

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - «Детский сад №13
п. Владимирский Ровенского муниципального района Саратовской области»**

**Примерное десятидневное меню
для воспитанников от 3-х до 7 лет**

1 день		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10
	Кофейный напиток с молоком	200
Итого за прием пищи		455
II завтрак	Сок фруктовый	160
Итого за прием пищи		160
	Суп гороховый с картофелем на костном бульоне	200
	Котлета рубленая из говядины	70
	Макароны отварные	120
	Соус томатный с маслом сливочным	30
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб ржаной	50
Итого за прием пищи		670
Полдник	Снежок	200
	Кондитерка	20
Итого за прием пищи		220
Ужин	Сырники из творога	140
	Соус из сгущенного молока	70
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
Итого за прием пищи		450
Всего за день		1955

2 день		
Прием пищи	Прием пищи	Выход блюда гр
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	200
	Какао с молоком	200
	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10
Итого за прием пищи		465
II завтрак	Сок фруктовый	160
Итого за прием пищи		160
Обед	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне со сметаной	200
	Бефстроганов из печени	80
	Картофельное пюре	140
	Компот из свежих фруктов	200
	Хлеб ржаной	50
Итого за прием пищи		670
Полдник	Снежок	200
	Кондитерка	20
Итого за прием пищи		220
Ужин	Морковь отварная	50
	Рыба запеченная	80
	Каша рисовая припущенная (для гарнира)	120
	Чай сладкий с лимоном	200
	Хлеб пшеничный	30
Итого за прием пищи		480
Всего за день		1995

3 день		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая	200
	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10
	Кофейный напиток с молоком	200
Итого за прием пищи		455
II завтрак	Фрукт	200
Итого за прием пищи		200
Обед	Свекла отварная	50
	Суп картофельный на курином бульоне	200
	Капуста тушеная с птицей	200
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб ржаной	50
Итого за прием пищи		700
Полдник	Йогурт	200
	Кондитерка	20
Итого за прием пищи		220
Ужин	Суфле творожное	160
	Соус сметанный сладкий	50
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
Итого за прием пищи		450
Всего за день		2025

4 день		
Прием пищи	Прием пищи	Выход блюда гр
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200
	Какао с молоком	200
	Бутерброд с маслом	50/5
Итого за прием пищи		455
II завтрак	Фрукт	200
Итого за прием пищи		200
Обед	Щи на м/к бульоне из свежей капусты с картофелем со сметаной	200
	Плов из говядины	200
	Компот кураги и изюма	200
	Хлеб ржаной	50
Итого за прием пищи		650
Полдник	Йогурт	200
	Кондитерка	20
Итого за прием пищи		220
Ужин	Суфле из рыбы	150
	Икра овощная (свекольная)	100
	Чай сладкий с лимоном	200
	Хлеб пшеничный	30
Итого за прием пищи		480
Всего за день		2005

5 день		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр
Завтрак	Омлет натуральный	180
	Бутерброд с маслом	50/5
	Кофейный напиток	200
Итого за прием пищи		435
II завтрак	Сок фруктовый	160
Итого за прием пищи		160
Обед	Сельдь соленая порционно	30
	Суп с клецками на мясо-костном бульоне	200
	Жаркое по домашнему	200
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб ржаной	50
Итого за прием пищи		680
Полдник	Кисель	200
	Булочка домашняя	50
Итого за прием пищи		250
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром с молоко кипяченое	120 130
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10
	Итого за прием пищи	
Всего за день		2015

6 день		
Прием пищи	Прием пищи	Выход блюда гр
завтрак	Макаронны отварные с маслом и сахаром	200
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10
	Кофейный напиток	200
Итого за прием пищи		455
II завтрак	Сок фруктовый	160
Итого за прием пищи		160
Обед	Морковь отварная	50
	Суп картофельный на курином бульоне	200
	Котлета из птицы /Каша гороховая	80/120
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб ржаной	50
Итого за прием пищи		700
Полдник	Снежок	200
	Кондитерка	20
Итого за прием пищи		220
Ужин	Пудинг из творога	180
	Подлива кисельная	40
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	30
Итого за прием пищи		450
Всего за день		1985

7 день		
Прием пищи	Прием пищи	Выход блюда гр
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200
	Какао с молоком	200
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10
Итого за прием пищи		455
II завтрак	Сок фруктовый	160
Итого за прием пищи		160
Обед	Свекольник на костном бульоне со сметаной	200
	Картофель тушеный с говяжьей печенью	200
	Компот из свежих фруктов	200
	Хлеб ржаной	50
Итого за прием пищи		650
Полдник	Снежок	200
	Кондитерка	20
Итого за прием пищи		220
Ужин	Котлета рыбная	80
	Капуста тушеная	150
	Чай сладкий с лимоном	200
	Хлеб пшеничный	30
Итого за прием пищи		460
Всего за день		1945

8 день		
Прием пищи	Прием пищи	Выход блюда гр
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	200
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10
	Кофейный напиток с молоком	200
Итого за прием пищи		465
II завтрак	Фрукт	200
Итого за прием пищи		200
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне со сметаной	200
	Тефтели из мяса говядины в томатном соусе	70/40
	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб ржаной	50
Итого за прием пищи		710
Полдник	Йогурт	200
	Кондитерка	20
Итого за прием пищи		220
Ужин	Суфле из творога	160
	Соус сметанный сладкий	50
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
Итого за прием пищи		450
Всего за день		2045

9 день		
Прием пищи	Прием пищи	Выход блюда гр
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200
	Какао с молоком	200
	Бутерброд с маслом	50/5
Итого за прием пищи		455
II завтрак	Фрукт	200
Итого за прием пищи		200
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	200
	Суфле из мяса говядины	200
	Икра кабачковая	50
	Компот из свежих фруктов	200
	Хлеб ржаной	50
Итого за прием пищи		700
Полдник	Йогурт	200
	Кондитерка	20
Итого за прием пищи		220
Ужин	Икра овощная (свекольная)	120
	Тефтеля рыбная	100
	Чай сладкий с лимоном	200
	Хлеб пшеничный	30
Итого за прием пищи		450
Всего за день		2025

10 день		
Прием пищи	Прием пищи	Выход блюда гр
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200
	Бутерброд с маслом	50/5
	Кофейный напиток с молоком	200
Итого за прием пищи		455
II завтрак	Сок фруктовый	160
Итого за прием пищи		160
Обед	Морковь отварная	50
	Рассольник на мясо - костном бульоне со сметаной	200
	Гуляш из говядины	80
	Картофельное пюре	140
	Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной	50	
Итого за прием пищи		620
Полдник	Молоко	200
	Кондитерка	20
Итого за прием пищи		220
Ужин	Омлет натуральный	180
	Зеленый горошек	30
	Булочка сдобная	50
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	30
Итого за прием пищи		490
Всего за день		1945