



заведующий МАДОУ д/с №16 "Рябинка"
О.А. Рубцова

**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

(ОСЕНЬ - ЯСЛИ)

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.
Макаронные изделия отварные. Вареное яйцо	Каша геркулесовая 170 мл	Омлет запаренный 150	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) 150	Каша пшеничная 150 мл	Каша рисовая 150 мл	Каша борщевая 150	Запаренная из творога со стученым молоком 150/20	Каша манная молочная 150/20	Каша ячневая молочная 150	150
Хлеб с маслом	35 Хлеб с сыром	40 Хлеб с повидлом	40 Хлеб с маслом	35 Хлеб с сыром	40 Хлеб с повидлом	40 Хлеб с маслом	38 Хлеб с маслом и сыром	49 Хлеб с сыром	41 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	100 Сок	200 Фрукт	120 Сок	200 Фрукт	110 Сок/Фрукт	200/110 Фрукт	120 Сок	200 Фрукт	120 Сок	200
Обед										
Салат из свежих моркови распеченным маслом	Салат из свежих моркови с огурца с раст. маслом	Салат из капусты, кукурузы и лука с маслом	Салат из отварной свеклы с чесноком	Свежий помидор	Огурец свежий	Винегрет	Салат из свежих помидор и моркови с растительным маслом	Салат из свежих овощей	Салат из отварной свеклы	30
Борщ со сметаной	150	Суп лапша со сметаной	150	Щи из свежих капусты со сметаной и крупой	150	Уха рыбачья со сметаной	150	Суп гороховый со сметаной	150	150
Картофельные зразы мясные (свинина)	160 (горбуша)	Рыба порционная (горбуша)	50	Мясо кур отварное	50	Выпечка из мяса кур	50/20	Жаркое по домашнему (говядина, свинина)	160	160
Соус томатный	20	Каша рисовая распеченная/Соус молочный	130	Макаронные изделия отварные	110	Картофельное пюре	110	Запеченная рыбная (говядина, свинина)	160 (горбуша)	50
Кисель	150	Компот из сухофруктов	150	Кисель на фруктовом соке	150	Компот из сухофруктов	150	Соус молочный	20	110
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Компот из сухофруктов	150	180
Полдник										
Булочка Ягодная	90	Хлеб с повидлом Кисломолочный	40	Печенье	60	Варушка с творогом Кисломолочный	90	Пирожок с капустой	90	180
Молоко кипяченое	150	продукт	150	Молоко кипяченое	150	продукт	150	Молоко кипяченое	150	150
Ужин										
Каша манная	150	Королевский пирог (творог)	150	Терфегли из пшени с рисом/ Соус молочный	60	Рягу оладьи	150	Омлет с заварным горшком	110	150
Чай с молоком	180	Чай	180	Какао на молоке	180	Чай	180	Чай с молоком	180	180
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30
Второй ужин										
Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	Кефир	100	100