

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №10

Н. Л. Ушакова

26.02.2021г.

*Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 1 до 3-х лет)
на зимне-весенний период
Первая неделя*

№ рец.	Прием пищи	Понедельник	Выход г	№ рец.	вторник	Выход, г	№ рец.	среда	Выход, г	№ рец.	четверг	Выход, г	№ рец.	Пятница	Выход, г
101	Завтрак	Плов с яблоками и изюмом	150	95	Каша пшеничная молочная	150	95	Каша геркулесовая молочная	150	94	Каша манная молочная	150	94	Каша «Дружба»	150
110		Яйцо отварное	40	140	Чай с сахаром	150	140	Чай с сахаром	150						
2		Хлеб пшеничный с маслом	20/5	5			Хлеб с маслом и сыром	20/5/5	140	Чай с сахаром	150	140	Чай с сахаром	150	
145		Какао на молоке	150	2			Хлеб с маслом и сыром	20/5/5							2
251		Второй завтрак	Кефир	110	4	Яблоко Сок	71 100	134 1	Кефир Печенье	110 15	147 1	Сок фруктовый Печенье	125 15	147	Сок фруктовый Печенье
6	Обед	Салат из квашеной капусты	40	б/н	Овощная нарезка (огурец соленый)	40	6	Салат из квашеной капусты	40	9	Овощная нарезка (помидор солёный)	40		Салат из квашеной капусты и зеленого горошка	45
18		Борщ со сметаной	150/5	57	Суп картофельный с клецками	150	34	Свекольник со сметаной	150/5	18	Борщ со сметаной	150	25	Суп крестьянский	150
40		Котлета рыбная в томатном соусе	65	18	Овощное рагу с мясом	140	152	Гуляш из курицы	70	9	Жаркое по домашнему	150	53	Котлета мясная в томатном соусе	65
189		Картофельное пюре	110	233	Кисель	150	106	Каша рисовая	110	233	Кисель	150	105	Каша гречневая рассыпчатая	110
241		Компот из смеси сухофруктов	150				241	Компот из смеси сухофруктов	150				241	Компот из смеси сухофруктов	150
3		Хлеб ржаной	30	3	Хлеб ржаной	30	3	Хлеб ржаной	30	3	Хлеб ржаной	30	1	Хлеб пшеничный	20
					1	Хлеб пшеничный	15				1	Хлеб пшеничный	20	3	Хлеб ржаной
110	Полдник	Запеканка вермишелевая с печенью	90	128	Пудинг манно-творожный с изюмом	80	39	Рыба под омлетом по польски	90	109	Вареники ленивые со сгущенным молоком	90/20		Булочка сдобная со сгущенным молоком	25 20
3		Икра кабачковая	40	251	Кефир	150	3	Икра кабачковая	30	251	Кефир	150	110	Яйцо отварное	40
1		Хлеб пшеничный	20				253	Кофейный напиток	150	4	Яблоки свежие	71	4	Яблоко	71
4 253		Яблоко Кофейный напиток	40 150				4 1	Яблоко Хлеб пшеничный	71 20				134	Кефир	150

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №10

Н. Л. Ушакова

26.02.2021г.

*Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3-х лет до 7 лет)
на зимне-весенний период
Первая неделя*

