

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Родничок»
Ж.Ю. Бологова
2017 г.



**Примерное 10 - дневное меню для питания детей с 10,5 часовым пребыванием
(осенне-зимний период)**

День недели	Завтрак	Выход блюда		Обед	Выход блюда		Полдник	Выход блюда	
		2-3 г.	3-7 л		2-3 г.	3-7 л		2-3 г.	3-7 л
Понедельник 1 день	Каша молочная геркулесовая Бутерброд с маслом сливочным Чай с лимоном II завтрак Банан	200 30/10 180 100	250 40/10 200 100	Щи из свежей капусты Картофельное пюре Котлета куриная Огурец соленный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	200 150 70 25 40 180	250 180 80 30 50 200	Макароны с сыром Хлеб пшеничный Печенье Кофейный напиток	150 30 20 180	180 40 20 200
Вторник 2 день	Творожная запеканка Хлеб пшеничный Вафля Какао на молоке II завтрак Йогурт	120 30 30 180 100	150 40 30 200 100	Салат из свеклы Суп - лапша Тефтеля мясная Рис с маслом Хлеб ржаной Компот из свежих яблок	45 200 70 150 40 180	60 250 80 180 50 200	Каша гречневая с маслом и сахаром Хлеб пшеничный Чай	150 30 180	180 40 200
Среда 3 день	Каша манная молочная Бутерброд с маслом сливочным и сыром Кофейный напиток II завтрак Банан	200 30/5/ 10 180 100	250 40/5/ 10 200 100	Зеленый горошек Борщ со сметаной Макароны отварные Биточки из печени Хлеб ржаной Сок фруктовый	45 200 150 60 40 180	60 250 180 70 50 200	Плюшка Чай с молоком	70 180	80 200
Четверг 4 день	Ленивые вареники Бутерброд с маслом Пряник Чай с лимоном II завтрак Яблоко	120 30/10 30 180 100	150 40/10 30 200 100	Суп рассольник со сметаной Картофель домашнему Салат из свежей капусты Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	200 150 45 40 180	250 180 60 50 200	Лапша молочная Хлеб пшеничный Вафля Чай	200 30 30 180	250 40 30 200

Пятница 5 день	Каша гречневая молочная Бутерброд с маслом сливочным Вафля Чай с молоком II завтрак Банан	200 30/10 30 180 100	250 40/10 30 200 100	Салат из моркови Свекольник со сметаной Макароны отварные Сосиска отварная Хлеб ржаной Компот из свежих яблок	45 200 150 70 40 180	60 250 180 70 50 200	Оладьи с повидлом Хлеб пшеничный Молоко	70/10 30 180	80/10 40 200
Понедельник 6 день	Каша молочная рисовая Хлеб пшеничный Печенье Какао на молоке II завтрак Яблоко	200 30 20 180 50	250 40 20 200 80	Суп гороховый с гречками Картофельное пюре Котлета рыбная Огурец соленый Хлеб ржаной Сок фруктовый	200 150 70 25 40 180	250 180 80 30 50 200	Манные биточки Хлеб пшеничный Чай с молоком Пряник	150 30 180 30	180 40 200 30
Вторник 7 день	Сырники Хлеб пшеничный Печенье Чай с лимоном II завтрак Банан	120 30 20 180 100	150 40 20 200 100	Икра кабачковая Суп рыбный (из рыбных консервов) Гречка отварная Гуляш из кур Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	45 200 150 50 40 180	60 250 180 70 50 200	Омлет Хлеб пшеничный Чай	80 30 180	100 40 200
Среда 8 день	Макароны отварные с сыром Хлеб пшеничный Кофейный напиток II завтрак Йогурт Печенье	150 30 180 100 20	180 40 200 100 20	Борщ со сметаной Плов с мясом Салат из свежей капусты Хлеб ржаной Компот из свежих яблок	200 150 45 40 180	250 180 60 50 200	Гренка из пшеничного хлеба Чай с молоком	70 180	80 200
Четверг 9 день	Творожная запеканка Бутерброд с маслом сливочным Вафля Чай с лимоном II завтрак Яблоко	120 30/10 30 180 100	150 40/10 30 200 100	Салат из моркови Суп картофельный с клецками на мясном бульоне Ленивые голубцы Хлеб ржаной Кисель	45 200 150 40 180	60 250 180 50 200	Рисовая запеканка Хлеб пшеничный Пряник Молоко	120 30 30 180	150 40 30 200
Пятница 10 день	Лапша молочная Бутерброд с сыром Печенье Чай II завтрак Йогурт Вафля	200 30 20 180 100 30	250 40 20 200 100 30	Щи со сметаной Картофель тушеный с печенью Салат из свеклы Хлеб ржаной Сок фруктовый	200 150 45 40 180	250 180 60 50 200	Блины с повидлом Хлеб пшеничный Кисель	70 30 180	80 40 200