

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДСОВ №22 п.Новый

Мармилова Т.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

	День№ 1	День№ 2	День№ 3	День№ 4	День№ 5	День№ 6	День№ 7	День№ 8	День№ 9	День№ 10
Завтрак	Каша молочная Дружба 150/4 Какао 150 Масло сливочное 5 Сыр 6 Хлеб высший сорт 40	Каша гречневая молочная вязкая 150/4 Кофейный напиток на молоке 150 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40	Макаронные изделия с тертым сыром 120/15/5 Какао 150 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40	Каша пшеничная молочная жидкая 150/4 Кофейный напиток на молоке 150 Масло сливочное 5 Сыр 6 Хлеб высший сорт 40	Каша овсяная молочная, жидкая 150/4 Масло сливочное 5 Какао 150 Хлеб высший сорт 40	Суп молочный с макаронными изделиями 150 Кофейный напиток на молоке 150 Масло сливочное 5 Сыр 6 Хлеб высший сорт 40	Каша манная молочная жидкая 150/4 Какао 150 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40	Каша кукурузная молочная жидкая 150/4 Кофейный напиток на молоке 150 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40	Каша овсяная молочная жидкая 150/4 Какао 150 Масло сливочное 5 Сыр 6 Хлеб высший сорт 40	Каша рисовая молочная жидкая 140/4 Кофейный напиток на молоке 150 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40
Второй завтрак	фрукты свежие 100	Компот из консервированных фруктов 150	Напиток из плодов шиповника 150	кисломолочный напиток снежок 150	Сок фруктовый 150	Компот из консервированных фруктов 150	напиток из плодов шиповника 150	Фрукты свежие (яблоко/груша) 50	кисломолочный напиток снежок 150	Сок фруктовый 150
Обед	Кукуруза консервированная 40 Суп картофельный с макаронными изделиями 150 Каша пшеничная рассыпчатая 150/4 Куры отварные 50 Компот из изюма 150 Хлеб подольский 40	Огурец соленый (свежий) 20 Борщ с капустой и картофелем 150/5 Плов из говядины 150 Компот из сухофруктов 150 Хлеб подольский 40	Горошек зеленый консервированный 20 Уха с крупой 150/10 Картофель отварной с маслом 150/3 Азу 50/30 Компот из кураги 150 Хлеб подольский 40	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной 150 Каша гречневая рассыпчатая 150/4 Котлета мясная 50/20 Компот из сухофруктов 150 Хлеб подольский 40	Суп гороховый на мясном бульоне 150 Макаронные изделия отварные 120/4 Рыба тушеная в томате с овощами 90 Компот из изюма 150 Хлеб подольский 40	Горошек зеленый консервированный 20 Свекольник на курином бульоне 150 Каша пшеничная рассыпчатая 150/4 Гуляш 70/50 Компот из сухофруктов 150 Хлеб подольский 40	Щи из свежей капусты с картофелем 150/5 Каша рисовая рассыпчатая 200/5 Тефтели из говядины 80 /20 Компот из изюма 150 Хлеб подольский 40	Салат из свеклы с растительным маслом 60 Суп картофельный с крупой пшеничной 150 Рагу овощное с мясом 150 Компот из сухофруктов 150 Хлеб подольский 40	Огурец соленый (свежий) 20 Суп с клецками на курином бульоне 150 Каша гречневая рассыпчатая 150/4 Печень порогановски 50/30 Компот из кураги 150 Хлеб подольский 40	Рассольник ленинградский 150/5 Макаронные изделия отварные 120/4 Котлета рыбная 50 Соус белый основной 30 Компот из сухофруктов 150 Хлеб подольский 40
Полдник	Булочка домашняя 50 молоко 150	Омлет 60/3 Икра набачковая 40 Чай с сахаром и лимоном 150	Блины с повидлом 50/5 Компот из свежих плодов 150	Сырники из творога 75 Соус сметанный сладкий 30 Напиток лимонный 150	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 150 Ватрушка (с творогом или повидлом) 50	Булочка домашняя 50 молоко 150	Печенье 50 Яйцо вареное 40 Чай с сахаром и лимоном 150	Блины со сгущенным молоком 50/15 Компот из свежих плодов 150	Запеканка из творога 120 Соус сметанный сладкий 30 Компот из консервированных плодов 150	кисель из концентрата Ватрушка (с творогом или повидлом) 50



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ИМББФУ ДОСОВ № 22 п. Новый
Т.Ю. Мармилова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕ

