

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с №16 «Рябинка»



Рубцова О.А

01.09.2023

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

(осень)

04-28

День 1	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.	Вс в 1
Завтрак																				
Макаронные изделия отварные, Вареное яйцо	150/40	Каша геркулесовая	180	Омлет запеченный	180	Каша Ассорти (рис, пшено)	180	Каша пшенная	180	Каша «рисовая»	180	Каша борщевая	180	Запеканка из творога со стученым молоком	180	Каша манная	180	Каша ячневая	180	18
Хлеб с маслом	50/13	Хлеб с сыром	50/15,5	Хлеб с повидлом	30/10	Хлеб с маслом	30/13	Хлеб с сыром	30/15,5	Хлеб с повидлом	30/10	Хлеб с маслом	30/13	Хлеб с маслом и сыром	30/15,5	Хлеб с сыром	30/15,5	Хлеб с повидлом	30	30
Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай	180	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай	180	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай с молоком	180	Чай	180	18
Второй завтрак с молоком																				
Фрукт	100	сок	200	фрукт	120	сок	200	фрукт	110	сок	200	фрукт	120	сок	200	фрукт	120	сок	200	20
Обед																				
Салат из моркови с раст. маслом	50	Салат из свежего огурца с раст. маслом	50	Салат из капусты, курицы и лука с раст. маслом	50	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	Свежий помидор	50	Свежий огурец	50	Винегрет	50	Салат из свеж. капусты с морковью и раст. маслом	50	Салат из свежих овощей	50	Салат из отварной свеклы	50	50
Борщ	180	Суп из овощей	180	Суп лапша	180	Щи из свежей капусты с крупой	180	Уха рыбацкая	180	Суп гороховый	180	Свекольник	180	Расольник	180	Суп пюре из разных овощей	180	Суп картофельный	180	18
Картофельные зразы из мяса свинины	200	Рыба порционная (горбуша)	70	Мясо кури отварное, порционно	70	Биточки из мяса кур	70	Котлета рыбная (горбуша)	70	Жаркое по домашнему (свинина, говядина)	200	Запеканка рыбная (горбуша)	200	Котлета куриная	70	Глюк из мяса кур	200	Гуляш из мяса свинины	200	70
Кисель фруктовый	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из кураги	180	Кисель фруктовый	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из кураги	180	Кисель фруктовый	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из кураги	180	Компот из изюма	180	18
Соус томатный	20	Соус	20	Соус молочный	20	Соус молочный	20	Соус молочный	20	Соус молочный	20	Соус молочный	20	Соус молочный	20	Соус молочный	20	Соус молочный	20	20
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50
Углеводный полдник																				
Молоко кипяченое	180	Кисло-молочн. продукт	180	Молоко кипяченое	180	Кисло-молочн. продукт	180	Молоко кипяченое	180	Кисло-молочн. продукт	180	Молоко кипяченое	180	Кисло-молочн. продукт	180	Молоко кипяченое	180	Кисло-молочн. продукт	180	18
Каша манная молочная	180	Королевский пирог-творог	180	Тэфтели из печени с рисом.	70/20	Рагу овощное	180	Суп молочный	180	Суфле из печени, вареное яйцо	130/40	Омлет с зеленым горошком	180	Каша гречневая	180	Печень в молочном соусе.	70/130	Картофель в молоке	180	18
Чай с молоком	200	Чай	200	Какао с молоком	200	Напиток из шиповника	200	Чай	200	Какао с молоком	200	Чай с молоком	200	Чай	200	Какао с молоком	200	Напиток из шиповника	200	20
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшен	30	Хлеб пшен	30/90	Хлеб пшеничн	30	Хлеб пшеничн	30	Хлеб пшеничн	30	Хлеб пшеничн	30	Хлеб пшеничн	30	Хлеб пшеничн	30	Хлеб пшеничн	30	30
Булочка «Ягодка»	120	фрукты	110	Шоше картф.-ое	130	Ватрушка с творогом	120	Хлеб пшеничн	120	Булочка дорожная	120	Пирожок с капустой	120	Фрукт	110	Булочка Российская	90	фрукт	90	11