

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

Ярцева О.И.

Приказ

№ 95 от 04.09.2024 г.




Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период


для организации питания детей от 1,5 до 3-х и от 3-х до 7 лет
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад комбинированного №2»

Алексеевского городского округа
*реализующего программу дошкольного воспитания
с 12-ти часовым пребыванием*

Меню осенне-зимний период (первая неделя)

	Вторник		Четверг		
	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	
	Омлет натуральный-80 гр Салат из кукурузы с луком -60,45гр Какао с молоком-200,150гр Булка с сыром-30,20 Второй завтрак Фрукты-200,180гр	Борщ на с/м со сметаной 250/5,200/5гр. Сердце тушеное в красном соусе-80/50,60/30гр Рис отварной-150,110гр Салат из свеклы с солеными огурцами-40,30гр Кисель из сока-200,150гр Хлеб-50,40гр	Каша пшеничная молочная- 200 гр. Чай-200,150 гр. Булка со сливочным маслом -30/10,20/8 гр. Второй завтрак Фрукты-200,180 гр.	Суп рисовый на мясном бульоне-250,200 гр. Курица тушеная с овощами 80/20,60/20гр. картофельным пюре-150,100 гр. салат из свеклы-40,30гр Компот из сухофруктов-200,150гр Хлеб- 50,40гр	
	Сырники творожные со сметанным сладким соусом-150/35,120/25гр Кофейный напиток с молоком-200,150гр Булка-30,20гр	<i>Ужин</i>	<i>Полдник</i>	<i>Ужин</i>	
	Кисломолочный продукт-200,150гр. Булка-20гр	Лапшевник с творогом с молочным соусом-140/50,100/50 гр. Какао с молоком-200,150гр Булка-30,20гр	Кисломолочный продукт-200,150гр. Булка-20гр		
Понедельник		Среда		Пятница	
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>
Отварные макароны со сливочным маслом и тертым сыром-200,150гр. Чай-200,150 гр. Булка- 30,20 гр. Второй завтрак Нектар 200,150 гр. Вафли -20,7 гр.	Суп гречневый на с/м-250гр,200гр Мясные тефтели в том соусе- 130/50,100/30 гр. Капуста тушеная-120,60гр. Лимонный напиток-200,150 гр. Хлеб -50,40 гр.	Каша гречневая молочная-200 гр Чай с лимоном-200/10,150/10 гр. Булка со сливочным маслом-30/10,20/8 гр. Второй завтрак Печенье 20 10гр.	Суп гороховый с гренками -250/10,250/5 гр Овощное рагу с мясом-220,150гр Салат из соленых огурцов -40,30гр Компот из сухофруктов-200,150гр, Хлеб-50,40гр	Каша манная молочная -200гр Чай с лимоном-200,150гр Булка со сливочным маслом-30/10,20/8 Второй завтрак Конфеты 20,10гр	Рассольник на с/м со сметаной 200/10,150/5гр Сосиска-1шт Каша гречневая рассыпчатая-120,100гр Икра кабачковая-40,45гр. Компот из сухофруктов-200,150гр. Хлеб-50,40гр
<i>Полдник</i>	<i>Ужин</i>	<i>Полдник</i>	<i>Ужин</i>	<i>Полдник</i>	<i>Ужин</i>
Каша геркулесовая молочная-200 гр. Ватрушка с повидлом-90/30,80/20гр. Кофейный напиток 200,150 гр.	Кисломолочный продукт-200,150 гр. Булка 20 гр.	Рыба, запеченная в омлете -80,60гр. Винегрет - 60,30гр Кофейный напиток с молоком-200,150гр Булка-30,20гр	Кисломолочный продукт-200,150гр Булка-20гр	Рыбная котлета-80,70гр Салат зеленого горошка-50,40гр Кофейный напиток с молоком-200,150гр Булочка с изюмом 70,60гр	Кисломолочный продукт-200,150гр Булка -20гр

Меню осенне-зимний период (вторая неделя)

	Вторник				Четверг						
	<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>				
	Каша рисовая молочная-200гр Чай с лимоном-200/10,150/10гр булка с сыром-30/15,20/10гр Второй завтрак Фрукты-200,180гр		Суп вермишелевый на с/м 250,200гр Суфле из печени-80,70гр Каша гречневая рассыпчатая-150,120гр Икра кабачковая-40,45гр Напиток из сока-200,150гр Хлеб -50,40гр		Молочная каша «Дружба» -200гр Чай-200,150гр Булка со сливочным маслом-30/10,20/8 Второй завтрак Фрукты.-200,180гр		Суп с клецками на мясном бульоне -250,200гр Курица отварная-80,70гр Каша перловая рассыпчатая-150,120гр Салат из свеклы-40,30гр Компот из сухофруктов-200,150гр, Хлеб -50,40гр				
	<i>Полдник</i>		<i>Ужин</i>		<i>Полдник</i>		<i>Ужин</i>				
Ленивые вареники с творогом-150,120гр Соус сметанный сладкий-35,25гр Кофейный напиток с молоком-200,150гр. Булка-30,20гр		Кисломолочный продукт-200,150гр Булка -20гр		Творожно - морковная запеканка с молочным соусом -150/50,140/30гр Какао с молоком-200,150гр Булка 30,20гр		Кисломолочный продукт-200,150гр Булка -20гр					
Понедельник				Среда				Пятница			
<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>	
Плов рисовый с изюмом-200,150гр Чай-200,150гр Булка с сыром-30/15,20/10гр Второй завтрак Вафли- 20,7гр		Свекольник на с/м со сметаной 250/10,200/5 Котлета мясная-80,70гр Отварная вермишель со с/м-130,100гр Капуста тушеная60,45гр/Икра кабачковая40 45гр. Лимонный напиток-200,150гр Хлеб -50,40гр		Каша манная молочная – «Шоколадка» -200гр Чай-200,150гр Булка со сливочным маслом-30/10,20/8гр Второй завтрак Печенье-20,10гр		Суп пшеничный с яйцом 250,200гр Плов рисовый с мясом-180,150гр Салат из соленых огурцов-40,30гр Кисель из сока-200,150гр Хлеб-50,40гр		Суп молочный с макаронными изделиями-200гр Чай-200,150гр Булка со сливочным маслом -30/10,20/8гр Второй завтрак Напиток из сока-200,150гр Конфеты-20,10гр		Борщ с фасолью-250,200 гр Картофель тушеный с мясом-220,140гр Салат из свеклы с солеными огурцами-40,30гр Компот из сухофруктов-200,150гр Хлеб 50,40гр	
<i>Полдник</i>		<i>Ужин</i>		<i>Полдник</i>		<i>Ужин</i>		<i>Полдник</i>		<i>Ужин</i>	
Суп из рыбных консервов -250,200гр Булочка домашняя-80,60гр Кофейный напиток-200,150гр		Кисломолочный продукт-200,150гр, Булка-20гр		Рыбное суфле 80,70гр Салат картофельный с зеленым горошком -60,40гр Кофейный напиток с молоком-200,150гр Булка-30,20гр		Кисломолочный продукт-200,150гр Булка-20 гр		Блины дрожжевые со сметаной 100/20,85/15 Кофейный напиток с молоком-200,150гр, Булка-30,20гр		Кисломолочный продукт-200,150гр Булка -20гр	