



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №11»

Несветаева М.Я.

Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период для организации питания детей от 3-7 лет

Первая неделя	День 1 (понедельник)		День 2 (вторник)		День 3 (среда)		День 4 (четверг)		День 5 (пятница)		
	Завтрак										
	Каша рисовая молочная	200/5	Салат из моркови отварной с сахаром	45	Каша молочная кукурузная	200	Салат из свеклы и моркови	60	Запеканка из творога с соусом	150/30	
	Кофейный напиток	200	Омлет натуральный с маслом	150/5	Какао с молоком	200	Каша манная молочная	200/5	Кофейный напиток	200	
			Кофейный напиток	200			Чай с молоком	200			
	Бутерброд с сыром	20/10	Бутерброд с маслом	30/5	Бутерброд с сыром	30/10	Бутерброд с маслом	30/5	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	60	Салат витаминный	60	Салат из свеклы отварной	60	Огурец свежий порцион.	60	Суп-пюре из картофеля	250	
Свекольник	250	Суп-лапша домашняя	250	Суп картофельный с рыбой	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	Котлеты, биточки, припущенные из курицы	70/5		
Жаркое по домашнему	220	Котлеты, биточки, припущенные из курицы	70/5	Котлеты из говядины	70/5	Голубцы ленивые с соусом томатным	200/30	Свекла, тушеная в сметане или молочном соусе	200		
Компот из свежих яблок	200	Каша ячневая рассыпчатая с луком	150/5	Сложный гарнир (картоф.пюре и капуста туш)	150	Напиток из ягод	200	Напиток из шиповника	200		
		Компот из кураги	200	Напиток клюквенный	200						
Хлеб порцион.	40	Хлеб порцион.	30	Хлеб порцион.	30	Хлеб порцион.	30	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	200	Йогурт питьевой	200	Молоко кипяченое	200	Кефир порцион.	200	Молоко кипяченое	200		
Фрукты свежие порцион.	150	Ватрушка с творогом	60	Булочка домашняя	60	Фрукты свежие порцион.	150	Фрукты свежие порцион.	150		
										Кондитерские изделия	30
Ужин											
Пудинг из творога паровой	150/50	Рагу из овощей	200/5	Печень тертая	70/50	Огурец порцион. соленые	30	Салат витаминный	60		
		Напиток из ягод	200	Каша пшеничная рассыпчатая	150	Котлеты или биточки рыбные	70/5	Рыба, припущенная в молоке	70/25		
						Картофель отварной в молоке	150/5	Картофельное пюре	150		
Чай с молоком	200	Хлеб порцион.	20	Чай с лимоном	200	Кисель из свежих ягод	200	Напиток из ягод	200		
Хлеб порцион.	20			Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	20		

Вторая неделя	День 6 (понедельник)		День 7 (вторник)		День 8 (среда)		День 9 (четверг)		День 10 (пятница)			
	Завтрак											
	Каша пшеничная молочная	200/5	Лапшевник с творогом в соусе	150/50	Каша овсяная из «Геркулеса»	200/5	Салат из моркови и яблок	60	Суп молочный с макаронами	250		
	Чай с молоком	200	Бутерброд с маслом	30/5	Кофейный напиток	200	Каша «Дружба» с маслом	200/5	Бутерброд с сыром	20/10		
	Бутерброд с сыром	20/10	Какао с молоком	200	Бутерброд с маслом	20/10	Бутерброд с маслом	30/5	Чай с лимоном	200	Кофейный напиток	200
	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	60	Салат из свеклы с чесноком	60	Винегрет овощной	60	Салат из квашеной капусты с луком	60		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	Щи из свежей капусты с картофелем	250	Суп картофельный гороховый	250	Суп из овощей со сметаной	250		
Картофельная запеканка	220/50	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/70	Котлеты, биточки, припущенные из куры	70/5	Котлета из говядины	70/5	Фрикадельки из кур	70/5			
Компот из свежих яблок	200	Каша перловая гарнирная	150	Макаронные изделия отварные	150	Рагу из овощей (малый)	150/5	Пюре из гороха с маслом	150/5			
		Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из апельсинов с яблоками	200	Компот из яблок с лимоном	200	Напиток из ягод	200			
Хлеб порцион.	40	Хлеб порцион.	30	Хлеб порцион.	40	Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	40			
Хлеб ржаной порцион.	50	Хлеб ржаной порцион.	50	Хлеб ржаной порцион.	50	Хлеб ржаной порцион.	50	Хлеб ржаной порцион.	50			
Полдник												
Молоко кипяченной	200	Молоко кипяченной	200	Йогурт питьевой порцион.	200	Кефир порцион.	200	Ряженка порцион.	200			
Кондитерские изделия	30	Булочка молочная	70	Булочка домашняя	60	Пирожки из сдобного теста с начинкой	60	Кондитерские изделия	40			
		Фрукты свежие порцион.	150					Фрукты свежие	150			
Ужин												
Яйца вареные	40	Колбасные изделия отварные	70/5	Огурец свежий порцион.	60	Запеканка морковная с творогом	150/30	Салат из свеклы с чесноком	60			
Овощи в молочном соусе	200	Капуста тушенная	150	Тeftели рыбные	70/30			Суфле рыбное	50/5			
				Картофельное пюре	150	Чай с молоком	200	Рис отварной	150			
Чай с сахаром	200	Кисель из свежих ягод	200	Напиток из ягод	200	Хлеб порцион.	20	Напиток из шиповника	200			
Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	20	Хлеб порцион.	20			Хлеб порцион.	20			