УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Муниципальным
бюджетным дошкольным
образовательным учреждением
детский сад «Солнышко»
_____ Е.А. Двоеглазова
«__» _____ 2020 г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей для детей в возрасте от 3х до 7 лет в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду «Солнышко»

Разработку провели:
Митракова Т.А. – шеф-повар МБДОУ «Солнышко»
Левченко Е.Ю. – повар МБДОУ «Солнышко»

г. Красновишерск
2020 год

МЕНЮ

1 день

завтрак	Ккал	выход
Каша «Дружба»	215/226	150/200
Кофейный напиток с молоком	89/118	150/200
Батон с повидлом	160/176	30/40; 12/15
10-00		
Сок фруктовый		100
Обед		
Борщ с капустой и картофелем	60/63	150/200
сметана		
Рыбная котлета	103/113	70/80
Макаронные изделия отварные	140/169	120/150
Компот из смеси сухофруктов	83/114	150/200
Хлеб пшеничный	70/82	40/50
Полдник		
Молоко	88/117	150/200
Печенье	139	1 шт
Ужин		
Картофельное пюре	210/215	140\150
Свежий томат		40/50
Чай с лимоном	46/61	150/200
Хлеб ржаной	52/69	30/40

МЕНЮ

2 день

Завтрак	Ккал	Выход
Каша пшеничная	280/293	150/200
Какао с молоком	112/144	150/200
Батон с сыром	148/153	30/40; 18/20
10-00		
Сок	38/46	150/200
Обед		
Рассольник	83/86	150/200
Сметана		
Жаркое по домашнему с курой	352/379	180/200
Свежий огурец		40/50
Компот из яблок	97/103	150/200
хлеб пшеничный	70/82	40/50
Полдник		
Молоко	88/117	150/200
Ватрушка с творогом	92/118	50/60
Ужин		
Макароны отварные	140/169	130/140
Салат из свеклы с морковью	31/39	50/60
Чай с лимоном	46/61	150/200
Хлеб ржаной	52/69	30/40

МЕНЮ

Здень

завтрак	**Ккал**	**выход**
Каша гречневая	270/283	150/200
Напиток из шиповника	85/97	150/200
Батон с повидлом	160/176	30/40;12/15
10-00		
Обед		
Суп картофельный с рыбой	105/114	150/200
Котлета мясная	242/253	60/80
Капуста тушеная	115/126	120/150
кисель	112/122	150/200
Хлеб пшеничный	70/82	40/50
Полдник		
Молоко	88/117	150/200
печенье	116	1 шт
Ужин		
Запеканка из творога	130/135	130/150
Сгущенное молоко	35	20/25
Чай с лимоном	46/61	150/200
Хлеб ржаной	52 /69	30\40

МЕНЮ

4 день

завтрак	**Ккал**	**выход**
Каша пшенная	285/299	150/200
Кофейный напиток с молоком	89/118	150/200
Батон с сыром	148/153	30/40;18/20
10-00		
Обед		
Куриный бульон с гренками	5/6	150/200
Плов из отварной курицы	400/441	180/200
Свежий огурец		40/50
Компот из сухофруктов	105/110	150/200
Хлеб пшеничный	70/82	40/50
Полдник		
молоко	88/117	150/200
Сладкий пирог	217/233	50/60
Ужин		
Суп из рыбной консервы	128/160	150/200
Чай с лимоном	46/61	150/200
Хлеб ржаной	52/69	30/40

МЕНЮ

5 день

Завтрак	**Ккал**	**выход**
Каша манная	260/279	150200
Какао	112/144	150/200
Батон с повидлом	160/176	30/40;12/15
10-00		
Обед		
Щи из свежей капусты с фасолью	90/93	150/200
сметана		
Рыба тушеная в молочном соусе	153/179	70/80
Каша гречневая	323/337	120/150
Кисель	112/122	150/200
Хлеб пшеничный	70/82	40/50
Полдник		
Молоко	88/117	150/200
Вафли	71/79	1 шт.
Ужин		
Макароны отварные	140/169	120/150
Свежий огурец		40/50
Чай с лимоном	46/61	150/200
Хлеб ржаной	52/69	30/40

