

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K					
1	Утверждаю:															
2	Заведующий МБДОУ "Детский сад "Радуга" Т. П. Родичкина															
3	2021															
4	Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 8 лет, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад "Радуга" с режимом пребывания полного дня 12 часов															
5																
6	<b>день 1</b>					<b>день 3</b>										
7	<b>Завтрак</b>					<b>1,5-3 года</b>		<b>3-8 лет</b>		<b>Завтрак</b>			<b>1,5-3 года</b>		<b>3-8 лет</b>	
8	Макаронные изделия отварные					150		200		Каша сборная молочная			150		200	
9	Чай с сахаром					150		200		Чай с сахаром			150		200	
10	Бутерброды с сыром					20г/5г/12		25г/10г/18		Бутерброды с сыром			20г/5г/11г		25г/10г/18г	
11	Сок фруктовый					200		200		Фрукт / сок фруктовый			100		100	
12																
13	<b>Обед</b>									<b>Обед</b>						
14	Салат из бел. капусты					40		50		Салат из св. огурцов			40		50	
15	Суп рисовый на мяс. б.					150		200		Суп крестьянский с мясом			100		200	
16	Жаркое по-домашнему					120		150		Печень по-строгановски			60		70	
17	Компот из сушеных фруктов					150		200		Каша гречневая рассыпч.			120		150	
18	Хлеб ржаной					40		50		Компот из сушеных фруктов			150		200	
19										Хлеб ржаной			40		50	
20	<b>Полдник</b>									<b>Полдник</b>						
21	Молоко кипяченое					150		200		Молоко кипяченое			150		200	
22	кондитерское изделие					15		20		сухарики с сахаром			20		25	
23										Конфета						
24	<b>Ужин</b>									<b>Ужин</b>						
25	Рыба, запеченная в омлете					120		150		Омлет натуральный			130		150	
26	Кисель фруктовый					150		200		салат из горошка зелено			40		50	
27	Хлеб пшеничный					30		30		кофейный напиток с мол			150		200	
28																
29	<b>день 2</b>					<b>день 4</b>										
30	<b>Завтрак</b>									<b>Завтрак</b>						
31	Каша гречневая молочная вязкая					150		200		Суп молочный с макарон			150		200	
32	Кофейный напиток с молоком					150		200		Какао с молоком			150		200	
33	бутерброды с маслом слив.					30		35		Бутерброды с маслом			20		25	
34	фрукт /сок фруктовый					95		100		Фрукт /сок фруктовый			95		100	
35																
36	<b>Обед</b>									<b>Обед</b>						
37	Салат из св.помидоров с луком					40		50		Суп куриный геркулесовый			150		200	
38	Борщ с мясом со сметаной					150		200		Тефтели мясные			60		70	
39	Котлеты рубленые, соус томатн					60/20		70		Свекла, тушеная в сметане			120		150	
40	Пюре картофельное					120		150		Компот из сушеных фруктов			150		200	
41	Компот из сушеных фруктов (кура					150		200		Хлеб ржаной			40		50	
42	Хлеб ржаной					40		50								
43																
44	<b>Полдник</b>									<b>Полдник</b>						
45	Кефир -снежок					150		200		Йогурт			150		200	
46	Хлеб пшеничный					20		25		Хлеб пшеничный			20г		25г	
47																
48	<b>Ужин</b>									<b>Ужин</b>						
49	Сырники из творога					130		150		Биточки рыбные запечен			60/20		70	
50	Сгущенное молоко					20		24		Рагу из овощей			120		150	
51	Какао с молоком					150		200		Чай с молоком			150		200	
52	Хлеб пшеничный					20		30		Хлеб пшеничный			20		25	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
53	<b>день 5</b>					<b>день 6</b>					
54	<b>Завтрак</b>					<b>Завтрак</b>					
55	Запеканка творожная с изюмом			130	150	Каша гречневая рассыпч				150	180
56	Соус молочный (сладкий)			20	25	Чай с сахаром				150	200
