

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ Детский сад №4»

Е.А.Гончарова

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период

Приказ от 30.08.2024г.№104-ОД

<u>1 день</u>	<u>Масса порции для детей с 1,5 до 3 лет</u>	<u>Масса порции для детей с 3 до 7 лет</u>	<u>2 день</u>	<u>Масса порции для детей с 1,5 до 3 лет</u>	<u>Масса порции для детей с 3 до 7 лет</u>	<u>3 день</u>	<u>Масса порции для детей с 1,5 до 3 лет</u>	<u>Масса порции для детей с 3 до 7 лет</u>	<u>4 день</u>	<u>Масса порции для детей с 1,5 до 3 лет</u>	<u>Масса порции для детей с 3 до 7 лет</u>	<u>5 день</u>	<u>Масса порции для детей с 1,5 до 3 лет</u>	<u>Масса порции для детей с 3 до 7 лет</u>
Завтрак: 1.Каша пшеничная молочная 2.Булка с маслом. 3.Чай с сахаром	200 40/10 180	200 40/10 200	Завтрак: 1.Каша манная молочная 2. Булка с маслом. 3.Кофейный напиток	200 40/10 180	200 40/10 200	Завтрак: 1. Каша геркулесовая молочная. 2.Булка с маслом. 3.Чай с сахаром	200 40/10 180	200 40/10 200	Завтрак: 1. Каша гречневая молочная. 2. Булка с маслом. 3.Чай с сахаром	200 40/10 180	200 40/10 200	Завтрак: 1. Каша рисовая молочная. 2. Булка с маслом. 3.Чай с сахаром	200 40/10 180	200 40/10 200
2 завтрак: Фруктовый сок	200	200	2 завтрак: Фруктовый сок	200	200	2 завтрак: Фруктовый сок	200	200	2 завтрак: Фруктовый сок	200	200	2 завтрак: Фруктовый сок	200	200
Обед: 1..Суп с клецками на курином бульоне. 2. Макароны отварные 3. Гуляш из мяса кур 4. Хлеб цельно йодированный 5. Компот из сухофруктов.	60 250 120 80 60 180	60 250 120 100 60 200	Обед: 1.Салат «Морковь» 2.Щи на курином бульоне со сметаной 3.Каша гречневая 4.Котлета мясная 5.Соус томатный 5. Хлеб цельно йодированный 6. Компот из сухофруктов.	60 250/26 /11 90 70-80 30 60 180	60 250/26 /11 90 70-80 30 60 200	Обед: 1.Салат из капусты. 2.Свекольник на курином бульоне со сметаной. 3. Картофельное пюре. 4. Печень по-стогановски 5. Хлеб цельно йодированный 6. Компот из сухофруктов.	60 250/26 /11 170 80 60 180	60 250/26 /11 170 80 60 200	Обед: 1.Рассольник на мясном бульоне со сметаной. 2.Запеканка из макарон с мясом 3. Хлеб цельно йодированный. 4.Кабачковая икра 5. Компот из сухофруктов.	60 250/11 210 60 50 180	60 250/11 210 60 60 200	Обед: 1. Салат «Витаминный» 2.Суп гречневый на мясном бульоне. 3. Жаркое по-домашнему. 4. Хлеб цельно йодированный. 5. Компот из сухофруктов.	60 250 180 60 180	60 250 200 60 200
Полдник: 1.Молоко кипяченое 2.Батон	180 30	200 40	Полдник: 1.Кисель 2.Кондитерское изделие	180 30	200 40	Полдник: 1. Компот из сухофруктов. 2.Батон	180 30	200 40	Полдник: 1.Кисель 2.Кондитерское изделие	180 30	200 40	Полдник: 1.Чай с сахаром 2.Батон	180 30	200 40
Ужин: 1. Омлет натуральный 2. Икра кабачковая 3. Чай с сахаром	80 40 180	80 60 200	Ужин: 1. Ленивые вареники из творога 2. Какао с молоком	130 180	150 200	Ужин: 1. Пудинг морковно-рисовый с молочным соусом. 2.Чай с сахаром.	115/50/30 180	130/50/30 200	Ужин: 1.Творожная запеканка 2Чай с сахаром	120 180	120 200	Ужин: 1.Макароны с маслом и сахаром. 2.Какао на молоке	150/5/5 200	180/5/5 200

