

Приказ № 30П от 26.08.2022 г.

Примерное 10-дневное меню для детей, посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №24» (с 10,5-часовым пребыванием)

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 1	
Возраст	3-7
Завтрак	
Макароны отварные с сыром	150/30
Какао на молоке сгущенном	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Фрукты/сок	100
Обед	
Суп фасолевый	200
Кнели куриные	70
Гречка рассыпчатая	130
Компот из сухофруктов/лимонный напиток	180
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Яйцо отварное/ Чай с сахаром	50/180
Хлеб пшеничный	20

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 2	
Возраст	3-7
Завтрак	
Сырники из творога	90
Какао-напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Сок/фрукты свежие	100
Обед	
Суп рисовый	200
Капуста тушеная с мясом	130/70
Компот из сухофруктов/лимонный напиток	180
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Вафля /пряник	35
Чай с сахаром/лимонный напиток	180

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 3	
Возраст	3-7
Завтрак	
Каша из пшена и риса «Дружба»	200
Какао – напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Фрукты/сок	100
Обед	
Борщ со сметаной	200/10
Тефтели с рисом (ёжики)	130
Салат овощной (огурец, помидор)	60
Компот из сухофруктов /лимонный напиток	180
Фрукты/сок	100
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Ватрушка с творогом	90
Чай с сахаром	180

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 4	
Возраст	3-7
Завтрак	
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200
Какао-напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Сок/фрукты свежие	100
Обед	
Рассольник со сметаной	200/5
Котлета рыбная/ Суфле рыбное	70/90
Рис отварной	130
Хлеб ржаной	50
Компот из сухофруктов/лимонный напиток	180
Полдник	
Кисель	180
Блины	80

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 5	
Возраст	3-7
Завтрак	
Каша гречневая молочная жидкая	200
Какао напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200
Жаркое по-домашнему	180
Сельдь с луком	25/5
Хлеб ржаной	50
Компот из сухофруктов/лимонный напиток	180
Полдник	
Кисломолочный напиток	100
Печенье/пряник	35

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 6	
Возраст	3-7
Завтрак	
Макароны с сосиской	150/55
Кофейный напиток на сгущённом молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп гречневый	200
Рагу из мяса кур	180
Компот из сухофруктов/лимонный напиток	180
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Печенье /пряник	30
Чай с сахаром	180

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 7	
Возраст	3-7
Завтрак	
Каша манная	200
Какао-напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Сок/фрукты свежие	100
Обед	
Суп картофельный с бобовыми	200
Гречка рассыпчатая	150
Гуляш	70
Компот из сухофруктов/лимонный напиток	180
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Чай с сахаром	180
Омлет натуральный	100
Хлеб пшеничный	30

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 8	
Возраст	3-7
Завтрак	
Каша пшённая молочная жидкая	200
Какао-напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Сок/фрукты свежие	100
Обед	
Свекольник со сметаной	200/5
Печеночные оладьи	70
Макароны отварные	130
Компот из сухофруктов	180
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Творожно-рисовая запеканка	90
Кисель	180

Название блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 9	
Возраст	3-7
Завтрак	
Суп молочный с макаронными изделиями	200
Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Сок/фрукты свежие	100
Обед	
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5
Плов	180
Салат овощной (огурец, помидор)	70
Компот из сухофруктов/лимонный напиток	180
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Пирожок с повидлом/Оладьи/Булочка домашняя	90
Какао напиток на молоке	180

Наименование блюда	Выход блюда
ДЕНЬ 10	
Возраст	3-7
Завтрак	
Творожно- манная запеканка	90
Какао – напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное (порциями)	10
Второй завтрак	
Сок/фрукты свежие	100
Обед	
Суп рыбный	200
Голубцы ленивые со сметаной	130/50
Компот из сухофруктов/лимонный напиток	180
Хлеб ржаной	50
Полдник	
Печенье/пряник	30
Кисломолочный напиток	100