

УТВЕРЖАЮ:
Заведующий МДОУ детский сад



Е.В.Кругоголова

Приказ № 44 от 06.09.2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИ 4-Х РАЗОВОМ ПИТАНИИ В МДОУ ДЕТСКИЙ САД С. СОЛОНЦЫ**

Завтрак	Объем я/с	II завтрак	Обед	Объем я/с	Уплотненный полдник	Объем я/с		
I день (понедельник)								
Оладьи с повидлом	110/15 130/20	Сок 150/150	Салат «витаминный»	40/60	Рыба, запеченная под омлетом	100\120		
Чай с лимоном	150/200	Фрукты свеж 115\115	Щи со свеж. капустой на м/к/б/	180 200	Кукуруза консервированная/ салат из свежих огурцов	40\60		
Бутерброд со сливоч ным маслом	25\6 25\7		Каша гречневая рассыпчатая	120\150	Кофейный напиток	150\200		
			Соус красный основной	30\50	Хлеб пшеничный	25\45		
			Котлета мясная «Московская»	60\80				
			Компот из сухфруктов (Компот из св.яблок)	150\200				
			Хлеб ржаной	40\50				
II день (вторник)								
Каша пшена на	150/200	сок- 150/150	Горошек	40\60	Вареники ленивые	110/11		

молоке			консервированный		со сметаной	130/15		
			Суп гороховый на м\к\б с гренками	180\200				
Бутерброд со сливоч нам маслом	25\7 25\7	кондитерское изделие 14/40	Рагу овощное	120\150	Йогурт(снежок)	150/200		
Чай	150/200		Суфле мясное	60\80				
			Кисель из концентрата	150\200				
			Хлеб ржано-пшенич.	75\105				
III день (среда)								
Молочный суп из макарон с маслом и сахаром	150\160	Фрукты свеж 115\115	Салат из свежих овощей	40/60	Блины со сметанным соусом	100/12 120/12		
Чай с лимоном	150\10 200\10		Рассольник на м/к\б со сметаной	180/5 200/5	Молоко кипяченое	150/200		
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25\6\9 25\7\13		Жаркое по-домашнему	180/230				
			Компот из сухфруктов (Компот из св.яблок)	150 200				
			Хлеб ржано-пшеничный	75\105				
IV день (четверг)								
Каша молочная гречневая	150\160	сок- 150/150	Салат из свежей капусты	40/60	Пудинг творожный со сметаной	100/10 120/10		
Бутерброд со сливоч ным маслом и сыром	25\6 25\7	кондитерское изделие 14/40	Борщ на м/к\б со сметаной	180/5 200/5	Кофейный напиток на молоке	150/200		
Чай с лимоном	150/10		Плов мясной	180/230				

	200/10							
			Кисель из концентрата	150/200				
			Хлеб ржаной	40\50				
V день (пятница)								
Каша манная молочная	150/200	Фрукты свеж 115\115	Салат «витаминный»	40/60	Плюшка с сахаром	60\80		
Бутерброд с маслом и сыром	25\6\8 25\7\13		Суп вермишелевый на м/к/б	180\5 200\7	Йогурт	150/200		
Чай с лимоном	150\10 200\10		Картофельное пюре	120\150				
			Печень по - страгуновски	60\80				
			Кисель из концентратов	150\200				
			Хлеб ржано-пшеничный	75\105				
VI день (понедельник)								
Блинчики со сгущенным молоком	120/15 130/20	сок- 150/150	Салат из свежей моркови	40\60	Биточки рыбные	60/80		
Бутерброд со сливоч маслом и сыром	25\6\9 25\7\13	кондитерское изделие 14/40	Суп овощной на м\к\б	180\200	Капуста тушенная	120\150		
Чай	150/200		Каша перловая рассыпчатая	120\150				
			Шницель мясной из говядины	60\80	Кофейный напиток	150/200		
			Компот из сухфруктов (Компот из св.яблок)	150\200	Хлеб пшеничный	15/35		
			Хлеб ржаной	40\50				
VII день (вторник)								
Каша геркулесовая	150\200	Фрукты свеж	Салат из свежей	40/60	Сырники со	110\13		

молочная		115\115	капусты		сметанным соусом	130\15		
			Суп картофельный с клецками	180\200	Йогурт (снежок)	150/200		
Чай с лимоном	150/10 200/10		Пюре гороховое	120\150				
Бутерброд с маслом	25\6 25\7		Гуляш из говядины	60\80				
			Кисель из концентрата	150\200				
			Хлеб ржано-пшеничный	65/95				
VIII день (среда)								
Каша манная молочная	150/200	сок- 150/150	Салат из свежих овощей	40/60	Запеканка творожная со сметаной	100\7 120/9		
		кондитерское изделие 14/40	Суп с фрикадельками	180э/200				
Бутерброд со сливочным маслом	25\6 25\7		Каша гречневая	120\150	Молоко кипяченое	150/200		
			Бефстроганов из говядины	60/80				
Чай с лимоном	150\10 200\10		Компот из сухфруктов (компот из св.яблок)	150\200				
			Хлеб ржано-пшеничный	75\105				
IX день (четверг)								
Каша молочная ячневая	150/200		Салат «витаминный»	40/60	Рагу овощное	120/150		
Бутерброд со сливочным маслом	25\6 25\7	Фрукты 110/110	Щи со свеж. капустой на м/к/б/ со сметаной	180/200	Рыбные котлеты	60/80		

Чай	150/200		Вермишель отварная	120/150	Кофейный напиток	150/200		
			Печень тушенная в сметане	60/80	Хлеб пшеничный	35/55		
			Кисель из концентратов	150/200				
			Хлеб ржаной	40/50				
X день (пятница)								
Каша геркулесовая молочная	150\160	сок- 150/150	Салат из свежих овощей	40\60	Пирожки с повидлом	80\100/20		
Бутерброд с маслом	25\6 25\7	кондитерское изделие 14/40	Суп рыбный	180\200	Йогурт (Снежок)	150/200		
Чай с лимоном	150\10 200\10		Голубцы ленивые	180\230				
			Компот из сухофруктов (Компот из св.яблок)	150\200				
			Хлеб пшеничный	40/60				