

Утверждаю \_\_\_\_\_ Забурдаева Е.С.  
 И.о. заведующего МДОУ Детский сад №3 «Солнышко»



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ В МДОУ ДЕТСКИЙ САД №3 «СОЛНЫШКО»

### Для детей от 1,5 до 7 лет

День 1	Наименование блюда	1,5- 3 г. Выход, г.	3-7лет Выход, г.	Номер ТК	День 2	Наименование блюда	1,5- 3 г. Выход, г.	3-7лет Выход, г.	Номер ТК
Завтрак	Вермишель отварная с маслом и сахаром	90	120		Завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	
	Яйцо вареное	1/2	1			Цикорий с молоком	150	180	
	Кофейный напиток с молоком	150	180			Хлеб пшеничный с маслом	35/10	35/10	
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	35/10		2 завтрак	Фрукт/яблоко	130	150	
Обед	Суп «Крестьянский» на м/к бульоне со сметаной	150	200		Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	200	
	Котлета из куриная	60	70			Макароны отварные	90	130	
	Пюре картофельное	90	130			Гуляш мясной	60	70	
	Компот из сухофруктов	180	200			Компот из сухофруктов	180	200	
	Хлеб ржаной	45	45			Хлеб ржаной	45	45	
Ужин	Рагу овощное	150	180		Ужин	Запеканка творожная	130	150	
	Чай сладкий	150	180			Сгущение молоко	20	40	
	Хлеб пшеничный	35	35			Сок	180	200	

День 3	Наименование блюда	1,5- 3 г. Выход, г.	3-7лет Выход, г.	Номер ТК	День 4	Наименование блюда	1,5- 3 г. Выход, г.	3-7лет Выход, г.	Номер ТК
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	150	200		Завтрак	Каша манная молочная	150	200	
	Какао с молоком	150	180			Цикорий с молоком	150	180	
	Хлеб пшеничный с маслом/сыр	30/10/10	30/10/10			Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10	
Обед	Суп с клецками на м/к бульоне	150	200		Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	
	Голубцы ленивые с отварным мясом/формовые ленивые голубцы	140	180			Биточки рыбные	60	70	
	Компот из сухофруктов	180	200			Гороховое пюре/овощи тушеные	110	130	
	Хлеб ржаной	45	45			Компот из сухофруктов	180	200	
						Хлеб ржаной	45	45	
Ужин	Омлет натуральный /с зеленым горошком	110/20	130/40		Ужин	Оладьи из печени	60	70	
	Чай сладкий	150	180			Пюре картофельное	90	130	
	Хлеб пшеничный	35	35			Чай сладкий	150	180	
				Хлеб пшеничный		35	35		



День 5	Наименование блюда	1,5- 3 г. Выход, г.	3-7лет Выход, г.	Номер ТК	День 6	Наименование блюда	1,5- 3 г. Выход, г.	3-7лет Выход, г.	Номер ТК
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150	200		Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	200	
	Кофейный напиток с молоком	150	180			Цикорий с молоком	150	180	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10			Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10	
2 завтрак	Фрукт	130	150						
Обед	Суп рассольник со сметаной	150	200		Обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	200	
	Жаркое по – домашнему/ запеканка картофельная мясом	150	200			Печень тушеная в сметане/ Гуляш мясной	48/30 60	55/40 70	
	Компот из сухофруктов	180	200			Каша гречневая рассыпчатая/ рис отварной	90	130	
	Хлеб ржаной	45	45			Компот из сухофруктов	180	200	
						Хлеб ржаной	45	45	
Ужин	Оладьи со сгущенным молоком	110/20	130/40		Ужин	Биточки манные/ шарлотка	100	130	
	Кефир	150	180			Сгущение молоко	20	40	
						Чай сладкий	150	180	

День 7	Наименование блюда	1,5- 3 г. Выход, г.	3-7лет Выход, г.	Номер ТК	День 8	Наименование блюда	1,5- 3 г. Выход, г	3-7лет Выход, г.	Номер ТК
Завтрак	Омлет	110	130		Завтрак	Каша рисовая на молоке	150	200	
	Чай сладкий с молоком	150	180			Какао с молоком	150	180	
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	35/10			Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10	
Обед	Щи из свежей/ квашеной капусты на м/к бульоне со сметаной	150	200		Обед	Суп фасольевый на м/к бульоне	150	200	
	Плов с мясом	180	200			Капуста тушеная с мясом	180	200	
	Компот из сухофруктов	180	200			Компот из сухофруктов	180	200	
	Хлеб ржаной	45	45			Хлеб ржаной	45	45	
Ужин	Сырник со сгущенным молоком	120/20	150/40		Ужин	Макароны с сыром	130/10	150/10	
	Кефир	150	180			Чай сладкий	150	180	
	Печенье/Пряник	35	35						

День 9	Наименование блюда	1,5- 3 г. Выход, г	3-7лет Выход, г.	Номер ТК	День 10	Наименование блюда	1,5- 3 г. Выход, г	3-7лет Выход, г.	Номер ТК
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	200		Завтрак	Лапша молочная	150	200	
	Кофейный напиток с молоком	150	180			Цикорий с молоком	150	180	
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	35/10			Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10	
2 завтрак	Фрукты	120	150		Обед	Суп овощной со сметаной	150	200	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200			Гуляш мясной	60	70	
	Котлета рыбная	60	70			Гарнир/каша гречневая/ рис	110	130	
	Овощи тушеные	100	130			Хлеб ржаной	45	45	
	Компот из сухофруктов	180	200			Ужин	Блины/оладьи	130	160
Хлеб ржаной	45	45		Со сгущенным молоком	20		40		
Ужин	Овощи порционные (помидор, св. или сол. огурец)	40	60		Чай сладкий		150	180	
	Пюре картофельное	90	130						
	Чай сладкий	150	180						
	Хлеб пшеничный	30	30						