


 Утверждаю:  
 Заведующий МКДОУ детский сад «Аленький цветочек»  
 О.Н.Илюхина

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

**ДЕТЕЙ С 2 до 7 ЛЕТ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.**

День недели	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
1-й ДЕНЬ	Каша молочная «Розовые щёчки» 150/200 грамм Чай с молоком 150/200гр. Хлеб пшеничный 45гр Масло сливочное 5гр Сыр порционный 10/13 грамм.  2-й ЗАВТРАК: Сок фруктовый 150гр Кондитерское Изделие 25/35гр	Овощи сезонные 60 грамм Щи из свежей капусты с мясом (мясом птицы) и сметаной 150/250 грамм Плов с мясом (с мясом птицы) 180/220 гр Компот из свежих фруктов (апельсин) и сухофруктов 150/200 грамм Хлеб ржаной 40/50 грамм	Рыба тушёная в томате с овощами 80/90 грамм Картофель тушёный в сметанном соусе 130/150 грамм Чай с сахаром 150/200 грамм Хлеб пшеничный 45 грамм
2-й ДЕНЬ	Каша молочная «Дружба» 150/200 грамм Какао с молоком 150/200 грамм Хлеб пшеничный 45гр Масло сливочное 5 гр  2-й ЗАВТРАК: Фрукты 100грамм	Нарезка из свежих овощей 60 грамм Суп гороховый с мясом (мясом птицы) 150/250 грамм Сосиска отварная 35 грамм Рагу из свежих овощей и кабачков 130/150 грамм Компот из сухофруктов 150/200 грамм Хлеб ржаной 40/50 грамм	Биточки манные с джемом (со сгущённым молоком) 180/15 гр Чай с сахаром 150/200 грамм
3-й ДЕНЬ	Каша рисовая молочная 150/200 гр Кофейный напиток с молоком 150/200 гр Хлеб пшеничный 45гр Масло сливочное 5гр Сыр порционный 10/13 грамм  2-й ЗАВТРАК: Сок фруктовый 150 гр Кондитерское изделие 25/35 гр	Салат из свеклы с растительным маслом и чесноком 60 грамм Суп картофельный с рыбными консервами 150/250 грамм Гуляш мясной (мясо птицы) 80/100 гр Макароны отварные с маслом 110/130 гр Компот из свежих фруктов (яблоки) и сухофруктов 150/200 грамм Хлеб ржаной 40/50 грамм	Запеканка творожная с повидлом 130/15, 160/20 грамм Чай с сахаром и лимоном 150/200 гр

День недели	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
4-й ДЕНЬ	<p>Каша геркулесовая молочная 150/200 гр  Какао с молоком 150/200 грамм  Хлеб пшеничный 45 гр  Масло сливочное 5 гр</p> <p>2-й ЗАВТРАК:  Фрукты 100 грамм</p>	<p>Салат из свежих овощей с растительным маслом 60 грамм  Суп рисовый с мясом (мясом птицы) и чесноком 150/250 грамм  Тефтели в сметанном соусе 70/15 , 80/20 грамм  Картофельное пюре 130/150 грамм  Компот из свежих яблок и лимона 150/200 грамм  Хлеб ржаной 40/50 грамм</p>	<p>Омлет 175 грамм  Кисель 200 грамм  Хлеб пшеничный 45гр</p>
5-й ДЕНЬ	<p>Каша гречневая молочная 150/200 гр  Кофейный напиток с молоком 150/200 гр  Хлеб пшеничный 45 гр  Масло сливочное 5 гр</p> <p>2-й ЗАВТРАК:  Фрукты 100 грамм</p>	<p>Нарезка из свежих овощей 60 грамм  Суп куриный с вермишелью 150/250 гр  Овощное рагу с мясом (мясом птицы) 175/240 грамм  Компот из свежих фруктов (апельсин) и сухофруктов 150/200 грамм  Хлеб ржаной 40/50 грамм</p>	<p>Сырники творожные со сгущённым молоком 130/15 , 160/20 грамм  Кисломолочный напиток 200 грамм</p>
6-й ДЕНЬ	<p>Каша геркулесовая молочная 150/200 гр  Какао с молоком 150/200 грамм  Сыр порционный 10/13 грамм  Масло сливочное 5 гр  Хлеб пшеничный 45 гр</p> <p>2-й ЗАВТРАК:  Сок фруктовый 150 гр  Кондитерское изделие 25/35 грамм</p>	<p>Салат из свежих овощей с растительным маслом 60 грамм  Суп картофельный с мясом ( мясом птицы) 150/250 грамм  Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе 180/15 , 220/23 грамм  Компот из сухофруктов 150/200 грамм  Хлеб ржаной 40/50 грамм</p>	<p>Яйцо варёное 1 штука  Винегрет овощной с растительным маслом 170 грамм  Чай с сахаром 150/200 грамм  Хлеб пшеничный 45 гр</p>

