

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ детский сад с.Долгое
О.И.Петрова
Приказ № 56 от 30.08.2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ 5-ТИ РАЗОВОМ ПИТАНИИ (ОСЕННЕ - ЗИМНЕЕ)

Завтрак	Объем я/с	II завтрак	Обед	Объем я/с	Уплотненный полдник	Объем я/с	Ужин	Объем я/с
I день								
Макароны отварные с маслом и сахаром	120\150	сок- 200/200	Салат из моркови	40/60	Рагу овощное	120\150	Снежок	150/150
Кофейный напиток на молоке	150/200		Суп картофельный с клецками на м/к/б	180/ 200	Хлеб пшеничный	35\55	Батон	25/25
Печенье со сливочным маслом	12\6 20\7		Каша гречневая рассыпчатая	120\150	Напиток фруктовый	150\200		
			Соус красный основной	30\50				
			Котлета мясная «Московская»	60\80				
			Компот из сухофруктов	150\200				
			Хлеб ржаной	40\50				
II день								
Каша молочная геркулесовая	150/200	сок- 200/200	Свекольник на м/к/б	180\200	Вареники ленивые	110/130	Напиток фруктовый	150/200
Бутерброд со сливочным маслом	25\6 25\7		Голубцы ленивые	180/230	Сметанный соус	11/15	Кондитерские изделия	12\20

Чай с сахаром	150/200		Хлеб ржаной	40/50	Кофейный напиток на молоке	150/150		
			Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	150\200				
III день								
Пудинг творожный с изюмом	100/120	Фрукты 190/200	Салат со свежей капусты	40/60	Винегрет	100/120	молоко	150/200
Сметанный соус	10/10		Щи со свежей капустой на м/к/б	180/200	Хлеб пшеничный	35/55	Кондитерские изделия	12/20
Батон	25\25		Картофельное пюре	120/150	Напиток фруктовый	150/200		
			Котлета рыбная	60/80				
Какао на молоке	150 200		Компот из сухофруктов	150 200				
			Хлеб ржаной	40/50				
IV день								
Суп молочный вермишелевый	150/200	Фрукты свежие 190/200	Салат из свеклы	40/60	Омлет натуральный	60\80	йогурт	150/150
Бутерброд со сливочным маслом	25\6 25\7		Борщ на м/к/б	180/200	Салат из морской капусты	40/60	Кондитерские изделия	12/20
Чай с сахаром	150/200		Плов из курицы	180/230	Хлеб пшеничный	35/55		
			Компот из сухофруктов	150/200	Напиток фруктовый	150/20		
			Хлеб ржаной	40/50				
V день								
Суп гречневый молочный	150/160	сок- 200/200	Салат из морской капусты	40/60	Блинчики	100/120	Снежок	150/150
Бутерброд со сливочным маслом	25\6 25\7		Рассольник на м\к\б	180/200	Сметанный соус	12/12	Кондитерские изделия	12\20
Чай с сахаром	150/200		Рыба запечённая под омлетом	100/120	Напиток фруктовый	150/200		
			Компот из сухофруктов	150\200				
			Хлеб ржаной	40/50				
VI день								
Гречка с маслом и	120/150	сок-	Салат из моркови	40\60	Яйцо варёное	40/40	йогурт	150/150

сахаром		200/200						
Печенье со сливочным маслом	12/6 20\7		Суп рисовый на м\к\б	180/200	Икра кабачковая	40/60	Батон	25/25
Чай с сахаром	150/200		Жаркое подомашнему	180/230	Напиток фруктовый	150/200		
			Компот из сухофруктов	150\200	Хлеб пшеничный	35/55		
			Хлеб ржаной	40\50				
VII день								
Каша манная молочная	150/200	сок-200/200	Салат из свеклы	40/60	Сырники	110\130	Молоко кипячёное	150/150
Чай с сахаром	150\200		Суп горорховый на м\к\б	180/200	Сметанный соус	13/15	Кондитерские изделия	12/20
Бутерброд со сливочным маслом	25\6 25\7		Пюре картофельное	120\150	Напиток фруктовый	150/200		
			Рыба тушёная с овощами	60\90				
			Кисель из концентрата на плодово-ягодный экстрактах	150\200				
			Хлеб ржаной	40/50				
VIII день								
Запеканка из творога с изюмом	100/120	Фрукты 190/200	Суп геркулесовый на м\к\б	180/200	Каша молочная рисовая	150/200	Снежок	150/150
Сметанный соус	7/9		Запеканка вермишелевая с мясом курицы	120/150	Напиток фруктовый	150/200	Кондитерские изделия	12/20
Кофейный напиток на молоке	150\150		Икра кабачковая	40/60				
Батон	25/25		Хлеб ржаной	40/50				
			Компот из сухофруктов	150/200				
IX день								
Каша геркулесовая молочная	150/160	Фрукты свежие	Суп гречневый на м\к\б	180/200	Плов фруктовый	100/120	йогурт	150/150

		190/200						
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25\6/8 25\7/13		Капуста тушеная с мясом	120/150	Молоко кипяченое	150/200	Кондитерские изделия	12/20
Чай с лимоном	150/7 200/7		Хлеб ржаной	40/50				
			Компот из сухофруктов	150/200				
Х день								
Суп молочный вермишелевый	150\200	Фрукты свежие 190/200	Суп рыбный	180/200	Пирожок печеный с картофелем и печенью	80/100	Напиток фруктовый	150/200
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25\6/9 25\7/13		Рагу овощное	180\230	Кофейный напиток на молоке	150/200	Кондитерские изделия	12\20
Чай с сахаром	150\7 200\7		Суфле мясное	60/80				
			Компот из сухофруктов	150\200				
			Хлеб ржаной	40/50				