	День№ 1	День№ 2	День№ 3	День№ 4	День№ 5	День№ 6	День№ 7	День№ 8	День№ 9	День№ 10
Завтрак	Каша молочная Дружба 200/ 5 Какао 200 Масло сливочное 5 Сыр 8 Хлеб высший сорт 40	Каша гречневая молочная вязкая 200/5 Кофейный напиток на молоке 200 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40	Макаронные изделия с тертым сыром 140/18/7 Какао 200 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40	Каша пшеничная молочная жидкая 200/ 5 Кофейный напиток на молоке 200 Масло сливочное 5 Сыр 8 Хлеб высший сорт 40	Каша овсяная молочная вязкая 200/5 Масло сливочное 5 Какао 200 Хлеб высший сорт 40	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Кофейный напиток на молоке 200 Масло сливочное 5- Сыр 8 Хлеб высший сорт 40	Каша манная молочная жидкая 200 Какао 200 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40	Каша кукурузная молочная жидкая 200/5 Кофейный напиток на молоке 200 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40	Каша овсяная молочная жидкая 200 Какао 200 Масло сливочное 5 Сыр 8 Хлеб высший сорт 40	Каша рисовая молочная жидкая 200/ 5 Кофейный напиток на молоке 200 Масло сливочное 5 Хлеб высший сорт 40
Второй завтрак	фрукты свежие 100	Компот из консервированных фруктов 200	Напиток из плодов шиповника 200	кисломолочный напиток снежок 200	Сок фруктовый 200	Компот из консервированных фруктов 200	напиток из плодов шиповника 200	Фрукты свежие (яблоко/груша) 70	кисломолочный напиток снежок	Сок фруктовый 200
Обед	Кукуруза консервированная 40 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 Каша пшеничная рассыпчатая 200/ 5 Куры отварные 70 Компот из изюма 200 Хлеб подольский 40	Огурец соленый (свежий) 20 Борщ с капустой и картофелем 200/8 Плов из говядины 200 Компот из сухофруктов 200 Хлеб подольский 40	Горошек зеленый консервированный 20 Уха с крупой 200/20 Картофель отварной с маслом 200 /4 Азу 70/50 Компот из кураги 200 Хлеб подольский 40	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной 200 Каша гречневая рассыпчатая 200/5 Котлета мясная 70/30 Компот из сухофруктов 200 Хлеб подольский 40	Суп гороховый на мясном бульоне 200 Макаронные изделия отварные 150/5 Рыба тушеная в томате с овощами 120 Компот из изюма 200 Хлеб подольский 40	Горошек зеленый консервированный 20 Свекольник на курином бульоне 200/8 Каша пшеничная рассыпчатая 200/ 5 Гуляш 70/50 Компот из сухофруктов 200 Хлеб подольский 40	Щи из свежей капусты с картофелем 200/8 Каша рисовая рассыпчатая 200/5 Тефтели из говядины 70/70 Компот из изюма 200 Хлеб подольский 40	Салат из свеклы с растительным маслом 60 Суп картофельный с крупой пшеничной 200 рагу овощное с мясом 200 Компот из сухофруктов 200 Хлеб подольский 40	Огурец соленый (свежий) 20 Суп с клецками на курином бульоне 200 Каша гречневая рассыпчатая 200/ 5 Печень пороговановски 65 /40 Компот из кураги 200 Хлеб подольский 40	Рассольник ленинградский 200/8 Макаронные изделия отварные 150/5 Котлета рыбная 75 Соус белый основной 30 Компот из сухофруктов 200 Хлеб подольский 40
Полдник	Булочка домашняя 70 молоко 200	Омлет 90 /4 Икра кабачковая консервированная 40 Чай с сахаром 200	Блины с повидлом 70/10 Компот из свежих плодов 200	Сырники из творога 120 Соус сметанный сладкий 30 Напиток лимонный 200	кисель из концентратов на плодовых или ягодных экстрактах 200 Булочка домашняя 70	Булочка домашняя 70 молоко 200	Яйцо вареное 40 Печенье 50 Чай с сахаром и лимоном 200	Блины со стуженным молоком 75/10 Компот из свежих плодов 200	Запеканка из творога 150 Соус сметанный сладкий 30 Компот из консервированных плодов 200	кисель из концентратов на плодовых и ягодных экстрактах 200 Ватрушка с творогом(повидлом) 70
ужин	макаронны запеченные с сыром 200/7 напиток лимонный 200 хлеб в/с 50	картофель отварной с маслом 200/4 рыба запеченная в омлете 80 чай с сахаром и лимоном 200, хлеб в/с 50	рагу из овощей 200кисель из концентратов на плодовых и ягодных экстрактах 200 хлеб в/с 50	винегрет овощной 200 компот из свежих плодов 200 хлеб в/с 50	каша рисовая молочная 200 чай с сахаром 200 хлеб в/с 50	запеканка манная с изюмом 200 сок фруктовый 200 хлеб в/с 50	котлета картофельная 200/5 зеленый горошек консервированный 20 компот из свежих плодов 200 хлеб в/с 50	салат картофельный с соленым огурцом 200 кисель из концентратов 200 хлеб в/с 50	биточки манные 200 чай с сахаром 200 хлеб в/с 50	плов фруктовый 200 напиток лимонный 200 хлеб в/с 50