УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ д/с №16 "Рябинка"
О.А. Рубцова_____
01.06.2023

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

(ЛЕТО - ЯСЛИ)

04-28

Ясли с 1 до 3 лет ЛЕТО

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 гречневая молочная	150	Каша манная молочная	150	Каша Боярская	150	Каша молочная Ассорти (рис, пшено)	150	Каша геркулесовая молочная	150	Каша рисовая молочная	150	Суп молочный с лапшей	150	Омлет запеченый	150	Каша пшенная молочная	150	Каша ячневая молочная	150
Хлеб с маслом	35	Хлеб с сыром	35	Хлеб с повидлом	40	Хлеб с маслом	35	Хлеб с сыром	45	Хлеб с повидлом	40	Хлеб с маслом	40	Хлеб с маслом и сыром	50	Хлеб с сыром	40	Хлеб с повидлом	40
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
Второй завтрак																			
Фрукт	125	Сок	125	Сок	125	Сок	125	Фрукт	125	Сок	125	Сок	125	Сок	125	Сок	125	Сок	125
Обед																			
Салат из свежей капусты, моркови	30	Салат из свежих огурцов	30	Салат из свежих помидор	30	Салат из свежей капусты с яблоком	30	Салат из отварной свеклы	30	Огурец свежий	30	Салат из свежих овощей	30	Салат из помидор	30	Салат из свежей капусты, моркови	30	Салат из отварной свеклы	30
Борщ со сметаной	150	Суп из овощей со сметаной	150	Суп рисовый со сметаной	150	Щи из свежей капусты со сметаной	150	Суп - лапша	150	Суп гороховый со сметаной Гренки пшеничные	150	Суп Крестьянский	150	Рассольник с крупой и сметаной	150	Свекольник со сметаной	150	Суп картофельный	150
Зразы мясные (свинина)	160	Рыба порционная (горбуша)	50	Мясо кур отварное	50	Котлета из мяса кур	60	Биточки рыбные (горбуша)Соус молочный	50/30	Жаркое по домашнему (говядина, свинина)	160	Картофельная запеканка с рыбой (горбушей)	160	Котлета из мяса кур	50	Плов из мяса кур	160	Гуляш из отварного мяса (говядина, свинина)	60
Соус томатный	20	Каша рисовая рассыпчатая/Соус томатный с овощами	110	Капуста тушеная	110	Макаронные изделия отварные	110	Картофельное пюре	110			Соус молочный	20	Рагу овощное	110			Греча отварная	110
Кисель	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из кураги	150	Кисель	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из кураги	150	Кисель	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из кураги	150	Компот из изюма	180
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	50
Полдник																			
Булочка с маком	90	Батон с повидлом	30/20	Пряник	60	Печенье	50	Ватрушка с творогом	90	Сдоба обыкновенная	90	Ватрушка с повидлом	90	Пряник	70	Сдоба Майская	90	Печенье	60
Сок	150	Молоко кипяченое	150	Чай лимоном	150	Молоко кипяченое	150	Сок	150	Молоко кипяченое	150	Молоко кипяченое	150	Чай с молоком	150	Молоко кипяченое	150	Молоко кипяченое	150
Ужин																			
Овощное рагу	150	Королевский пирог (творог)	150	Тефтели из печени с рисом/ Соус молочный	70	Омлет натуральный	150	Каша пшенная	150	Лапша отварная	150	Каша манная	150	Запеканка из творга	150	Печень по строгановски	50	Картофель запеченый в омлете	150
		Фрукт	70	Картофельное пюре	110	Салат из зеленого горошка	30			Яйцо отварное	30			Сгущеное молоко	20	Лапша отварная	110		
Чай с молоком	180	Чай	150	Какао на молоке	180	Напиток шиповника	180	Чай с лимоном	180	Какао на молоке	150	Чай	180	Чай с лимоном	180	Напиток шиповника	180	Чай с молоком	180
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Второй ужин																			
Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100