

Заведующий МКДОУ детский сад «Аленький цветочек» п. Полотняный Завод

Утверждаю:

О.Н.Илюхина.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

С 2-х до 7-ми ЛЕТ ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД.

ДНИ НЕДЕЛИ	ЗАВТРАК	2-Й ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
1 – Й ДЕНЬ	Каша на молоке «Розовые щёчки»150/200гр Чай с молоком 150/200гр Хлеб пшеничный45гр Масло сливочное5гр Сыр порционный10/13гр	Сок фруктовый150гр Кондитерское изделие25/35гр	Овощи сезонные 60гр Щи из свежей капусты с мясом (мясо птицы) и сметаной 150/250гр Плов с мясом (мясо птицы) 180/220гр Витаминизированный напиток из плодов шиповника и с/ф 150/200гр Хлеб ржаной 40/50гр	Котлета рыбная 60/70гр Картофельное пюре 130/150гр Чай с сахаром 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр Фрукты 100гр
2 – Й ДЕНЬ	Каша на молоке «Дружба» 150/200гр Какао на молоке 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр Масло сливочное 5гр	Сок фруктовый 150 гр Кондитерское изделие 25/35гр	Икра кабачковая 60гр Суп рисовый с мясом (мясом птицы) и чесноком 150/250гр Сосиска отварная 35гр Рагу овощное 145/200гр Компот из с/ф 150/200гр Хлеб ржаной 40/50гр	Яйцо варёное 1 шт Винегрет овощной 170гр Чай с сахаром и лимоном 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр Фрукты 100гр
3 – Й ДЕНЬ	Каша рисовая на молоке 150/200гр Кофейный напиток на молоке 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр Масло сливочное 5гр Сыр порционный 10/13гр	Кисломолочный напиток 200гр (йогурт)	Салат «Витаминный» до 01.03. 60гр (с 01.03.овощи сезонные) 60гр Суп картофельный с рыбными консервами 150/250гр Гуляш мясной (мясо птицы) 80/100гр Макароны отварные со сливочным маслом 110/130гр Витаминизированный напиток из плодов шиповника и с/ф 150/200гр Хлеб ржаной 40/50гр	Запеканка творожная с повидлом 130/15гр.,150/20гр Салат из моркови с сахаром 60гр до 01.03. с 01.03.кукуруза консервированная 60гр Чай с сахаром 150/200гр
4 – Й ДЕНЬ	Каша геркулесовая на молоке	Фрукты 100гр	Сельдь с луком и растительным маслом	Омлет 175гр Огурец свежий

	150/200гр Какао на молоке 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр Масло сливочное 5гр		25/35гр Суп гороховый с мясом (мясом птицы) 150/250гр Тефтели мясные (мясо птицы) в сметанном соусе 70/15гр.,80/20гр Картофельное пюре 130/150гр Компот из с/ф 150/200гр Хлеб ржаной 40/50гр	(солёный) 60гр Кисель 200гр Хлеб пшеничный 45гр
5 – Й ДЕНЬ	Каша гречневая на молоке 150/200гр Кофейный напиток на молоке 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр Масло сливочное 5гр	Сок фруктовый 150гр Кондитерское изделие 25/35гр	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным масло 60 гр Суп куриный с вермишелью 150/250гр Овощное рагу с мясом (мясом птицы) 175/240гр Витаминизированный напиток из плодов шиповника и с/ф 150/200гр Хлеб ржаной 40/50гр	Сырники со сгущённым молоком 130/15гр.,160/20гр Чай с сахаром 150/200гр
6 – Й ДЕНЬ	Каша манная на молоке 150/200гр Кофейный напиток на молоке 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр Масло сливочное 5гр	Сок фруктовый 150гр Кондитерское изделие 25/35гр	Салат из свежей капусты с растительным маслом 60гр до 01.03. с 01.03. овощи сезонные 60гр Рассольник с мясом (мясом птицы) и сметаной 150/250гр Куриное рагу с картофелем 180/220гр Компот из с/ф 150/200гр Хлеб ржаной 40/50гр	Биточки рыбные 60/70гр Рис припущенный со сливочным маслом 130/150гр Подлива овощная 25/30гр Чай с лимоном и с сахаром 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр Фрукты 100гр
7 – Й ДЕНЬ	Каша геркулесовая на молоке 150/200гр Какао на молоке 150/200гр Сыр порционный 10/13гр Масло сливочное 5гр Хлеб пшеничный 45гр	Сок фруктовый 150гр Кондитерское изделие 25/35гр	Салат из сезонных овощей с растительным маслом 60гр Суп картофельный с мясом (мясом птицы) 150/250гр Голубцы ленивые в сметано- томатном соусе 180/15гр.,220/23гр Витаминизированный напиток из плодов шиповника и с/ф 150/200гр Хлеб ржаной 40/50гр	Кукуруза консервированная сладкая 60гр Макароны отварные со сливочным маслом и сахаром 120/150гр Чай с сахаром 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр Фрукты 100гр
8 – Й ДЕНЬ	Каша пшённая на молоке 150/200гр Какао на молоке 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр	Кисломолочный напиток 200гр (йогурт)	Икра кабачковая 60гр Суп картофельный с рыбой 150/250гр Азу с мясом (мясом птицы) и чесноком 90/115гр Гречка рассыпчатая со	Сырники со сладкой подливой 130/15.,160/20гр Салат из моркови с сахаром 60гр до 01.03. с

	<p>Масло сливочное 5гр Сыр порционный 10/13гр</p>		<p>сливочным маслом 80/100гр Компот из с/ф 150/200гр Хлеб ржаной 40/50гр</p>	<p>01.03.кукуруза консервированная сладкая 60гр Чай с сахаром 150/200гр</p>
<p>9 – Й ДЕНЬ</p>	<p>Суп молочный вермишелевый 150/200гр Кофейный напиток на молоке 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр Масло сливочное 5гр</p>	<p>Йогурт 115гр (кисломолочный напиток)</p>	<p>Сельдь с луком и растительным маслом 25/35гр Щи из квашенной капусты с мясом (мясом птицы) и сметаной 150/250гр Печень куриная тушёная в томатно-сметанном соусе 85/25.,100/35 Картофельное пюре 130/150гр Напиток лимонный 150/200гр Хлеб ржаной 40/50гр</p>	<p>Котлета мясная (мясо птицы) 60/70гр Рис припущенный со сливочным маслом 130/150гр Подлива овощная 25/30гр Чай с сахаром 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр Фрукты 100гр</p>
<p>10 – Й ДЕНЬ</p>	<p>Каша рисовая на молоке 150/200гр Какао на молоке 150/200гр Хлеб пшеничный 45гр Масло сливочное 5гр</p>	<p>Сок фруктовый 150гр Кондитерское изделие 25/35гр</p>	<p>Овощи сезонные 60гр Борщ на курином бульоне со сметаной 150/250гр Куриное суфле с яйцом 170/190гр Витаминизированный напиток из плодов шиповника и с/ф 150/200гр Хлеб ржаной 40/50гр</p>	<p>Сосиска отварная 35гр Макароны отварные со сливочным маслом 120/150гр Кисель 200гр Хлеб пшеничный 45гр Фрукты 100гр</p>