



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 44
Васильева Н.Г. Васильева

Примерное 10 - дневное меню на летне-осенний период

для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет с длительностью пребывания в учреждении до 12 часов

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	№ тех. карт.
День 1	Каша гречневая на молоке	250	стр.149 сбор.1996г.
	Бутерброд с маслом	40/10	№ 1 сборн. 2003г
	Кофейный напиток	200	№ 719 сборн.2003г.
	Фрукты свежие	100	
	Итого		
2 ой завтрак			
	Сок фруктовый	150	
Обед			
	Салат из свежих огурцов	60	№ 45 сборн. 2003г.
	Суп картофельный с крупой	200	№ 136 сбор.1996г.
	Рыба тушеная в томате с овощами	75/55	№ 309 сборн. 1996г.
	Каша рисовая (гарнир)	130	стр.149 сбор.1996г.
	Компот из смеси фруктов сушеных, витаминизированный	200	№ 588 сборн. 1996г.
	Хлеб ржаной	50	
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	
	Итого		
	Полдник		
	Ряженка	200	№ 645 сбор.1996г.
	Пряник	20	
Ужин			
	Суфле из печени	50	№ 52-9 сбор. 2003г.
	Макароны с маслом	150	№ 476 сбор.1996г.
	Чай с сахаром	200	№ 598 сбор.1996г
	Итого		
День 2			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	250/4	стр.149 сбор.1996г.
	Какао с молоком	200	№678 сборн.1996г.
	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/10	№ 3 сборн. 2003г.
2 завтрак			
	Яблоки свежие	100	№ 645 сбор.1996г.
Обед			
	Салат из помидоров	50	№ 53 сборн. 2007г.
	Суп картофельный с клёцками	250	№ 167 сборн. 2003г.
	Биточки (из говядины)	70	№ 424 сборн. 1996г.
	Макароны с маслом	120	№ 476 сбор.1996г.
	Компот из смеси фруктов сушеных, витаминизированный	200	№ 588 сборн. 1996г.
	Хлеб ржаной	50	
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	
Полдник			
	Ряженка	200	№ 645 сбор.1996г.
	Печенье	20	

Ужин			
	Салат из моркови	60	№ 72 сборн 2003г
	Запеканка из творога	170	№ 297 сборн. 1996г.
	Чай с сахаром	200	№ 598 сбор.1996г
День 3			
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	стр.149 сбор.1996г.
	Кофейный напиток	200	№ 719 сборн 2003г.
	Гренки с сыром	50	№ 10 сборн. 1996г.
2 завтрак			
	Сок фруктовый	180	
Обед			
	Салат из свежих помидоров и огур	60	№ 41 сборн. 2003г.
	Щи из свежей капусты	200	№ 120 сборн. 1996г.
	Птица отварная	80	№ 439 сборн. 1996г.
	Картофель отварной	130/13	№ 200 сборн. 1996г.
	Компот из смеси фруктов сушеных, витаминизированный	200	№ 588 сборн. 1996г.
	Хлеб ржаной	50	
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	
Полдник			
	Кефир	200	№ 645 сбор.1996г.
	Пряник	20	
Ужин			
	Омлет с мясом паровой	120	№ 224 сборн.2011
	Винегрет овощной	120	№ 60 сборн. 1996
	Хлеб пшеничный	20	
	Чай с сахаром	200	№ 598 сбор.1996г
День 4			
Завтрак			
	Каша молочная манная	200	стр.149 сбор.1996г.
	Кофейный напиток с молоком	200	
	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/7	№ 3 сборн. 2003г.
2 завтрак			
	Яблоки свежие	100	
Обед			
	Салат из свеклы с растительным	60	№ 136 сборн 202г
	Суп полевой	250	№ 137 сборн. 1996г.
	Гуляш	50/50	№ 401 сборн 1996г.
	Каша пшеничная вязкая	120	стр.149 сборн 1996г.
	Компот из смеси фруктов сушеных, витаминизированный	200	№ 585 сборн 1996г.
	Хлеб ржаной	50	
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	
Полдник			
	печенье	20	
	кефир	200	№ 645 сбор.1996г.
Ужин			
	Фрикадельки рыбные	75	№ 682 сборн. 1998г.
	Картофельное пюре	134/10	№ 946 сборн. 1998г.
	Салат витаминный	45	№ 26 сборн.1996
	Чай с сахаром	200	№ 598 сбор.1996г
	Хлеб пшеничный	20	