МЕНЮ

6 день

Завтрак	**Ккал**	**выход**
Каша пшенная	137/146	150/200
Напиток из шиповника	85/97	150/200
Батон с сыром	148/153	30/40;18/20
10-00		
Обед		
Суп из овощей	90/93	150/200
Сметана		
Кура отварная	170/175	70/80
Рис отварной	279/292	130/140
Свежий огурец		30/40
Компот из сухофруктов	105/110	150/200
Хлеб пшеничный	70/82	40/50
Полдник		
Молоко	88/117	150/200
печенье	139	1 шт
Ужин		
Суп молочный с макаронами	137/146	150/200
Чай с лимоном	46/61	150/200
Хлеб ржаной	52/69	30/40

МЕНЮ

7 день

завтрак	**Ккал**	**выход**
Каша геркулесовая	154\207	150\200
Кофейный напиток с молоком	89\118	150\200
Батон с повидлом	160\176	30/40;12/15
10-00		
Яблоко		1шт
Обед		
Свекольник со сметаной	75\78	150\200
Ленивые голубцы с мясом	375\380	180\200
Молочный подлив	53\56	50\60
Кисель	112\122	150\200
Хлеб пшеничный	70\82	40\60
Полдник		
Молоко	88\117	150\200
Булочка домашняя	92\118	50\60
Ужин		
Пюре из гороха	128\160	150\200
Чай с лимоном	46\61	150\200
Хлеб ржаной	52\69	30/40

МЕНЮ

8 день

Завтрак	**Ккал**	**выход**
Пудинг творожный	396/425	120\150
Сгущенное молоко		20/25
Какао с молоком	112\144	150/200
Батон с сыром	148\153	30/40;18/20
10-00		
Обед		
Суп картофельный с клёцками	49\51	150/200
Биточки рыбные	103\113	60/70
Картофельное пюре	128\160	120/150
Свежий томат		40/50
Компот из яблок	97\103	150/200
Хлеб пшеничный	70\82	40/50
Полдник		
Молоко	88\117	150/200
Коржик молочный	217\233	50/60
Ужин		
Каша гречневая	265\270	150/200
Чай с лимоном	46\61	150/200
Хлеб ржаной	46\61	30/40

МЕНЮ

9 день

завтрак		
Каша рисовая	265/270	150/200
Напиток из шиповника	85/97	150/200
Батон с повидлом	160/176	30/40; 12/15
10-00		
обед		
Суп пюре из картофеля	140/142	150/200
гренки		
Кура отварная	170/175	60/70
Капуста тушеная	63/65	120/150
Компот из сухофруктов	105/110	150/200
Хлеб пшеничный	70/82	40/50
Полдник		
Молоко	88/117	150/200
Коржик молочный	217/233	50/60
Ужин		
Омлет	210/215	100/120
Салат из свеклы и моркови	31/39	50/60
Чай с лимоном	46/61	150/200
Хлеб ржаной	52/69	30/40

МЕНЮ

10 день

Завтрак		
Суп молочный с рисом	130/132	150/200
Кофейный напиток с молоком	89/118	150/200
Батон с сыром	148/153	30/40; 18/20
10-00		
Обед		
Суп с макаронами	95/97	150/200
Фрикадельки из говядины	153/179	60/70
Молочный соус	53/56	50/60
Каша гречневая	323/337	120/130
Свежий огурец		40/50
Кисель	112/122	150/200
Хлеб пшеничный	70/82	40/50
Полдник		
Молоко	125/130	150/200
Вафли	79	1 шт
Ужин		
Каша пшеничная	280/293	150/200
Чай с лимоном	46/61	150/200
Хлеб ржаной	52/69	30/40