

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №11»

МАДОУ

«ДЕТСКИЙ САД №11»

г. ПЕРМИ

Несветаева М.Я.

Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период для организации питания детей до 3 лет

Первая неделя	День 1 (понедельник)		День 2 (вторник)		День 3 (среда)		День 4 (четверг)		День 5 (пятница)	
	Завтрак									
	Каша рисовая молочная	180/5	Салат из моркови отварной с сахаром	45	Каша молочная кукурузная	180	Салат из свеклы и моркови	45	Запеканка из творога с соусом	120/30
	Кофейный напиток	180	Омлет натуральный с маслом	120/5	Какао с молоком	180	Каша манная молочная	480/5	Кофейный напиток	180
			Кофейный напиток	180			Чай с молоком	180		
	Бутерброд с сыром	20/10	Бутерброд с маслом	20/5	Бутерброд с сыром	20/10	Бутерброд с маслом	20/5	Бутерброд с сыром	20/10
	2- ой Завтрак									
	Сок фруктовый порцион.	100	Сок фруктовый порцион.	100	Сок фруктовый порцион	100	Сок фруктовый порцион	100	Сок фруктовый порцион	100
	Обед									
	Салат из свежей капусты с морковью	45	Салат витаминный	45	Салат из свеклы отварной	45	Огурец свежий порцион.	45	Суп-пюре из картофеля	200
	Свекольник	250	Суп-лапша домашняя	200	Суп картофельный с рыбой	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	Котлеты, биточки, припущенные из курицы	60/5
	Жаркое по домашнему	180	Котлеты, биточки, припущенные из курицы	60/5	Котлеты из говядины	60/5	Голубцы ленивые с соусом томатным	180/30	Свекла, тушеная в сметане или молочном соусе	180
	Компот из свежих яблок	180	Каша ячневая рассыпчатая с луком	120/5	Сложный гарнир (картоф. пюре и капуста туш)	120	Напиток из ягод	180	Напиток из шиповника	180
			Компот из кураги	180						
	Хлеб порцион.	30	Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	30
	Хлеб ржаной порцион.	50	Хлеб ржаной порцион.	50	Хлеб ржаной порцион.	50	Хлеб ржаной порцион	50	Хлеб ржаной порцион	50
	Полдник									
	Молоко кипяченое	180	Йогурт питьевой	180	Молоко кипяченое	180	Кефир порцион.	180	Молоко кипяченое	180
	Фрукты свежие порцион.	120	Ватрушка с творогом	60	Булочка домашняя	60	Фрукты свежие порцион.	120	Фрукты свежие порцион.	120
	Кондитерские изделия	30					Кондитерские изделия	30	Кондитерские изделия	30
	Ужин									
	Пудинг из творога паровой	120/30	Рагу из овощей	180/5	Печень тертая	60/50	Огурец порцион. соленые	30	Салат витаминный	45
			Напиток из ягод	180			Каша пшеничная рассыпчатая	120	Котлеты или биточки рыбные	60/5
							Картофель отварной в молоке	120/5	Картофельное пюре	120
	Чай с молоком	180	Хлеб порцион.	20	Чай с лимоном	180	Кисель из свежих ягод	180	Напиток из ягод	180
	Хлеб порцион.	20			Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	20

День 6 (понедельник)		День 7 (вторник)		День 8 (среда)		День 9 (четверг)		День 10 (пятница)	
Завтрак									
Каша пшеничная молочная	180/5	Лапшевник с творогом в соусе	120/30	Каша овсяная из «Геркулеса»	180/5	Салат из моркови и яблок	45	Суп молочный с макаронами	180
Чай с молоком	180	Бутерброд с маслом	20/5	Кофейный напиток	180	Каша «Дружба» с маслом	180/5	Бутерброд с сыром	20/10
Бутерброд с сыром	20/10	Какао с молоком	180	Бутерброд с маслом	20/10	Чай с лимоном	180	Кофейный напиток	180
2-ой Завтрак									
Сок фруктовый порцион.	100	Сок фруктовый порцион.	100	Сок фруктовый порцион.	100	Сок фруктовый порцион.	100	Сок фруктовый порцион.	100
Обед									
Огурцы порцион. соленые	30	Салат картофельный с огурцами солеными	45	Салат из свеклы с чесноком	45	Винегрет овощной	45	Салат из квашеной капусты с луком	45
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Суп картофельный гороховый	200	Суп из овощей со сметаной	200
Картофельная запеканка	180/30	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/70	Котлеты, биточки, припущенные из куры	60/5	Котлета из говядины	60/5	Фрикадельки из кур	60/5
Компот из свежих яблок	180	Каша перловая гарнирная	120	Макаронные изделия отварные	120	Рагу из овощей (малый)	120/5	Пюре из гороха с маслом	120/5
		Компот из смеси сухофруктов	180	Компот из апельсинов с яблоками	180	Компот из яблок с лимоном	180	Напиток из ягод	180
Хлеб порцион.	30	Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	30	Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	30
Хлеб ржаной порцион.	50	Хлеб ржаной порцион.	50	Хлеб ржаной порцион.	50	Хлеб ржаной порцион.	50	Хлеб ржаной порцион.	50
Полдник									
Молоко кипяченной	180	Молоко кипяченной	180	Йогурт питьевой порцион.	180	Кефир порцион.	180	Ряженка порцион.	180
Кондитерские изделия	30	Булочка молочная	50	Булочка домашняя	60	Пирожки из сдобного теста с начинкой	60	Кондитерские изделия	30
		Фрукты свежие порцион.	120					Фрукты свежие	120
Ужин									
Яйца вареные	20	Колбасные изделия отварные	60/5	Огурец свежий порцион.	45	Запеканка морковная с творогом	120/30	Салат из свеклы с чесноком	45
Овощи в молочном соусе	180	Капуста тушенная	120	Тефтели рыбные	60/30			Чай с молоком	180
				Картофельное пюре	120	Хлеб порцион.	20	Рис отварной	120
Чай с сахаром	180	Кисель из свежих ягод	180	Напиток из ягод	180	Хлеб порцион.		Напиток из шиповника	180
Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	20			Хлеб порцион.	20