

Заведующий МАДОУ д/с №16 "Рябинка"

О.А. Рубцова

УТВЕРЖДАЮ:



**Примерное 10 дневное меню
МАДОУ д/с №16 «Рябинка»
д. Нижние – Таволги
корпус №2
(с 24 часовым пребыванием детей)**

Составлено на основе:

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

Методические рекомендации и технических документов

4.1.2. Екатеринбург, АМБ

(ВЕСНА - ЯСЛИ)

04-28

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Вес порции и в гр.	Вес порции в гр.	Вес порции и в гр.	Вес порции и в гр.	Вес порции и в гр.	Вес порции и в гр.	Вес порции и в гр.	Вес порции и в гр.	Вес порции и в гр.	Вес порции и в гр.
Каша пшеничная	150	Каша гречневая	150	Каша геркулесовая	150	Каша гречневая	150	Каша пшеничная	150
Хлеб с повидлом	40	Хлеб с сыром	40	Хлеб с маслом, сыром	49	Хлеб с маслом	38	Хлеб с повидлом	48
Кофейный напиток	150	Какао с молоком	150	Чай	150	Кофейный напиток	150	Какао с молоком	150
Второй завтрак									
Фрукт	120	Сок	200	Фрукт	100	Сок	200	Фрукт	100
Обед									
Салат из отварного картофеля, моркови, сои, огурца с растительным маслом	30	Суп из овощей со сметаной	30	Суп картофельный с макаронами и сметаной	30	Суп из свежей капусты со сметаной	30	Суп - лапша и сметаной	30
Гуляш из мяса свинины	50	Тефтели рыбные в соусе	50	Плов из мяса кур	160	Рыбод	160	Куркуруза консервированная	30
Греча отварная	110	Картофельное пюре	110	Соус молочный	20	Пороховое пюре	110	Котлета из мяса свинины	50
Компот из яблок	150	Компот из кураги	150	Фруктовом соке	150	Сухофруктов	150	Компот из фруктов со сметаной	150
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Полдник									
Булочка с повидлом	90	Печенье	70	Пряник	70	Хлеб с сыром	90	Хлеб с сыром	90
Чай с молоком	150	Молоко кипяченое	150	Какао на молоке	180	Чай с молоком	150	Компот из вишни	180
Ужин									
Макаронные отварные	110		150	Запеканка картофельная с печенью	150	Запеканка из творога	150	Картофель в омлете	150
Яблоко отварное	1	Фрукт	50	Соус сметанный	20				
Какао на молоке	180	Чай	180	Компот из с/ф	180	Напиток шиповника	180	Чай	180
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100
Салат из отварного картофеля, моркови, сои, огурца с растительным маслом	30	Суп из овощей со сметаной	30	Суп картофельный с макаронами и сметаной	30	Суп из свежей капусты со сметаной	30	Суп - лапша и сметаной	30
Гуляш из мяса свинины	50	Тефтели рыбные в соусе	50	Плов из мяса кур	160	Рыбод	160	Куркуруза консервированная	30
Греча отварная	110	Картофельное пюре	110	Соус молочный	20	Пороховое пюре	110	Котлета из мяса свинины	50
Компот из яблок	150	Компот из кураги	150	Фруктовом соке	150	Сухофруктов	150	Компот из фруктов со сметаной	150
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Полдник									
Булочка с повидлом	90	Печенье	70	Пряник	70	Хлеб с сыром	90	Хлеб с сыром	90
Чай с молоком	150	Молоко кипяченое	150	Какао на молоке	180	Чай с молоком	150	Компот из вишни	180
Ужин									
Макаронные отварные	110		150	Запеканка картофельная с печенью	150	Запеканка из творога	150	Картофель в омлете	150
Яблоко отварное	1	Фрукт	50	Соус сметанный	20				
Какао на молоке	180	Чай	180	Компот из с/ф	180	Напиток шиповника	180	Чай	180
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100
Салат из отварного картофеля, моркови, сои, огурца с растительным маслом	30	Суп из овощей со сметаной	30	Суп картофельный с макаронами и сметаной	30	Суп из свежей капусты со сметаной	30	Суп - лапша и сметаной	30
Гуляш из мяса свинины	50	Тефтели рыбные в соусе	50	Плов из мяса кур	160	Рыбод	160	Куркуруза консервированная	30
Греча отварная	110	Картофельное пюре	110	Соус молочный	20	Пороховое пюре	110	Котлета из мяса свинины	50
Компот из яблок	150	Компот из кураги	150	Фруктовом соке	150	Сухофруктов	150	Компот из фруктов со сметаной	150
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Полдник									
Булочка с повидлом	90	Печенье	70	Пряник	70	Хлеб с сыром	90	Хлеб с сыром	90
Чай с молоком	150	Молоко кипяченое	150	Какао на молоке	180	Чай с молоком	150	Компот из вишни	180
Ужин									
Макаронные отварные	110		150	Запеканка картофельная с печенью	150	Запеканка из творога	150	Картофель в омлете	150
Яблоко отварное	1	Фрукт	50	Соус сметанный	20				
Какао на молоке	180	Чай	180	Компот из с/ф	180	Напиток шиповника	180	Чай	180
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100