УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ д/с №16 "Рябинка"
О.А. Рубцова_____
01.03.2024

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 - САД)

04-28

Сад с 3 до 7 лет ВЕСНА

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.
Завтрак																			
Каша пшенная	180	Каша гречневая	180	Каша геркулесовая	180	Каша рисовая	180	Каша ячневая	180	Каша гречневая	180	Каша Асорти (рис, пшено)	180	Омлет	180	Суп молочный	180	Каша геркулесовая	180
Хлеб с повидлом	60	Хлеб с сыром	65,5	Хлеб с маслом, сыром	78,5	Хлеб с маслом	63	Хлеб с сыром	65,5	Хлеб с маслом	63	Хлеб с повидлом	60	Хлеб с маслом	63	Хлеб с сыром	65,5	Хлеб с маслом	63,5
Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай	180	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай с молоком	180	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай	180	Чай с молоком	180
Второй завтрак																			
Фрукт	120	Сок	200	Фрукт	100	Сок	200	Фрукт	110	Сок	200	Фрукт	120	Сок	200	Фрукт	100	Сок	200
Обед																			
Салат из отварного картофеля, моркови, сол.огурца с растительным маслом	50	Салат из отварной моркови с растительным маслом	50	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	50	Кукуруза консервированная	50	Салат из отварного картофеля, кукурузы и распечатанного лука с раст. маслом	50	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком с растит. маслом	50	Огурец консервированный	50	Салат из отварной моркови раст.маслом	50	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	50	Салат из отварного картофеля, кукурузы, реп.лука раст.масла	50
Борщ со сметаной	180	Суп из овощей со сметаной	180	Суп картофельный с макаронами и сметаной	180	Щи из свежей капусты со сметаной	180	Суп - лапша и сметаной	180	Суп картофельный со сметаной	180	Суп гороховый со сметаной	180	Свекольник со сметаной	180	Суп рисовый со сметаной	180	Рассольник со сметаной	180
Гуляш из мяса свинины	70	Тефтели рыбные в соусе	70	Плов из мяса кур	200	Запеканка картофельная фаршированная рыбой	200	Биточки из мяса кур	70	Капуста тушеная	130	Рыба запеченая в молочном соусе	70	Макароны	130	Фрикадельки из мяса кур	70	Печень в молочном соусе	70
Греча отварная	130	Картофельное пюре	130			Соус молочный	30	Гороховое пюре	130	Котлета из мяса свинины	70	Картофельное пюре	130	Мясо куры отварное	70	Рагу из овощей	130	Рис отварной с овощами	130
Компот из изюма	180	Компот из кураги	180	Кисель на фруктовом	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из кураги	180	Кисель на фруктовом соке	180	Компот из сухофрук	180	Компот из кураги	180	Компот из свежих ягод	180	Компот из сухофруктов	180
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
Полдник																			
Булочка с повидлом	90	Печенье	70	Пряник	70	Хлеб с сыром	75,5	Ватрушка с творогом	90	Печенье	70	Вафли	70	Пирожок с морковью	90	Печенье	70	Растягай с горбушей	90
Чай с молоком	200	Молоко кипяченое	200	Какао на молоке	200	Чай с молоком	200	Компот из вишни	200	Молоко кипяченое	180	Кисель на фрук. соке	200	Чай	180	Молоко кипяченое	180	Какао с молоком	200
Ужин																			
Макароны отварные	150	Омлет	180	Запеканка картофельная с печенью	200	Запеканка из творога	180	Картофель в омлет	180	Биточки картофельные запеченые	180	Королевский пирог (творог)	180	Каша манная	180	Тефтели рыбные с рисом	180	Овощной гарнир	150
Яйцо отварное	40	Фрукт	110	Соус сметанный	30	Фрукт	110			Фрукт	100					Соус молосный	30		
Какао на молоке	180	Чай	180	Компот из с/ф	180	Напиток шиповника	180	Чай	180	Компот из св.ягод	200	Чай с молоком	180	Компот из изюма	200	Напиток шиповника	200	Чай	180
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
Второй ужин																			
Кефир	150	Кефир	150	Кефир	150	Кефир	150			Кефир	150	Кефир	150	Кефир	150	Кефир	150		