6 день	Масса порции для детей с 1,5 до 3 лет	Выход Для детей с 3 до 7 лет	7 день	Масса порции для детей с 1,5 до 3 лет	Выход Для детей с 3 до 7 лет	8 день	Масса порции для детей с 1,5 до 3 лет	Выход Для детей с 3 до 7 лет	9 день	Масса порции для детей с 1,5 до 3 лет	Выход Для детей с 3 до 7 лет	10 день	Масса порции для детей с 1,5 до 3 лет	Выход Для детей с 3 до 7 лет
Завтрак: 1. Вермишель отварная в молоке 2. Булка с маслом. 3. Кофейный напиток	150 40/10 180	150 40/10 200	Завтрак: 1. Каша гречневая молочная. 2. Булка с маслом. 3. Чай с сахаром.	200 40/10 180	200 40/10 200	Завтрак: 1. Пшеничная молочная жидкая. 2. Булка с маслом. 3. Чай с сахаром.	200 40/10 180	200 40/10 200	Завтрак: 1. Каша манная молочная. 2. Булка с маслом. 3. Чай с сахаром.	200 40/10 180	200 40/10 200	Завтрак: 1. Каша рисовая молочная. 2. Булка с маслом. 3. Чай с сахаром	200 40/10 180	200 40/10 200
2 завтрак: Фруктовый сок	200	200	2 завтрак: Фруктовый сок	200	200	2 завтрак: Фруктовый сок	200	200	2 завтрак: Фруктовый сок	200	200	2 завтрак: Фруктовый сок	200	200
Обед: 1. Салат «Свеколка» 2. Борщ на курином бульоне со сметаной. 3. Каша рисовая рассыпчатая 4. Гуляш из мяса 4. Хлеб цельно йодированный 5. Компот из сухофруктов.	60 250/26/10 200/100/150 117 80 60 180	60 250/26/10 240/100/180 117 80 60 200	Обед: 1. Салат из «Морковка». 2. Суп гороховый на курином бульоне. 3. Макароны отварные 4. Биточки мясные 5. Соус томатный 5. Хлеб цельно йодированный 6. Компот из сухофруктов	60 250/26 120 80 30 60 180	60 250/26 120 80 30 60 200	Обед: 1. Салат «Витаминный» 2. Суп- лапша на курином бульоне. 3. Картофельное пюре. 4. Котлета рыбная. 5. Хлеб цельно йодированный 6. Компот из сухофруктов.	60 250/26 150 80 60 180	60 250/26 170 80 60 200	Обед: 1. Суп рыбный с картофелем и пшеном. 2. Плов и мясом. 3. Хлеб цельно йодированный 4. Компот из сухофруктов.	150/60/20 200 30 60 180	150/60/20 200 30 60 200	Обед: 1. Салат «Свеколка» 2. Щи на мясном бульоне со сметаной. 3. Картофельная запеканка с мясом 4. Хлеб цельно йодированный 5. Компот из сухофруктов.	60 250/10 180/26 60 180	60 250/10 200/26 60 200
Полдник: 1. Булочка домашняя с повидлом (изюмом) 2. Чай с сахаром.	60 180	70 200	Полдник: 1. Кисель 2. Кондитерское изделие.	180 Шт.	200 Шт.	Полдник: 1. Кисель 2. Батон	180 30	200 40	Полдник: 1. Какао на молоке 2. Кондитерское изделие.	180 Шт.	200 Шт.	Полдник: 1. Компот из сухофруктов. 2. Батон	180 30	200 40
Ужин: 1. Омлет натуральный. 2. Салат из зеленого горошка с луком 3. Компот из сухофруктов.	80 60/20 180	80 60/20 200	Ужин: 1. Рисовая запеканка с изюмом.. 2. Какао на молоке.	240/30 180	240/30 200	Ужин: 1. Сырники из творога 2. Чай с сахаром	120 180	130 200	Ужин: 1. Каша геркулесовая молочная. 3. Чай с сахаром.	200 180	200 200	Ужин: 1. Каша гречневая с маслом и сахаром. 2. Молоко кипяченое	180/5/5 180	180/5/5 200