

Приложение №1

К приказу №___ от «___»_____ 2021 год

«Об утверждении 10-дневного меню»

10 –дневное меню для питания детей от 2 до 7 лет

МБДОУ «Детский сад № 42»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (ясли/сад)
1 день		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180
	Хлеб пшеничный	35/40
	Кофейный напиток на молоке	150/180
	Масло сливочное	5/5
ЗАВТРАК 2	Йогурт «Агуша»	100/150
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне	150/180
	Рыба горбуша , тушенная с овощами	55/75
	Пюре картофельное	120/150
	Компот из свежемороженых ягод	150/180
	Хлеб ржаной	30/38
	Гренки для супов	20/25
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	40/60
	Чай с сахаром	150/180
	Плюшка домашняя	50/50
	Яйцо куриное отварное	40/40
2 день		
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150/180
	Какао-напиток на молоке	160/180
	Бутерброд с сыром с маслом	40/53
ЗАВТРАК 2	Ряженка	100/130
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150/180

	Бефстроганов из отварной говядины в молочном соусе	60/80
	Компот из кураги	150/180
	Хлеб ржаной	30/38
	Каша гречневая рассыпчатая	110/140
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	60/70
	Напиток клюквенный	150/180
	Соус сметанный	15/20
	Вафли с молочно-жировой начинкой	20/40
	Груши	100/120
3 день		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150/180
	Чай сладкий с молоком	160/180
	Бутерброд с сыром с маслом	40/53
ЗАВТРАК 2	Снежок	100/150
ОБЕД	Шницель куриный	55/75
	Суп рыбный из консервов	150/180
	Хлеб ржаной	30/38
	Компот из свежих груш	150/180
	Салат из свеклы с растительным маслом	30/50
	Рагу овощное	110/130
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	130/150
	Сок яблочно-абрикосовый	150/180
	Молоко сгущенное с сахаром	10/10
	Яблоко	100/120
4 день		
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150/180

	Кофейный напиток на молоке	160/180
	Хлеб пшеничный	35/40
	Масло сливочное	5/5
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	150/180
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150/180
	Капуста тушеная	110/130
	Хлеб ржаной	30/38
	Компот из яблок	150/180
	Суфле из отварного мяса запеченное	60/80
	Зеленый горошек консервированный с маслом растительным	30/50
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	90/100
	Напиток клюквенный	150/180
	Печенье	20/40
5 день		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150/180
	Масло сливочное	5/5
	Какао-напиток на молоке	160/180
	Хлеб пшеничный	35/40
ЗАВТРАК 2	Ряженка	100/150
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	150/180
	Вермишель с маслом	110/130
	Котлеты рыбные любительские из минтая	60/80
	Компот из сухофруктов	150/180
	Хлеб ржаной	30/38
	Гренки для супов	20/25
	Икра овощная с растительным маслом	30/50

ПОЛДНИК	Чай сладкий с молоком	150/180
	Оладьи	60/80
	Соус сметанный	15/20
6 день		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150/180
	Кофейный напиток на молоке	160/180
	Хлеб пшеничный	35/40
	Яйцо куриное отварное	40/40
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	150/180
ОБЕД	Картофель и овощи, тушеные в соусе	110/130
	Щи с мясом со сметаной	150/180
	Рыба горбуша ,припущенная в молоке	60/80
	Кисель из плодов или ягод свежих замороженных	150/180
	Хлеб ржаной	30/38
	Салат из свеклы с растительным маслом	30/50
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150/180
	Суфле творожное	70/90
	Соус сметанный сладкий	20/30
	Апельсин	150/180
	Хлеб пшеничный	35/40
7 день		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180
	Какао-напиток на молоке	160/180
	Бутерброд с сыром с маслом	40/53
ЗАВТРАК 2	Кефир	100/150
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/180
	Жаркое по-домашнему	160/180

	Компот из апельсинов	150/180
	Хлеб ржаной	30/38
	Икра кабачковая с растительным маслом	30/50
ПОЛДНИК	Напиток клюквенный	150/180
	Сырники творожные	90/100
	Повидло	45/60
8 день		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150/180
	Чай сладкий с молоком	160/180
	Бутерброд с сыром с маслом	40/53
ЗАВТРАК 2	Снежок	100/130
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	150/180
	Плов куриный	160/180
	Кисель из клюквы	160/180
	Хлеб ржаной	30/38
	Салат из свеклы с растительным маслом	30/50
ПОЛДНИК	Морковная запеканка с творогом	80/100
	Сок яблочно-виноградный	160/180
	Соус сметанный сладкий	20/30
	Хлеб пшеничный	35/40
9 день		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150/180
	Хлеб пшеничный	35/40
	Кофейный напиток на молоке	160/180
	Масло сливочное	5/5
ЗАВТРАК 2	Йогурт «Агуша»	100/150
ОБЕД	Суп на мясном бульоне с рисом	150/180

	Запеканка картофельная с отварным мясом	160/180
	Зеленый горошек консервированный с маслом растительным	30/50
	Компот из кураги	150/180
	Хлеб ржаной	30/38
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150/180
	Омлет с овощами	90/100
	Хлеб пшеничный	35/40
10 день		
ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	160/180
	Хлеб пшеничный	35/40
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150/180
	Масло сливочное	5/5
ЗАВТРАК 2	Сок яблочно-грушевый	150/180
ОБЕД	Борщ с мясом со сметаной	150/180
	Тефтели из минтая	50/70
	Рагу овощное	110/130
	Компот из сухофруктов	150/180
	Хлеб ржаной	30/38
	Икра кабачковая с растительным маслом	30/50
ПОЛДНИК	Чай без сахара	150/180
	Пирожки с повидлом	60/80
	Яблоко	100/120