

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МАДОУ № 473
Е.П. Кудрявцева
«12» ноября 2019г.
№ 46 от 12.11.2019

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3-х до 7 лет)

Первая неделя

№ реп.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ реп.	Вторник	Выход, г	№ реп.	Среда	Выход, г	№ реп.	Четверг	Выход, г	№ реп.	Пятница	Выход, г
86	Завтрак	Каша ячневая молочная	205	84	Каша манная молочная жидкая	205	110	Каша пшеничная молочная жидкая	205	88	Каша кукурузная молочная жидкая	205	43	Каша гречневая вязкая на молоке	205
248		Кофейный напиток с молоком	180	254	Кофейный напиток с молоком	180	248	Какао с молоком	180	254	Кофейный напиток с молоком	150	248	Кофейный напиток с молоком	180
337		Батон с маслом	50/6	337	Батон с маслом, сыром	50/6/11	1	Батон с маслом	50/6	337	Батон с маслом, сыром	50/6/11	1	Батон с повидлом	50/20
	Второй завтрак	Кефир	200		Ряженка	150		Йогурт	150		Сок фруктовый	130		Яблоко	130
		Вафли	25		Печенье	15		Вафли	25						
328	Обед	Салат из зеленого горошка	60	2	Салат из свежей капусты	60		Икар свекольная	50		Икра кабачковая порционная	60	10	Салат пикантный	60
		Борщ с капустой и картофелем	250		Рассольник домашний со сметаной	250/10	56	Суп овощной с фасолью со сметаной	2	34	Суп полевой со сметаной	250		Суп картофельный с зеленым горошком	250
		Гуляш из свинины	80		Котлета из мяса	70		Плов из отварной птицы	150/70	172	Запеканка картофельная с мясом	200		Голубцы ленивые	190
		<i>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ</i>	<i>150</i>		Рагу из овощей	200					Соус молочный	30	206	Соус томатный	50
241		Компот из смеси сухофруктов	180	241	Компот из смородины	180	241	Компот из смеси сухофруктов	180	241	Компот из смородины	180	241	Напиток из шиповника	180
		Хлеб пшеничный	50		Хлеб пшеничный	50		Хлеб пшеничный	50		Хлеб пшеничный	50		Хлеб пшеничный	50
	Подник	Сок фруктовый	130		Яблоко	130		Сок фруктовый	130		Яблоко	130		Сок фруктовый	130
213	Ужин	Суфле из рыбы	75		Запеканка из творога	150	128	Суп молочный с макаронами	200		Сырники из творога запеченные	150/25		Рыба тушеная с овощами	200
		Пюре морковное	180		Сгущенное молоко	25					Сгущенное молоко	25			
275				146				Сосиска в тесте	60					Пирожок с картофелем	70
263		Чай с лимоном	180	263	Чай с сахаром	180	263	Чай с сахаром	180	263	Чай с сахаром	180	263	Чай с сахаром	180
336		Булочка «Российская»	60												
		Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	22		Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30

Вторая неделя

№ п.п.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ рец.	Вторник	Выход, г	№ рец.	Среда	Выход, г	№ рец.	Четверг	Выход, г	№ рец.	Пятница	Выход, г	
19	Завтрак	Суп молочный с крупой	200	342	Пудинг из творога запеченный	150	340	Каша овсяная «Геркулес»	205		Каша «Дружба» молочная	205	110	Каша манная молочная жидкая	205	
		Какао с молоком	180	248	Молоко сгущенное	25	254	Кофейный напиток с молоком	180	248	Кофейный напиток с молоком	180	254	Какао с молоком	180	
					Кофейный напиток с молоком	180										
17		Батон с маслом, сыром	50/6/11	337	Батон с маслом, сыром	50/6/11	1	Батон с повидлом	50/20	337	Батон с маслом, сыром	50/6/11	1	Батон с маслом	50/6	
0	Второй завтрак	Ряженка	150		Кефир	150		Йогурт	150		Кефир	150		Кефир	150	
		Вафли	25		Печенье	20										
4	Обед	Салат из свеклы и кураги	60	19			9	Салат «Витаминный!»	60		Салат из соленых огурцов	60	2	Салат из морской капусты	60	
		Щи с капустой и картофелем	250		Суп картофельный с бобовыми	250		Свекольник со сметаной	250	47	Суп картофельный с клецками	250		Рассольник домашний со сметаной	250/10	
		Печень говяжья по-строгановски	110	358	Котлета из мяса	70	206	Жаркое по-домашнему	220	200		Суфле из кур	70	161	Котлеты из мяса	70
												Рагу из овощей	200			
		Картофельное пюре	130	194	Капуста тушеная	150							206	Картофельное пюре	150	
		Компот из смеси сухофруктов	180	241	Компот из смородины	180	241	Компот из смеси сухофруктов	180				180	241	Компот из смеси сухофруктов	180
		Хлеб пшеничный	50		Хлеб пшеничный	50		Хлеб	50				50		Хлеб пшеничный	50
	Полдник	Сок фруктовый	130		Сок фруктовый	130		Банан	140		Сок фруктовый	130		Яблоки	130	
2	Ужин	Макароны, запеченные с яйцом	205	213	Омлет натуральный	150		Котлеты рыбные	70		Суп молочный с крупой	200	212	Пудинг из творога запеченный	150	
					Винегрет овощной	60		Пюре морковное	180	500				Повидло	25	
		Чай с сахаром	180	263	Коржик молочный	60		Булочка «Нежная»	60		Сосиска в тесте	60	274	Чай с сахаром	180	
		Яблоко	120		Чай с лимоном	180	336	Чай с молоком	180			180	263			
														Хлеб пшеничный	30	