№ рец.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ рец.	вторник	Выход, г	№ рец.	среда	Выход, г	№ рец.	четверг	Выход, г	№ рец.	Пятница	Выход, г
101	Завтрак	Плов с яблоками и изюмом	180	95	Каша пшеничная молочная	200	95	Каша геркулесовая молочная	180	94	Каша манная молочная	180	94	Каша «Дружба»	180
110		Яйцо отварное	40	140	Чай с сахаром	180	140	Чай с сахаром	180						
2		Хлеб пшеничный с маслом	20/5	5			Хлеб с маслом и сыром	20/5/7	140	Чай с сахаром	180				
145		Какао на молоке	180	5			Хлеб с маслом и сыром	20/5/7				5	Хлеб с маслом и сыром	20/5/9	2
251		Второй завтрак	Кефир Печенье	130 15	4	Яблоко Сок	75 175	134	Кефир	130	147	Напиток шиповника печенье	200 30	147	Сок фруктовый Печенье
6	Обед	Салат из квашеной капусты	60	б/н	Овощная нарезка (огурец соленый)	60	6	Салат из квашеной капусты	60	9	Овощная нарезка (помидор солёный)	40		Салат из квашеной капусты и зеленого горошка	60
18		Борщ со сметаной	200/5	57	Суп картофельный с клецками	200	34	Свекольник со сметаной	200/5	18	Борщ со сметаной	200/5	25	Суп крестьянский	200
40		Котлета рыбная в томатном соусе	75	18	Овощное рагу с мясом	180	152	Гуляш из курицы	80	9	Жаркое по домашнему	180	53	Котлета мясная в томатном соусе	75
189		Картофельное пюре	130	233	Кисель	180	106	Каша рисовая	130	233	Кисель	180	105	Каша гречневая рассыпчатая	130
241		Компот из смеси сухофруктов	180				241	Компот из смеси сухофруктов	180	1	Хлеб пшеничный	25	241	Компот из смеси сухофруктов	180
3		Хлеб ржаной	37,5	3	Хлеб ржаной	37,5	1	Хлеб пшеничный	20	3	Хлеб ржаной	37,5	1	Хлеб пшеничный	20
1		Хлеб пшеничный	20	1	Хлеб пшеничный	25	3	Хлеб ржаной	37,5				3	Хлеб ржаной	37,5
110		Полдник	Запеканка вермишелевая с печенью	110	128	Пудинг манно-творожный с изюмом	90	39	Рыба под омлетом по польски	100	109	Вареники ленивые со сгущенным молоком	110/20		Булочка сдобная со сгущенным молоком
3	Икра кабачковая		40	251	Кефир	200	3	Икра кабачковая	40	251	Кефир	180	110	Яйцо отварное	40
1	Хлеб пшеничный		20				253	Кофейный напиток	180	4	Яблоки свежие	75	4	Яблоко	75
4 253	Яблоко Кофейный напиток		45 180				4 1	Яблоко Хлеб пшеничный	75 20					251	Кефир

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ №10

Н. Л. Ушакова

26.02.2021г.

*Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 1 до 3-х лет)
на зимне-весенний период
Вторая неделя*

№ рец.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ рец.	Вторник	Выход, г	№ рец.	Среда	Выход, г	№ рец.	Четверг	Выход, г	№ рец.	Пятница	Выход, г
104	Завтрак	Макароны отварные с маслом	100	99	Каша рисовая молочная	150	94	Каша манная молочная	150	96	Каша пшеничная молочная	150	95	Каша геркулесовая молочная	150
3		Икра кабачковая	40												
110		Яйцо отварное	40	140	Чай с сахаром	150	140	Чай с сахаром	150	140	Чай с сахаром	150	140	Чай с сахаром	150
140		Чай с сахаром	150												
2		Хлеб с маслом	20/5	5	Хлеб с маслом и сыром	20/5/5	5	Хлеб с маслом и сыром	20/5/5	2	Хлеб с маслом и сыром	20/5/5	2	Хлеб с маслом	20/5
251 4 1	Второй завтрак	Кефир Яблоко Печенье	110 71 15	251 4	Кефир Яблоко	110 71	147	Сок фруктовый печенье	75 15	251 4 1	Кефир Яблоко Печенье	110 71 15	4	Яблоко	71
6	Обед	Салат из квашеной капусты	40		Овощная нарезка (огурец соленый)	40	6	Салат из квашеной капусты	40	9	Салат из квашеной капусты	40	7	Салат из квашеной капусты и зеленого горошка	50
36		Суп гороховый	150	18	Борщ со сметаной	150/5	25	Суп рыбный	150	25	Суп крестьянский	150	34	Свекольник со сметаной	150/5
45		Тефтеля рыбная в томатном соусе	60	57	Овощное рагу с мясом	100/60	152	Гуляш из курицы	60	152	Печень говяжья по строгоновски	50	161	Биточки говяжьи в томатном соусе	60
206		Картофельное пюре	110				106	Каша рисовая рассыпчатая	110	106	Каша гречневая рассыпчатая	110	105	Каша пшеничная	110
233		Кисель	150	241	Компот из смеси сухофруктов	150	233	Кисель	150	241	Компот из смеси сухофруктов	150	233	Кисель	150
				1	Хлеб пшеничный	20	1	Хлеб пшеничный	20				1	Хлеб пшеничный	20
3		Хлеб ржаной	30	3	Хлеб ржаной	30	3	Хлеб ржаной	30	3	Хлеб ржаной	30	3	Хлеб ржаной	30
95		Полдник	Каша пшеничная молочная	150	110	Сырники запеченные со сметаной	90	109	Вареники ленивые со сгущенным молоком	90/20	110 3	Яйцо отварное Икра кабачковая	40 30	2	Булочка сдобная со сгущенным молоком
1	Хлеб пшеничный		20												
253	Кофейный напиток		150	147	Сок фруктовый	150	253	Кефир	150	147	Сок фруктовый	150		Кефир	150
							4	яблоко	71	1	Хлеб пшеничный	20			

