

**10-тидневное утвержденное меню
в МБДОУ «Детский сад №1 «Солнышко» п. Вурнары**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 лет
День 1			
Завтрак	Каша дружба (рис + пшено)	130	200
	Какао с молоком 2,5% жир	150	180
	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	40\10
2 - ой завтрак	Яблоко	100	110
	Печенье	20	20
Обед	Салат морковный	40	60
	Борщ со сметаной 15% жир	150/5	250
	Котлета мясная	60	70
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	30	40
Полдник	Голубцы овощные	120	150
	Молоко 2,5% жир	100	180
	Хлеб пшеничный	25	30

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 лет
День 2			
Завтрак	Каша овсяная (геркулес)	130	200
	Какао с молоком 2,5 % жир	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	40\10
2 - ой завтрак	сок фруктовый	100	110
	Вафли	22	22
Обед	Суп гороховый	150	250
	Тефтели мясные с соусом 331	60\10	70\15
	Капуста тушеная	120	150
	Компот из свежих яблок (груш)	150	180
	Хлеб ржаной	30	40
Полдник	Запеканка из творога (5% жир) с вареньем или сгущ. молоком	100/20	110/20
	Чай сладкий	130	180

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 лет
День 3			
Завтрак	Каша рисовая	130	200
	Какао с молоком 2,5% жир	150	180
	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	40\10
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	110
Обед	Салат	40	60
	Бульон из кур прозрачный с гренками	150\10	250\15
	Суфле из кур	60	70
	Картофельное пюре	120	150
	Кисель фруктовый	150	180
	Хлеб ржаной	30	40
Полдник	Омлет натуральный	90	100
	Зеленый горошек	30	40
	Чай с лимоном	100	180
	Хлеб пшеничный	25	30

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 лет
День 4			
Завтрак	Каша манная	130	200
	Кофейный напиток с молоком 2,5 % жир	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом слив 72,5% жир	30\8	40\10
2 - ой завтрак	Конфета	17	17
	Сок фруктовый	100	100
Обед	Салат из квашеной капусты	40	60
	Суп рыбный консервный	150	250
	Оладьи из печени/ Печень, тушеная в соусе	60	95
	Картофельное пюре	120	150
	Лимонный напиток	150	180
	Хлеб ржаной	30	40
Полдник	Оладьи с вареньем или булочка домашняя	70/15	80/15
	Молоко 2,5% жир	150	180
	или йогурт 3% жир. чай сладкий	110 100	110 100

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 лет
День 5			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	200
	Чай сладкий	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	40\10
	Яйцо	20	40
2 - ой завтрак	Конфета	17	17
	Яблоко	100	110
Обед	Салат морковный с курагой	40	60
	Суп картофельный с клецками	150	250
	Котлета рыбная	60	70
	Картофельное пюре	120	150
	Компот из чернослива	150	180
	Хлеб ржаной	30	40
Полдник	Сырники из творога 5% жир (с вареньем)	100	110/20
	Чай с молоком	150	180

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 лет
День 6			
Завтрак	Каша гречневая	130	200
	Какао с молоком 2,5% жир	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	40\10
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	100
	Печенье		20
Обед	Суп картофельный с крупой со сметаной	150/8	250/10
	Сосиски (сардельки) отварные	60	70
	Капуста тушеная	120	150
	или Голубцы ленивые	150	200
	Кисель фруктовый	150	180
	Хлеб ржаной	30	40
Полдник	Макароны отварные с сыром	120	150
	Или Лапшевник с творогом 5% жир	120	150
	Чай сладкий	150	180

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 лет
День 7			
Завтрак	Каша рисовая	130	200
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом	30\8	40\10
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	100
Обед	Салат из капусты белокочанной с яблоком	40	60
	Суп с мясными фрикадельками с крупой	150	250
	Рыба отварная в сметанном соусе	60/20	70/25
	Картофельное пюре	120	150
	Компот из кураги	150	180
	Хлеб ржаной	30	40
Полдник	Чай с молоком 2,5% жир	150	180
	Пирожки со св. капустой или с др. начинкой	70	80
	Груша		50

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 лет
День 8			
Завтрак	Каша манная	130	200
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	40\10
2 - ой завтрак	Яблоко	100	110
	Конфета		17
Обед	Салат свекольный	40	60
	Щи со сметаной 15 % жир	150	250
	Сердце в соусе	60	70
	Макароны отварные	120	140
	Компот из свежих яблок	150	180
	Хлеб ржаной	30	40
Полдник	Рагу из овощей	120	150
	Чай с молоком 2,5% жир	130	180
	Хлеб пшеничный	25	30

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 лет
День 9			
Завтрак	Каша пшенная	130	200
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	40\10
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	110
	Конфета		17
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жир	150	250
	Свекла тушеная или картофельное пюре в летний период	120	150
	Тефтели рыбные	60/10	70/15
	Кисель фруктовый	150	180
	Хлеб ржаной	30	40
Полдник	Омлет с сыром	100	110
	Чай сладкий	150	180
	Хлеб пшеничный	25	30

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 лет
День 10			
Завтрак	Каша пшеничная	130	200
	Какао с молоком 2,5% жир	150	180
	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	40\10
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	100
	Печенье		20
Обед	Салат из огурцов с луком	40	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	250
	Жаркое по домашнему	180	220
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб ржаной	30	40
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	70
	или творогом 5% жир	70	80
	Чай с молоком 2,5% жир	150	180
	или йогурт 3% жир. чай сладкий	110 100	110 100