



Утверждаю  
 Примерное 10- Дневное меню (осеннее – зимнее) для Детей 1,5-3 лет, 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 10,5 – часовым пребыванием.  
 1 неделя

день недели	Завтрак	Выход	№ рецептур ы	2 завтрак	Выход	№ рецептур	Обед	Выход	№ рецептур ы	Полдник	Выход	№ рецептур										
1 день понедельник Первая неделя	Каша вязкая из смеси круп сизюмом  Кофейный напиток с молоком  Печенье	150/200	191 3 вариант	Сок	150/150	418	Пи из свежей капусты с картофелем (на мясном б-не) со сметаной Макароны отварные Котлеты, биточки рубленые мясные Соус сметанный Огурец соленый Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный	200/250	73	Сырники  Соус молочный сладкий Кефир	70/100	245										
													180/200	101	Фрук ты	155/160	386	200/250	86	Рыба, запеченная в омлете	60/80	263
													42/57	3	Фрук ты	155/160	386	135/190	315	Салат из свежкы с огурцами солеными	40/60	37
2 день вторник Первая неделя	Чай с лимоном	150/7/3,51 80/12/7	412				Соус, сметанный с томатом Хлеб пшеничный Компот из сушеных фруктов	15/30	373	Хлеб ржаной	30/45	416										
													180/200	101	Фрук ты	155/160	386	200/250	86	Какао с молоком	150/180	416
													42/57	3	Фрук ты	155/160	386	135/190	315	Салат из соленого огурца с луком	40/60	20
3 день Среда Первая	Бутерброд с маслом и сыром	42/57	3				Борщ с капустой и картофелем (на курином б-не) со сметаной	200/250	63	Молоко кипяченое	150/180	419										
													180/200	101	Фрук ты	155/160	386	200/250	86	Булочка слобная ванильная	50/50	450
													42/57	3	Фрук ты	155/160	386	200/250	63	Молоко кипяченое	150/180	419

4 день Первая неделя четверг	Запеканка из творога с повидлом	80/120 5/20	251	Фрукты	155/160	386	Кисель из сока натурального	180/200	400	Суп молочный геркулесовый	180/200	101
	Кефир	150/180	420				Хлеб ржаной	50/60	91/128	Бутерброд с маслом	37/47	1
5 день пятница \ Первая неделя	Суп молочный с пшениной крупой	180/200	101	Сок	150/150	418	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60/80	271	Чай с сахаром	150/180	411
	Бутерброд с маслом	37/47	1				Соус томатный	15/30	366	Блинчики с повидлом (слив маслом, джемом, вареньем, сахаром густенным молоком)	50/10 100/30	430
							Салат из горошка консервированного	40/60	10	Какао с молоком	150/180	416
							Картофельное пюре	120/150	339			
							Хлеб ржаной	50/60	394			
						Компот из сушеных фруктов	180/200	394				
						Рассолыник ленинградский (на говяжьем б-не) со сметаной	200/250	82				
						Плов мяса говядины	130/160	321				
						Салат из кукурузы (консервированной)	40/60	12				
						Хлеб ржаной	50/60	400				
						Кисель из сока натурального	180/200	400				

2 неделя

6 день понедельник Вторая неделя	Каша рисовая вязкая с изюмом	155/205	190	Сок	150/150	418	Борщ с капустой и картофелем (на мясном б-не) со сметаной	200/250	63	Пирог, открытый с повидлом	50/13// 50/15	442
	Кофейный напиток с молоком	150/180	414				Жаркое по-домашнему	155/185	292	Кефир	150/180	420
7 день вторник	Вафли	15/35					Соленый помидор	40/60				
	Вареники ленивые с маслом	65/110/5	243	Фрукты	155/160	386	Хлеб ржаной	50/60	394	Рыба тушеная с овощами	60/80	261
	Какао с молоком	150/180	416				Компот из сушеных фруктов	180/200	394	Картофель отварной	100/120	136
							Суп картофельный с бобовыми (на мясном б-не)	200/250	87			
							Тфтели мясные	60/80	303			

8 день среда Вторая неделя	9 день пятница Вторая неделя	10 день пятница Вторая неделя
Суп молочный с вермишелью Бутерброд с маслом и сыром Чай с лимоном	Суп молочный с геркулесовой крупой Бутерброд с маслом и сыром Чай с лимоном	Суп молочный с трещиновой крупой Бутерброд с маслом Чай с сахаром
180/200	180/200	180/200
101	101	101
Фрукты	Фрукты	Сок
155/160	150/150	150/150
386	418	418
Борщ с капустой и картофелем (на мясном б-не) со сметаной Картофельное пюре Рыба соленая Хлеб ржаной Компот из сушеных фруктов	Суп картофельный с гречками (на мясном б-не) Бефстроганов Рис отварной Соус сметанный стоматом Салат из зеленого горошка с луком Хлеб пшеничный Кисель из сока натурального	Ци из свежей капусты с картофелем (на мясном б-не) со сметаной Пицца «Детская» Огурец соленый Хлеб пшеничный Компот из сушеных фруктов
200/250	200/250	200/250
63	73	73
Пудинг из творога с рисом	Макаронник	Какао с молоком
65/130	135/180	150/180
250	223	416
Хлеб ржаной Кофейный напиток с молоком	Икра кабачковая для детского питания Хлеб ржаной Кофейный напиток с молоком Вафли	Хлеб ржаной Кофейный напиток с молоком Вафли
30/45	150/180	150/180
414	414	414