

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«Пожегдинский детский сад»



А.И.Микушева

Приказ № 85 от 01 сентября 2021 г

**Примерное десятидневное меню
МДОУ «Пожегдинский детский сад»**

На 2021-2022 учебный год.

Меню 1 день		
<i>Наименование блюда</i>	<i>дети до 3-х лет</i>	<i>дети старше 3-х лет</i>
Завтрак		
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200
Какао с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	40	60
Масло сливочное	10	10
Сыр	15	15
II завтрак		
Сок натуральный	100	200
Обед		
Салат из свежих овощей	40	60
Суп крестьянский	150	200
Котлеты мясные	60	80
Греча отварная	130	150
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	60
Полдник		
Молоко кипяченое	150	200
Печенье домашнее	70	80
Фрукты свежие	60	90

Меню 2 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>дети до 3-х лет</i>	<i>дети старше 3-х лет</i>
Завтрак		
Каша пшённая молочная	150	200
Чай с мёдом	150/15	200/15
Хлеб пшеничный	40	60
Масло сливочное	10	10
Яйцо варёное	0,25	0,50
II завтрак		
Сок натуральный	100	200
Обед		
Салат из свежих овощей	40	60
Суп гороховый	150	200
Биточки мясные	60	80
Картофельное пюре	130	150
Компот из ягод	150	200
Хлеб ржаной	40	60
Полдник		
Молоко кипяченое	150	200
Пирожки	70	80
Творог	30	40

Меню 3 день		
<i>Наименование блюда</i>	<i>дети до 3-х лет</i>	<i>дети старше 3-х лет</i>
Завтрак		
Каша «Дружба»	150	200
Кофе с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	40	60
Масло сливочное	10	10
Сыр	15	15
II завтрак		
Сок натуральный	100	200
Обед		
Салат из свежих овощей	40	60
Суп из свежей рыбы	150	200
Котлеты рыбные	70	90
Рожки отварные	100	130
Компот из изюма	150	200
Хлеб ржаной	40	60
Полдник		
Ряженка	150	200
Вафли	25	30
Фрукты свежие	60	90

Меню 4 день		
<i>Наименование блюда</i>	<i>дети до 3-х лет</i>	<i>дети старше 3-х лет</i>
Завтрак		
Каша рисовая молочная	150	200
Какао с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	40	60
Масло сливочное	10	10
Яйцо варёное	0,25	0,50
II завтрак		
Сок натуральный	100	200
Обед		
Салат из свежих овощей	40	60
Борщ со сметаной	150	200
Тефтели мясные	60	80
Картофельное пюре	130	150
Компот из кураги	150	200
Хлеб ржаной	40	60
Полдник		
Молоко кипяченое	150	200
Блины с повидлом	70	80
Творог	30	40

Меню 5 день		
<i>Наименование блюда</i>	<i>дети до 3-х лет</i>	<i>дети старше 3-х лет</i>
Завтрак		
Каша манная молочная	150	200
Чай с лимоном	150/8	200/8
Хлеб пшеничный	40	60
Масло сливочное	10	10
Сыр	15	15
II завтрак		
Сок натуральный	100	200
Обед		
Салат из свежих овощей	40	60
Рассольник	150	200
Сельдь соленая с луком и р/маслом	30	50
Картофельное пюре	130	150
Кисель	150	200
Хлеб ржаной	40	60
Полдник		
Молоко кипяченое	150	200
Булочки домашние	70	80
Фрукты свежие	60	90

Меню 6 день		
<i>Наименование блюда</i>	<i>дети до 3-х лет</i>	<i>дети старше 3-х лет</i>
Завтрак		
Каша ячневая молочная	150	200
Кофе с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	40	60
Масло сливочное	10	10
Яйцо варёное	0,25	0,50
II завтрак		
Сок натуральный	100	200
Обед		
Салат из свежих овощей	40	60
Свекольник	150	200
Котлеты мясные	60	80
Греча отварная	130	150
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	60
Полдник		
Кефир	150	200
Рогалики	70	80
Фрукты свежие	60	90

Меню 7 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>дети до 3-х лет</i>	<i>дети старше 3-х лет</i>
Завтрак		
Каша гречневая молочная	150	200
Чай с мёдом	150	200
Хлеб пшеничный	40	60
Масло сливочное	10	10
Сыр	15	15
II завтрак		
Сок натуральный	100	200
Обед		
Салат из свежих овощей	40	60
Суп картофельный на м/к бульоне	150	200
Тефтели рыбные	60	80
Картофельное пюре	120	150
Компот из свежих фруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	60
Полдник		
Молоко кипяченое	150	200
Ватрушки с повидлом	70	80
Творог	30	40

Меню 8 день		
<i>Наименование блюда</i>	<i>дети до 3-х лет</i>	<i>дети старше 3-х лет</i>
Завтрак		
Каша кукурузная	150	200
Какао с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	40	60
Масло сливочное	10	10
Яйцо варёное	0,25	0,50
II завтрак		
Сок натуральный	100	200
Обед		
Салат из свежих овощей	40	60
Суп овощной на курином бульоне	150	200
Курица отварная в соусе	100	120
Рис отварной	120	150
Компот из кураги	150	200
Хлеб ржаной	40	60
Полдник		
Чай с молоком	150	200
Коржики	70	80
Фрукты свежие	60	90

Меню 9 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>дети до 3-х лет</i>	<i>дети старше 3-х лет</i>
Завтрак		
Каша пшеничная	150	200
Чай с лимоном	150	200
Хлеб пшеничный	40	60
Масло сливочное	10	10
Сыр	15	15
II завтрак		
Сок натуральный	100	200
Обед		
Салат из свежих овощей	40	60
Щи из свежей капусты	150	200
Ёжики мясные	100	130
Тушёные овощи	120	150
Компот из свежих фруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	60
Полдник		
Йогурт питьевой	150	200
Пирожки	70	80
Фрукты свежие	30	40

Меню 10 день		
<i>Наименование блюда</i>	<i>дети до 3-х лет</i>	<i>дети старше 3-х лет</i>
Завтрак		
Каша геркулесовая	150	200
Кофе с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	40	60
Масло сливочное	10	10
Яйцо варёное	0,25	0,50
II завтрак		
Сок натуральный	100	200
Обед		
Салат из свежих овощей	40	60
Солянка	150	200
Гуляш	70	80
Рожки отварные	130	150
Компот из изюма	150	200
Хлеб ржаной	40	60
Полдник		
Молоко кипяченое	150	200
Булочки домашние	70	80
Творог	30	40