

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 84»
Майорова Н.А.
« 30 » Сентября 20 22 г.



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей от 1 года до 3 лет
(*холодный период года*)

2022 – 2023 уч.год

Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 1 года до 3 лет

1 -я неделя					
Понедельник			Вторник		
Завтрак		Выход	Завтрак		Выход
	Вермишель молочная	150		Каша пшенная на молоке	150
	Хлеб пшеничный	25		Хлеб пшеничный	25
	Масло сливочное	8		Масло сливочное	8
	Чай с молоком	150		Кофейный напиток	150
Итого		333	Итого		333
2-й завтрак	Кефир	180	2-й завтрак	Снежок	180
Обед	Суп картофельный с мясом, зеленым горошком	150	Обед	Борщ с капустой, сметаной	150/10
	Ежики мясные	130		Биточки мясные	60
	Соус томатный	20		Пюре розовое	120
	Икра морковная	30		Огурец свежий	25
	Компот из сухофруктов	150		Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40
Итого		520	Итого		555
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
	Рыба тушеная с овощами	40/40		Творожная запеканка	160
	Омлет	120		Сладкая подлива	20
	Хлеб пшеничный	25		Хлеб пшеничный	25
	Чай сладкий	150		Чай сладкий	150
	Печенье	15		Печенье	15
	Фрукт	80		Фрукт	80
Итого		470	Итого		450
Всего за день		1503	Всего за день		1518

1-я неделя					
Среда			Четверг		
Завтрак		Выход	Завтрак		Выход
	Каша рисовая на молоке	150		Каша манная на молоке	150
	Хлеб пшеничный	25		Хлеб пшеничный	25
	Масло сливочное	8		Масло сливочное	8
	Кофейный напиток	150		Кофейный напиток	150
Итого		333	Итого		333
2-й завтрак	Сок	180	2-й завтрак	Кефир	180
Обед	Рассольник с курой со сметаной	150/10	Обед	Суп картофельный с яйцом	150
	Котлета из курицы	60		Гуляш из печени	60
	Макаронны отварные	100		Греча отварная	100
	Компот из сухофруктов	150		Икра свекольная	30
	Икра морковная	30		Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40
Итого		540	Итого		530
Уплотненный полдник	Рагу овощное	160	Уплотненный полдник	Биточки из рыбы	60
	Сыр	15		Пюре овощное	120
	Ватрушка с творогом	60		Хлеб пшеничный	25
	Чай сладкий	150		Чай сладкий	150
	Фрукт	80		Печенье	15
				Фрукт	80
Итого		465	Итого		450
Всего за день		1518	Всего за день		1493

Пятница		
Завтрак		Выход
	Каша кукурузная на молоке	150
	Хлеб пшеничный	25
	Масло сливочное	8
	Кофейный напиток	150
Итого		333
2-й завтрак	Кефир	200
Обед		
	Суп с вермишелевый с картофелем с курой	150
	Котлета мясная	60
	Картофель отварной в молоке	120
	Овощи тушеные	30
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Итого		550
Уплотненный ужин	Капустная запеканка с курой	160
	Соус сметанный	20
	Хлеб пшеничный	25
	Чай сладкий	150
	Печенье	15
Итого		370
Всего за день		1453

2-я неделя					
Понедельник			Вторник		
Завтрак		Выход	Завтрак		Выход
	Каша «Дружба» на молоке	150		Каша ячневая на молоке	150
	Хлеб пшеничный	25		Хлеб пшеничный	25
	Масло сливочное	8		Сыр	15
	Кофейный напиток	150		Кофейный напиток	150
Итого		333	Итого		340
2-й завтрак	Кефир	180	2-й завтрак	Йогурт	180
Обед	Суп овощной с мясом со сметаной	150/10	Обед	Суп гороховый с мясом	150
	Тефтели мясные	60		Мясная котлета	60
	Макароны отварные	100		Свежий огурец	30
	Икра морковная	30		Картофель отварной в молоке	100
	Компот из сухофруктов	150		Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40
Итого		540	Итого		530
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами	40/40	Уплотненный полдник	Творожный пудинг	170
	Пюре картофельное	100		Сладкая подлива	20
	Хлеб пшеничный	25		Хлеб пшеничный	25
	Чай сладкий	150		Чай сладкий	150
	Печенье	15		Фрукт	80
	Фрукт	80			
Итого		450	Итого		445
Всего за день		1503	Всего за день		1495

2-я неделя					
Среда			Четверг		
Завтрак		Выход	Завтрак		Выход
	Каша гречневая на молоке	150		Каша геркулесовая на молоке	150
	Хлеб пшеничный	25		Хлеб пшеничный	25
	Масло сливочное	8		Масло сливочное	8
	Кофейный напиток	150		Какао	150
Итого		333	Итого		333
2-й завтрак	Сок	180	2-й завтрак	Снежок	180
Обед	Суп вермишелевый с курой	150	Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне	150/10
	Котлета из курицы	60		Картофельная запеканка с мясом	140
	Капуста тушеная	130		Соус сметанный	20
	Компот из сухофруктов	150		Икра свекольная	30
	Хлеб ржаной	40		Компот из сухофруктов	150
				Хлеб ржаной	40
Итого		530	Итого		540
Уплотненный полдник	Картофель тушеный с овощами	180	Уплотненный полдник	Биточек из рыбы	60
	Зеленый горошек	20		Рис отварной	120
	Ватрушка с творогом	50		Хлеб пшеничный	25
	Чай сладкий	150		Чай сладкий	150
	Фрукт	80		Печенье	15
				Фрукт	80
Итого		480	Итого		450
Всего за день		1523	Всего за день		1503

Пятница		
Завтрак		Выход
	Каша пшеничная на молоке	150
	Хлеб пшеничный	25
	Масло сливочное	8
	Кофейный напиток	150
Итого		333
2-й завтрак	Кефир	180
Обед	Борщ со сметаной	150/10
	Гуляш из мяса	35/35
	Греча отварная	100
	Овощи тушеные	30
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Итого		550
Уплотненный полдник	Суфле из курицы	60
	Рагу овощное	150
	Хлеб пшеничный	25
	Чай сладкий	150
	Печенье	15
Итого		400
Всего за день		1463