

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с №16 «Рябинка»



Рубцова О.А

01.06.2023

Примерное 10 дневное меню МАДОУ д/с № 16 с. Быньги (с 12 часовым пребыванием детей)

Составлено на основе:

**Системы расчетов для общественного питания
сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных
организациях.**

Методических рекомендаций и технических документов

4.1.2. Екатеринбург , АМБ

(лето)

04-28

Загрузка	Вес порции в гр.	День 2	Вес порции в гр.	День 3	Вес порции в гр.	День 4	Вес порции в гр.	День 5	Вес порции в гр.	День 6	Вес порции в гр.	День 7	Вес порции в гр.	День 8	Вес порции в гр.	День 9	Вес порции в гр.	День 10	Вес порции в гр.	Ек
Каша гречневая	150	Каша манная	150	Каша Боярская	150	Каша Ассорти (рис, пшено)	150	Каша геркулесовая	150	Каша «рисовая»	150	Суп молочный с лапшой	150	Омлет запеченный	150	Каша пшеничная	150	Каша ячневая	150	15
Хлеб с маслом	30/8	Хлеб с сырком	30/11	Хлеб с повидлом	30/10	Хлеб с маслом	30/8	Хлеб с сыром	30/11	Хлеб с повидлом	30/11	Хлеб с маслом	30/10	Хлеб с маслом и сыром	30/8/11	Хлеб с сыром	30/11	Хлеб с повидлом	30	30
Кофейный напиток	150	Какао с молоком	150	Чай	150	Кофейный напиток	150	Какао с молоком	150	чай	150	Кофейный напиток	150	Какао с молоком	150	Чай с молоком	150	Чай	150	15
Второй завтрак с молоком																				
Фрукт	120	Сок	200	Фрукт	120	Сок	200	Фрукт	110	сок, печенье	200	Фрукт	120	Сок	200	Фрукт	120	Сок	120	20
Обед																				
Салат из св. капусты с морковью	30	Огурец свежий	30	Салат из свежих помидор	30	Салат из свежей капусты с яблоком	30	Салат из отварной свеклы	30	Огурец свежий	40	Салат из свежих овощей	30	Помидор свежий	30	Салат из свежей капусты с морковью	30	Салат из свежей капусты с морковью	30	30
Борщ	150	Суп из овощей	150	Суп рисовый	150	Щи из свежей капусты	150	Суп - лапша	150	Суп гороховый	150	Суп крестьянский с крупой	150	Рассольник	150	Свекольник со сметаной	150	Суп картофельный	150	15
Картофельные зразы из мяса свиные	160	Рыба порционная(горбуша)	50	Мясо курьи отварное, порционное	50	Биточки из мяса кур	50	Котлета рыбная (горбуша)	50	Жаркое по домашнему (свинина, говядина)	160	Запеканка рыбная (горбуша)	160	Котлета курная	50	Плюс из мяса кур	160	Гуляш из мяса свиные	160	50
Кисель фруктовый	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из кураги	150	Кисель фруктовый	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из кураги	150	Кисель фруктовый	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из кураги	150	Компот из изюма	150	15
Соус томатный	20	Соус молочный	20	Соус	20	Соус	20	Соус молочный	20	Соус	20	Соус молочный	20	Соус	20	Соус	20	Соус	20	
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40
Уплотненный полдник																				
Молоко кипяченое	150	Йогурт	150	Молоко кипяченое	150	Кефир	150	Молоко кипяченое	150	снежок	150	Молоко кипяченое	150	Йогурт	150	Молоко кипяченое	150	кефир	150	15
Рагу овощное	150	Королевский пирог-творог	150	Тфтели из печени с рисом. Соус молочный.	50/20	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150/30	Каша пшеничная	150	Суфле из печендыцо отварное.	110/40	Каша манная молочная	150	Запеканка из творога. Молоко сгущенное	150/10	Печень в молочном соусе. Лапша отварная	50/110	Картофель запеченный в омлете	150	15
Чай с молоком	180	Чай	180	Какао с молоком	180	Напиток из шиповника	180	Чай	180	Какао с молоком	180	Чай с молоком	180	Чай	180	Напиток из шиповника	180	Какао с молоком	180	18
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный.	30/60	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30
Сдоба обычная с маком	90	фрукты	90	Шоре картофельное	110	Фрукт	100	Ватрушка с творогом	90	Сдоба обыкновенная	90	Ватрушка с повидлом	90	Фрукты	90	Булочка «Майская»	90	Фрукт	90	90