День 5			
Завтрак			
	Каша молочная пшеничная вязкая	250	стр.149 сбор.1996г.
	Какао с молоком	190/10	№642 сборн.1996г.
	Бутерброд с маслом с сыром	40/7/10	№ 3 сборн. 2003г.
2 завтрак			
	Яблоки свежие	100	
Обед			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	№ 139 сборн. 1996г.
	Тефтели	80	№ 847 сборн. 1998
	Капуста тушеная	150	№ 518 сборн. 1994г.
	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	№ 588 сборн. 1996г.
Полдник			
	Кефир	200	№ 645 сбор.1996г.
	печенье	20	
Ужин			
	Салат из моркови с яблоком	90	№ 72 сборн 2003г.
	Сырники из творога	110/20	№ 294 сборн. 1996г.
	Чай с сахаром	200	№ 598 сбор.1996г
День 6			
Завтрак			
	Каша молочная ячневая	250/4	стр.149 сбор.1996г.
	Бутерброд с маслом	40/7	№ 3 сборн. 2003г.
2 ой завтрак			
	Сок фруктовый	150	
Обед			
	Салат из свежих огурцов	50	№ 45 сборн. 2003г.
	Борщ украинский	250	№ 116 сборн. 1996г.
	Котлеты рыбные любительские	80	№ 325 сбор. 1996г.
	Каша рисовая (гарнир)	130	стр.149 сбор.1996г.
	Компот из смеси сушеных плодо, витаминизированный	200	№ 585 сборн 1996г.
	Хлеб ржаной	50	
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	
Полдник			
	Ряженка	200	№ 645 сбор.1996г.
	Пряник	20	
Ужин			
	Яйцо вареное	48	№ 306 сборн. 2003г.
	Запеканка овощная	150	№ 262 сборн. 2003г.
	Булочка с повидлом	65	№ 689 сборн.1996г.
	Чай с сахаром	200	№ 598 сбор.1996г
День 7			
Завтрак			
	Каша молочная манная	200	стр. 149 сборн. 1996г.
	Чай с сахаром	190/10	№ 598 сбор.1996г
	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/7	№3 сборн 2003г.
2 ой завтрак			
	Сок фруктовый	150	
Обед			
	Салат из свежих помидоров	60	№ 48 сборн. 1996г.
	Щи из свежей капусты с мясом	250	№ 120 сборн 1996г
	Гуляш	50/50	№ 401 сборн 1996 г

	Макаронные изделия отварные	120	№ 273 сборн 1996г.
	Компот из свежих плодов (витаминизированный)	200	№585 сборн 1996г
Полдник			
	Ряженка	200	№ 645 сборн 1996
	Пряники	20	
Ужин			
	Ленивые вареники	135	№ 293 сборн 1996г.
	Какао с молоком	200	№ 678 сборн 1996г.
	Фрукты свежие	100	№ 627 сборн 2003
	Хлеб пшеничный	20	
День 8			
Завтрак			
	Каша молочная пшенная	250	стр. 149 сборн 1996г
	Гренки с сыром	50	№ 10 сборн 2003
	Кофейный напиток	200	№ 719 сборн 2003г.
2-ой завтрак			
	Сок овощной	150	
Обед			
	Салат из свеклы с луком	60	№ 53 сборн 2007г
	Суп с макаронными изделиями	250	№ 148 сборн 1996г
	Куры тушеные в соусе	75/75	№ 444 сборн 1996г.
	Соус томатный		№ 528 сборн 1996г.
	Каша ячневая (гарнир)	90	стр.149 сборн 1996г.
	Компот из смеси сушеных фруктов витаминизированный	200	№ 585 сборн 1996г
	Хлеб ржаной	50	
	Хлеб пшеничный	20	
Полдник			
	Кефир	200	№ 645 сборн 1996
	Пряник	20	
Ужин			
	Омлет запеченный с картофелем		
	Салат из свежих помидоров и		
	Чай с сахаром	200	№ 598 сбор.1996г
	Хлеб пшеничный	20	
	Итого		
День 9			
Завтрак			
	Каша молочная рисовая	200	стр 149 сборн 1996г
	Кофейный напиток	200	№ 719 сборн 2003г.
	Бутерброд с маслом с сыром	40/7/10	№ 3 сборн 2003г.
2-ой завтрак			
	Сок овощной	180	
Обед			
	Салат из свежей капусты	50	стр.132 питание ребѣнк Ладодо, Дружина 1994г.
	Суп картофельный с бобовыми	250	№ 138 сборн 1996г.
	Бефстроганов из отварного мяса	105 (50)	№ 403 сборн 1996г.
	Гречневая каша рассыпчатая (гарн	120	стр.149. сборн 1996г.
	Компот из смеси сушеных фруктов витаминизированный	200	№ 558 сборн 1996г.
	Хлеб ржаной	50	
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	
	Итого		
Полдник			

	Кефир	200	№ 645 сборн 1996
	Пряник	20	
Ужин	Котлеты рубленые из кур	50	№ 732 сборн.1982
	Рагу из овощей	130	№ 486 сборн 1996г.
	Булочка "Домашняя"	50	№ 109 сборн 1986г
	Чай с сахаром	200	№ 598 сбор.1996г
День 10			
Завтрак			
	Каша молочная манная	250	стр. 149 сборн. 1996г.
	Чай с сахаром	200	№ 598 сбор.1996г
	Бутерброд с маслом с сыром	30 / 5 / 7	№3 сборн 2003г.
2-ой завтрак			
	Фрукты свежие	100	№ 627 сборн 2003г.
Обед			
	Салат из зелёного горошка	60	№ 41 сборн 2003
	Борщ с капустой и картофелем	250	№ 110 сборн 1996г.
	Котлета	70	№ 423 сборн 1996г.
	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	№ 585 сборн 1996г.
	Хлеб ржаной	50	
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	
	Итого		
Полдник			
	Печенье	20	
	Кефир	200	№ 645 сборн 1996
Ужин			
	Салат из моркови с яблоком	90	№ 72 сборн 2003
	Лапшевник с творогом	150	№ 278 сборн. 1996г.
	Какао с молоком	200	№ 678 сборн 1996г.
	Хлеб пшеничный	20	