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №10

Н.Л. Ушакова

26.02.2021г.

*Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3-х лет до 7 лет)
на зимне-весенний период
Вторая неделя*

№ рец.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ рец.	Вторник	Выход, г	№ рец.	Среда	Выход, г	№ рец.	Четверг	Выход, г	№ рец.	Пятница	Выход, г	
104	Завтрак	Макароны отварные с маслом	120	99	Каша рисовая молочная	200	94	Каша манная молочная	180	96	Каша пшеничная молочная	200	95	Каша геркулесовая молочная	200	
3		Икра кабачковая	40													
110		Яйцо отварное	40	140	Чай с сахаром	180	140	Чай с сахаром	180	140	Чай с сахаром	180	140	Чай с сахаром	180	
140		Чай с сахаром	180													
2		Хлеб с маслом	20/5													5
251 4 1	Второй завтрак	Кефир Яблоко Печенье	130 75 15	251 4	Кефир Яблоко	130 75	147	Сок фруктовый печенье	75 30	251 4 1	Кефир Яблоко Печенье	130 75 30	4 256	Яблоко Напиток из шиповника	75 175	
6	Обед	Салат из квашеной капусты	60		Овощная нарезка (огурец соленый)	50	6	Салат из квашеной капусты	60	9	Салат из квашеной капусты	60	7	Салат из квашеной капусты и зеленого горошка	60	
36		Суп гороховый	200	18	Борщ со сметаной	200/5	25	Суп рыбный	200	25	Суп крестьянский	200/10	34	Свекольник со сметаной	200/5	
45		Тефтеля рыбная в томатном соусе	70	57	Овощное рагу с мясом	130/70	152	Гуляш из курицы	70	152	Печень говяжья по строгоновски	70	161	Биточки говяжьи в томатном соусе	70	
206		Картофельное пюре	130				106	Каша рисовая рассыпчатая	130	106	Каша гречневая рассыпчатая	130	105	Каша пшеничная	130	
233		Кисель	180	241	Компот из смеси сухофруктов	180	233	Кисель	180	241	Компот из смеси сухофруктов	180	233	Кисель	180	
1		Хлеб пшеничный	20	1	Хлеб пшеничный	20	1	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20	1	Хлеб пшеничный	20
3		Хлеб ржаной	37,5	3	Хлеб ржаной	37,5	3	Хлеб ржаной	37,5	3	3	Хлеб ржаной	37,5	3	Хлеб ржаной	37,5
95		Полдник	Каша пшеничная молочная	200	110	Сырники запеченные со сметаной	110	109	Вареники ленивые со сгущенным молоком	110/25	110 3	Яйцо отварное Икра кабачковая	40 30	2 110 251	Булочка сдобная со сгущенным молоком	50/20
1	Хлеб пшеничный		20													
253	Кофейный напиток		180	147	Сок фруктовый	150	253	Кефир	180	147	Сок фруктовый	150				
							4	яблоко	75	1	Хлеб пшеничный	20				