Третья неделя

№ реп.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ реп.	Вторник	Выход, г	№ реп.	Среда	Выход, г	№ реп.	Четверг	Выход, г	№ реп.	Пятница	Выход, г
339	Завтрак	Суп молочный с крупой	200	342	Каша кукурузная молочная жидкая	205	340	Каша пшеничная молочная жидкая	200		Каша рисовая молочная жидкая	205	110	Каша ячневая молочная жидкая	205
254		Какао с молоком	180	248			254			Какао с молоком			180		
337		Батон с маслом, сыром	50/6/11	337	Батон с маслом, сыром	50/6/11	1	Батон с повидлом	50/20	337	Батон с маслом, сыром	50/6/11	1	Батон с маслом	40/6
	Второй завтрак	Ряженка	150		Йогурт	150		Чай с сахаром	180		Яблоко	130		Ряженка	150
		Печенье	20				Печенье	15		Печенье			20		
10	Обед	Икра кабачковая	60	19	Салат из свежей капусты	60	9	Икра морковная	60		Свекла порционная	60	2	Кукуруза сладкая	60
34		Щи по-уральски с геркулесом	250		Борщ «Сибирский»	250		Суп с рисовой крупой, со сметаной	250	47	Суп овощной с фасолью, со сметаной	250		Суп-лапша домашняя	250
		Фрикадельки мясные в соусе	80/80		Азу по-татарски	200	206	Бигус со свиной	200	200	Гуляш из свинины	80	161	Котлеты, биточки, шницель	70/5
77		Макаронные изделия отварные	150								Каша гречневая с маслом	150	206		
241		Напиток из шиповника	180	241	Компот из смородины	180	241	Компот из смеси сухофруктов	180		Компот из смородины	180	241	Компот из смеси сухофруктов	180
		Хлеб пшеничный	50		Хлеб пшеничный	50		Хлеб	50		Хлеб пшеничный	50		Хлеб пшеничный	50
	Полдник	Сок фруктовый	150		Сок фруктовый	150		Яблоко	130		Сок фруктовый	150		Яблоки	130
12	Ужин	Колеты рыбные	70	213	Суп молочный с макаронами	200		Картофель, тушеный с луком	200	500	Рыба, тушеная с овощами	200	212	Вареники ленивые	150/
		Овощи тушеные	200												
336		Чай с сахаром	180	263	Шанежка наливная	60	336	Чай с лимоном	180		Пирожок с картофелем	70	274	Чай с сахаром	180
263					Чай с сахаром	180					Чай с лимоном	180	263		
													336		
		Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	50		Хлеб пшеничный	30

Четвертая неделя

№ рец.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ рец.	Вторник	Выход, г	№ рец.	Среда	Выход, г	№ рец.	Четверг	Выход, г	№ рец.	Пятница	Выход, г
339	Завтрак	Каша манная молочная	205	342	Запеканка из творога	150	340	Каша рисовая молочная жидкая	205		Лакомка из творога	150	110	Каша овсяная «Геркулес»	205
254		Какао с молоком	180	248	Кофейный напиток с молоком	180	254	Кофейный напиток с молоком	180	248	Какао с молоком	180	254		Кофейный напиток с молоком
337		Батон с маслом, сыром	50/6/11	337	Батон с маслом, сыром	50/6/11	1	Батон с маслом	50/6	337	Батон с маслом, сыром	50/6/11	1	Батон с маслом, сыром	50/6/11
	Второй завтрак	Кефир	150		Чай с сахаром	180		Йогурт	150		Кефир	150		Яблоко	130
		Вафли	20		Печенье	15		Вафли	20		Вафли	15			
10	Обед	Салат «Витаминный»	60	19	Салат из свеклы и яблок	60	9	Кукуруза сладкая	60		Салат из свежей капусты	60	2	Икра кабачковая порционная	60
34		Борщ с капустой и картофелем	250		Суп картофельный с рыбой консервированной	250		Щи с капустой и картофелем	250	47	Суп полевой со сметаной	250		Свекольник со сметаной	250
		Тефтели из мяса с рисом («ежики»)	180	358	Суфле из печени	70/5	206	Гуляш из говядины	80	200	Азу по-татарски	200	161	Котлеты из мяса	70
77		Соус сметанный	20												
241		Напиток из шиповника	180	241	Компот из смеси сухофруктов	180	241	Компот из смородины	180		Компот из смеси сухофруктов	180	241	Компот из смородины	180
		Хлеб пшеничный	50		Хлеб пшеничный	50		Хлеб	50		Хлеб пшеничный	50		Хлеб пшеничный	50
	Полдник	Сок фруктовый	150		Яблоко	130		Сок фруктовый	150		Банан	130		Сок фруктовый	150
12	Ужин	Рагу из овощей	200	213	Салат «Столичный»	180		Рыба, запеченная в омлете	160	500	Колбаса отварная с макаронами	120/70	212	Морковная запеканка	200
		Коржик молочный	60		Булочка «Домашняя»	60								Молоко сгущенное	25
336		Чай с сахаром	180	263	Чай с лимоном	180	336	Шарлотка с яблоками	110		Чай с сахаром	180	263	Пирожок с картофелем	70
								Чай с сахаром	180					Чай с сахаром	180
		Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	50		Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	22