57	Кофейный напиток с молоком			150	200	Бутерброды с сыром				20г/5г/9г	25г/5г/13г
58	Бутерброды с маслом			30	35	Сок фруктовый				200	200
59	Сок фруктовый			09 апр	29.май						
60											
61	<b>Обед</b>					<b>Обед</b>					
62											
63	щи на курином бульоне со сметаной			150	200	Суп гороховый с мясом, гречка				150	200
64	плов из птицы			120	150	Котлеты рубленые, соус томатный				60	70
65	Компот из сушеных фруктов( черника, малина)			150	200	Макаронные изделия отваренные				120	150
66	Хлеб ржаной			40	50	Компот из сушеных фруктов( малина, смородина)				150	200
67						Хлеб ржаной				40	50
68	<b>Полдник</b>					<b>Полдник</b>					
69	Молоко кипяченое			150	200	Молоко кипяченое				150	200
70	Булочка домашняя			50	60	Кондитерское изделие				20	27
71											
72	<b>Ужин</b>					<b>Ужин</b>					
73	Каша пшеничная молочная вязкая			150	200	Рыба соленая(порциями)				20	24
74	Какао с молоком			150	200	Пюре картофельное				120	150
75	Хлеб пшеничный			20	25	Кисель фруктовый				150	200
76						Хлеб пшеничный				20	25
77	<b>день 7</b>					<b>день 8</b>					
78	<b>Завтрак</b>					<b>Завтрак</b>					
79	Каша манная молочная вязкая			150	200	Каша овсяная "Геркулес"				150	200
80	Какао с молоком			150	200	Коф.нап.с молоком				150	200
81	Бутерброды с сыром			20\7	25\8	Бутерброды с маслом				20\7	25\10
82	Фрукт/ сок фруктовый			95	100	Фрукт/сок фруктовый				95	100
83	<b>Обед</b>					<b>Обед</b>					
84	Салат из свежих помидор огурцов			40	50	Рассольник с мясом и сметаной				150	200
85	Свекольник с мясом и сметаной			150	200	Котлеты рубленые из птицы				65/20	70/20
86	Шницели рубленые,соус томатный			60/20	70/20	Капуста тушеная				140	180
87	Каша рисовая рассыпчатая			120	150	Компот из сушеных фруктов( малина, смородина)				150	200
88	Компот из сушеных фруктов( курага, яблоко)			150	200	Хлеб ржаной				30	40
89	Хлеб ржаной			40	50						
90											
91	<b>Полдник</b>					<b>Полдник</b>					
92	Молоко кипяченое			150	200	Какао с молоком				150	200
93	Хлеб пшеничный со сгущенным молоком			25\20	30\20	Гренки с сыром				30	35
94											
95	<b>Ужин</b>					<b>Ужин</b>					
96	Вареники ленивые( отварные)			130	150	Блинчики со слив. маслом				60	100
97	Кофейный напиток с молоком			150	200	Чай с лимоном				150	200
98	Хлеб пшеничный			20	25						
99	<b>день 9</b>					<b>день 10</b>					
00	<b>Завтрак</b>					<b>Завтрак</b>					
01	Каша рисовая молочная вязкая			150	200	Запеканка из творога с мясом				130	150
02						Соус молочный (сладкий)				20	25
03	Кофейный напиток с молоком			150	200	Какао с молоком				150	200
04	Бутерброды с маслом			30	35	Бутерброды с маслом				30	35
05	Фрукт/Сок фруктовый			95	100	Сок фруктовый				100	100
06											
07	<b>Обед</b>					<b>Обед</b>					
08	Суп фасолевый с мясом			150	200	Ленивые голубцы с мясом				140	180
09	Котлеты рыбные запеченные, томатный соус			60/20	70/20	Компот из чернослива				150	200
10	Пюре картофельное			120	140	Хлеб ржаной				40	50
11	Компот из сушеных фруктов			150	200						
12	Хлеб ржаной			40	50						
13	<b>Полдник</b>					<b>Полдник</b>					
14	Кефир-Снежок			150	200	молоко кипяченое				150	200
15	Хлеб пшеничный			20г	25г	Булочка "Веснушка"				50	55
16	Кондитерское изделие										
17											
18	<b>Ужин</b>					<b>Ужин</b>					
19	Яйца вареные			1шт	1шт	Каша пшеничная молочная				150	200
20	Винегрет овощной			120	150	Чай с сахаром				150	200
21	Какао с молоком			150	200	Хлеб пшеничный				20	25
22	Хлеб пшеничный			20	25						