

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 84»
Майорова Н.А.
«*25*» *сентября* 20*22* г.



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет
(*холодный период года*)

2022 – 2023 уч.год

Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет

1-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК			ВТОРНИК				
	наименование	выход		наименование	выход		
Завтрак	Вермишель молочная	200	Завтрак	Каша пшенная на молоке	200		
	Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30		
	Масло сливочное	10		Масло сливочное	10		
	Чай с молоком	180		Кофейный напиток	180		
Итого		420	Итого		420		
2-й завтрак	Кефир	200	2-й завтрак	Кефир	200		
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	200	Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/12		
	Ежики	150		Мясные биточки	70		
	Сметанный соус	30		Розовое пюре	150		
	Икра морковная	35		Огурец	30		
	Компот из сухофруктов	180		Компот из сухофруктов	180		
	Хлеб ржаной	50		Хлеб ржаной	50		
	Итого			645	Итого		692
	Уплотненный Полдник				Уплотненный полдник		
	Рыба тушеная с овощами	80/80		Творожная запеканка	180		
	Омлет	100		Сладкая подлива	30		
	Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30		
	Чай сладкий	180		Чай сладкий	180		
	Печенье	30		Печенье	30		
	Яблоко	100		Яблоко	100		
Итого		600	Итого		550		
Всего за день		1865	Всего за день		1862		

	СРЕДА			ЧЕТВЕРГ	
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	Завтрак	Каша манная на молоке	200
	Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	10		Масло сливочное	10
	Кофейный напиток	180		Кофейный напиток	180
Итого		420	Итого		420
2-й завтрак	Сок	200	2-й завтрак	Кефир	200
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	200/12	Обед	Суп картофельный с яйцом	200
	Котлета из курицы	80		Гуляш из печени	50/50
	Рожки отварные	140		Греча отварная	140
	Морковная икра	35		Икра свекольная	35
	Компот из сухофруктов	180		Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50		Хлеб ржаной	50
Итого		697	Итого		705
Уплотненный Полдник	Рагу овощное	200	Уплотненный полдник	Рыбная котлета	60
	Сыр	20		Пюре овощное	160
	Чай сладкий	180		Хлеб пшеничный	30
	Ватрушка с творогом	80		Чай сладкий	180
	Яблоко	100		Печенье	20
				Яблоко	100
Итого		580	Итого		550
Всего за день		1897	Всего за день		1875

ПЯТНИЦА		
	наименование	выход
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	200
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	10
	Кофейный напиток	180
Итого		420
2-й завтрак	Кефир	200
Обед	Суп вермишелевый с картофелем с курой	200
	Свиная котлета	70
	Картофель отварной в молоке	140
	Икра морковная	35
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
Итого		675
Уплотненный полдник	Капустная запеканка с курой	180
	Соус сметанный	30
	Хлеб пшеничный	30
	Чай с сахаром	180
	Печенье	20
Итого		440
Всего за день		1735

2-я неделя					
ПОНЕДЕЛЬНИК			ВТОРНИК		
	наименование	выход		наименование	выход
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	200	Завтрак	Каша молочная ячневая	200
	Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	10		Сыр	20
	Кофейный напиток	180		Кофейный напиток	180
Итого		420	Итого		430
2-й завтрак	Кефир	200	2-й завтрак	Кефир	200
Обед	Суп овощной с мясом со сметаной	200/12	Обед	Суп гороховый с мясом	200
	Тефтели из говядины	80		Котлеты из свинины	70
	Рожки отварные	140		Картофель отварной в молоке	140
	Икра морковная	35		Икра морковная	35
	Компот из сухофруктов	180		Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50		Хлеб ржаной	50
	Итого			697	Итого
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами	80/80	Уплотненный полдник	Творожный пудинг	180
	Картофельное пюре	100		Сладкая подлива	30
	Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30
	Чай с сахаром	180		Чай с сахаром	180
	Печенье	20		Печенье	20
	Яблоко	100		Яблоко	100
Итого		590	Итого		540
Всего за день		1907	Всего за день		1845

СРЕДА			ЧЕТВЕРГ		
	наименование	выход		наименование	выход
Завтрак	Каша молочная гречневая на молоке	200	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	200
	Хлеб пшеничный йодированный	30		Хлеб пшеничный йодированный	30
	Масло сливочное	10		Масло сливочное порционное	10
	Кофейный напиток на молоке	180		Какао	180
Итого		420	Итого		420
2-й завтрак	Сок	200	2-й завтрак	Кефир	200
Обед	Суп с макаронными изделиями с курой	200	Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200 12
	Куриная котлета	80		Картофельная запеканка с мясом	160
	Капуста тушеная	160		Сметанный соус	30
	Компот из смеси сухофруктов	180		Икра свекольная	35
	Хлеб ржаной	50		Компот из смеси сухофруктов	180
				Хлеб ржаной	50
Итого		670	Итого		667
Уплотненный полдник	Картофель тушеный с овощами	220	Уплотненный полдник	Рыбная котлета	80
	Зеленый горошек	25		Рис отварной	140
	Чай с сахаром	180		Чай сладкий	180
	Ватрушка с творогом	80		Хлеб пшеничный	30
	Яблоко	100		Печенье	20
				Яблоко	100
Итого		605	Итого		550
Всего за день		1895	Всего за день		1837

ПЯТНИЦА		
	наименование	выход
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	10
	Кофейный напиток	180
Итого		420
2-й завтрак	Кефир	200
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	200/15
	Мясной гуляш	90
	Греча отварная	140
	Икра морковная	35
	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	50
Итого		710
Уплотненный Полдник	Суфле из курицы	80
	Рагу овощное	160
	Хлеб пшеничный	30
	Чай сладкий	180
	Печенье	20
Итого		470
Всего за день		1800