60/60	Гуляш из отварного мяса(говядины)	75	Жаркое по -домашнему	180	Шницель рубленый из говядины со сливочным маслом	60/5	Птица, тушенная с овощами	180
	Пюре картофельное	120	Каша гречневая рассыпчатая	120	Овощи соленые или капуста квашеная	40	Свекла тушенная в сметанном соусе	120	Кисель из концентрата	150
	Кисель из повидла, джема	150	Компот из сушеных фруктов	150	Компот из свежих яблок	120	Кисель из повидла,джема	150	Хлеб ржаной	30
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30		
полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	119/6	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	60/40	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	Хлебцы рыбные с соусом томатным	60/33	Суп молочный с ячневой крупой	150
	Булочка ванильная	50	Картофель отварной	120	Печень по-строгановски	82	Картофель отварной	120	Кефир	150
	Чай с сахаром	150	Чай с лимоном	150	Чай с сахаром	150	Чай с лимоном	150	Булочка ванильная	50
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	15		
ужин	Компот из сушеных фруктов	150	Напиток из плодов шиповника	150	Компот из сушеных фруктов	150	Напиток из плодов шиповника	150	Чай с лимоном	180
	Кондитерские изд	20	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	50