День недели	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
7-Й ДЕНЬ	<p>Каша манная молочная 150/200 гр Кофейный напиток с молоком 150/200 гр Хлеб пшеничный 45гр Масло сливочное 5 гр</p> <p>2-Й ЗАВТРАК: Кисломолочный Напиток 200 грамм</p>	<p>Овощи сезонные 60 грамм Рассольник с мясом (мясом птицы) 150/250 грамм Азу с чесноком 90/115 грамм Гречка рассыпчатая со сливочным маслом 80/100 грамм Компот из свежих фруктов (яблоки) и сухофруктов 150/200 грамм Хлеб ржаной 40/50 грамм</p>	<p>Биточки рыбные 60/70 грамм Картофельное пюре 130/150 грамм Чай с лимоном и сахаром 150/200 гр Хлеб пшеничный 45 гр</p>
8-Й ДЕНЬ	<p>Каша пшённая молочная 150/200 гр Какао с молоком 150/200 грамм Хлеб пшеничный 45 гр Масло сливочное 5 гр Сыр порционный 10/13 грамм</p> <p>2-Й ЗАВТРАК: Сок фруктовый 100гр Кондитерское изделие 25/35 гр</p>	<p>Салат из свеклы с растительным маслом и чесноком 60 грамм Щи из свежей капусты с мясом (мясом птицы) и сметаной 150/250 грамм Куриное рагу с картофелем 180/220 гр Компот из сухофруктов 150/200 гр Хлеб ржаной 40/50 грамм</p>	<p>Пудинг творожный со сладкой подливой 150/20 , 185/30 грамм Чай с сахаром 150/200 грамм Фрукты 100 грамм</p>
9-Й день	<p>Суп молочный вермишелевый 150/200 грамм Кофейный напиток с молоком 150/200 гр Хлеб пшеничный 45 гр Масло сливочное 5 гр</p> <p>2-Й ЗАВТРАК: Сок фруктовый 150 гр Кондитерское изделие 25/35 грамм</p>	<p>Салат из свежих овощей с растительным маслом 60 грамм Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150/250 грамм Печень куриная тушёная в сметанно-томатном соусе 85/100 грамм Картофельное пюре 130/150 грамм Компот из свежих яблок с лимоном 150/200 грамм Хлеб ржаной 40/50 грамм</p>	<p>Котлета из мяса птицы 60/70 грамм Рис припущенный со сливочным маслом 130/150 грамм Чай с сахаром 150/200 грамм Хлеб пшеничный 45 гр</p>
10-Й ДЕНЬ	<p>Каша рисовая молочная 150/200 гр Какао с молоком 150/200 грамм Хлеб пшеничный 45 гр Масло сливочное 5 гр</p> <p>2-Й ЗАВТРАК: Фрукты 100 грамм</p>	<p>Нарезка из свежих овощей 60 грамм Борщ на курином бульоне со сметаной 150/250 грамм Куриное суфле с яйцом 170/190 грамм Компот из свежих фруктов ( апельсин) и сухофруктов 150/200 грамм Хлеб ржаной 40/50 грамм</p>	<p>Сосиска отварная 35 гр Макароны отварные со сливочным маслом 120/150 грамм Кисель 200 грамм Хлеб пшеничный 45 гр</p>