

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с №16 «Рябинка»



Рубцова О.А

01.03.2024

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

(весна)

04-28

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Каша пшеничная	Каша гречневая	Каша геркулесовая	Каша рисовая	Каша ячневая	Каша гречневая	Каша Ассорт (рис, пшено)	Омлет	Суп молочный	Каша геркулесовая
150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Хлеб с повидлом	Хлеб с сыром	Хлеб с маслом и сыром	Хлеб с маслом	Хлеб с сыром	Хлеб с маслом	Хлеб с повидлом	Хлеб с маслом и сыром	Хлеб с сыром	Хлеб с маслом
30/10	30/11	30/8/11	30/8	30/11	30/8	30/10	30/8/11	30/11	30/11
Кофейный напиток	Какао с молоком	Чай	Кофейный напиток	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток	Какао на молоке	Чай	Чай с молоком
150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
фрукт	сок	фрукт	сок	фрукт	сок	фрукт	сок	фрукт	сок
120	200	120	125	120	125	120	125	120	125

Второй завтрак

фрукт	сок								
120	200	120	125	120	125	120	125	120	125

Обед

Салат из отварного картофеля, моркови, соевых бобов с растительным маслом	Салат из отварной моркови с растительным маслом	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	Горошек консервированный	Суп из свежей капусты со сметаной	Салат из отварного картофеля, кукурузы и рапчатого лука с растительным маслом	Суп из картофеля, фельдиный вегетар	Огурец консервированный	Салат из отварной моркови с р/м	Салат из отварной свеклы с р/м	Суп из отварной свеклы с р/м	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп. лука с р/м
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Улыш из мяса свинины	Тертые рыбные в соусе	Плов из мяса кур	Запеканка картофельная фаршированная рыбой	Гороховое пюре	Биточки из мяса кур	Котлета из мяса свинины	Рыба запеченная в молочном соусе	Мясо кури отварное	Фрикадельки из мяса кур	Рагу из овощей	Печень в молочном соусе
50	50	160	160	110	50	50	50	50	50	110	50
Греча с овсяными	Картофельное пюре	Компот из фруктов	Компот из сухофруктов	Компот из фруктов	Компот из фруктов	Компот из фруктов	Компот из фруктов	Компот из фруктов	Компот из фруктов	Компот из фруктов	Компот из фруктов
110	110	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Уплотненный полдник

Кисломолочный продукт	Молоко кипяченое								
150	150	150	150	150	150	150	150	150	150

Запеканка картофельная с печенью	Запеканка картофельная с печенью	Запеканка картофельная с печенью	Запеканка из творога	Картофель в омлете	Биточки картофельные запеченные	Корюшка (форель)	Каша манная	Тфрегли рыбные с рисом в молочном соусе	Овощной гарнир
160	160	160	150	150	150	150	150	160	160
Чай с молоком	Чай с молоком	Чай с молоком	Чай с молоком	Чай с молоком	Чай с молоком	Чай с молоком	Чай	Напиток из шиповника	Какао с молоком
180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Булочка с повидлом	фрукт	фрукт	фрукт	фрукт	фрукт	фрукт	Пирожок с мясом	печенье	Растетай с
90	90	90	90	90	90	95	90	80	90

Каша пшеничная	180	Каша гречневая	180	Каша геркулесовая	180	Каша рисовая	850	Каша ячневая	180	Каша гречневая	180	Каша Ассорт (рис, пшено)	180	Омлет	180	Суп молочный	180	Каша геркулесовая	180
Хлеб с повидлом	40/20	Хлеб с сырком	50/15,5	Хлеб с маслом и сыром	50/13	Хлеб с маслом	50/13	Хлеб с сыром	50/15,5	Хлеб с маслом	50/13	Хлеб с повидлом	50/20	Хлеб с маслом и сыром	50/13/15,5	Хлеб с сыром	50/15,5	Хлеб с маслом	50/13
Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай	180	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай с молоком	180	Кофейный напиток	180	Какао на молоке	180	Чай	180	Чай с молоком	180

Второй завтрак

фрукт	120	сок	200																
-------	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----

Обед

Салат из отварного картофеля, моркови, соевого масла	50	Салат из отварной моркови с растительным маслом	50	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	50	Горошек консервированный	50	Салат из отварного картофеля, кукурузы и рапачого лука с раст. маслом	50	Салат из отварной картошки с сметаной	50	Одурец консервированный	50	Салат из отварной моркови с р/м	50	Салат из отварной свеклы с р/м	50	Салат из отварной свеклы с р/м	50	Салат из отварной свеклы с р/м	50
Борщ со сметаной	180	Суп из овсяной с сметаной	180	Суп карт. с мяк. ронны	180	Щи из свежей капусты со сметаной	180	Суп -лапша со сметаной	180	Суп картофельный вегетар	180	Суп гороховый со сметаной	180	Суп гороховый со сметаной	180	Суп рисовый со сметаной	180	Суп рисовый со сметаной	180	Суп рисовый со сметаной	180
Уши из мяса свинины	70	Тфтели рыбные в соусе	70	Плов из мяса кур	200	Запеканка картофельная фаршированная рыбой	200	Быточки из мяса кур	70	Котлета из мяса свинины	70	Рыба запеченная в молочном соусе	70	Мясо кури отварное	70	Фрикадельки из мяса кур	70	Фрикадельки из мяса кур	70	Печень в молочном соусе	70
Греча с овощами	130	Картофельное пюре	130					Гороховое пюре	130	Капуста тушеная	130	Картофельное пюре	130	Макаронны	130	Рагу из овощей	130	Рис отварной с овощами	130		
Компот из изюма	180	Компот из кураги	180	Кисель на фрукт. соке	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из кураги	180	Кисель на фрукт. соке	180	Компот из сухофрукт	180	Компот из кураги	180	Компот из черносливки и изюма	180	Компот из черносливки и изюма	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	Хлеб ржаной	50

Уплотненный подлинник

Кисло-молочный продукт	180	Молоко кипяченое	180	Кисло-молочный продукт	180	Молоко кипяченое	180	Кисло-молочный продукт	180	Молоко кипячен	180	Кисло-молочный продукт	180	Молоко кипячен.	180	Кисло-молочный продукт	180	Молоко кипяченое	180	Молоко кипяченое	180
Якaronы вар-ые Вареное	150/40	Омлет	180	Запеканка картофельная с печенью	200	Запеканка из творога	180	Картофель в омлете	180	Бытчки картофельные запеченные	180	Королевский штрот (творог)	180	Каша манная	180	Тфтели рыбные с рисом в молочном соусе	180	Овощной гарнир	180		
Хлеб пшеничный	40	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
Булочка с повидлом	90	фрукт	110	праник	60	фрукт	110	Ватрушка с творогом	120	Фрукт	100	праник	110	Пирожок с морковью	90	печенье	90	Расстегай с рыбой	90		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022106

Владелец Рубцова Ольга Андреевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024