

УТВЕРЖДЕНО приказом №79 о.д. от 30.08.2024 г.

заведующий _____ О.Н.Назарова

Примерное десятидневное меню на осенне - зимний период 2024-2025г.г.

МДОУ Югыдъягский детский сад № 1 "Сказка"

Наименование блюда	масса порции	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
1 день		
<i>Завтрак</i>		
Каша рисовая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	50/10
Какао с молоком	150	200
<i>Завтрак 2</i>		
Сок фруктовый или	150	200
Кисель из ягод	150	200
<i>Обед</i>		
Салат из отв. моркови и зел.. горош. на раст. масле	50	60
Суп рыбный картофельный	150	200
Котлеты мясные из говядины с молочным соусом	60/20	70/30
Греча рассыпчатая	75	150
Хлеб ржаной	30	40
Компот из сухофруктов	150	200
<i>Полдник</i>		
Блины с повидлом	60/10	80/15
Чай с молоком	150	200

Наименование блюда	масса порции	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
2 день		
Завтрак 1		
Суп молочный вермишелевый	150	200
Хлеб пшеничный	40	50
Яйцо отварное	20	20
Кофейный напиток из цикория с молоком	150	200
Завтрак 2		
Сок фруктовый, или	150	200
Напиток из шиповника	150	200
Обед		
Салат из свеклы с чесноком на растит масле	50	60
Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/8	200/10
Рыба тушеная в томате с овощами	60	120
Картофельное пюре	100	150
Хлеб ржаной	30	40
Кисель из ягод	150	200
Полдник		
Пирожки с яблоками	45	60
Чай сладкий	150	200

Наименование блюда	масса порции	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
3 день		
Завтрак 1		
Каша манная молочная	150	200
Хлеб пшеничный	40	50
Сыр	10	15
Чай с молоком	150	200
Завтрак 2		
Сок фруктовый	150	200
Обед		
Салат из свежих помидор на растит, масле	50	60
Рассольник домашний со сметаной	150/8	200/10
Плов из отварной курицы	150	200
Хлеб ржаной	30	40
Компот из свежих фруктов	150	200
Полдник		
Булочка российская	45	60
Молоко	150	200

Наименование блюда	масса порции	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
4 день		
Завтрак 1		
Каша пшенная молочная	150	200
Хлеб пшеничный	40	50
Яйцо отварное	20	20
Кофейный напиток из цикория с молоком	150	200
Завтрак 2		
Сок фруктовый или	150	200
Компот из сухофруктов	150	200
Обед		
Винегрет овощной	50	60
Суп с мясными фрикадельками	150	200
Рыба запеченная с картофелем с белым соусом	120	240
Хлеб ржаной	30	40
Компот из ягод	150	200
Полдник		
Ватрушка с творогом	45	60
Чай сладкий	150	200

Наименование блюда	масса порции	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
5 день		
Завтрак 1		
Каша гречневая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	50/10
Чай с молоком	150	200
Завтрак 2		
Сок фруктовый или	150	200
Фрукты	75	100
Обед		
Салат из свеж, капусты и моркови на растит, масле	50	60
Свекольник со сметаной	150/8	200/10
Печень говяжья по - строгановски со сметанным соусом	50/20	60/30
Рис отварной	100	150
Хлеб ржаной	30	40
Компот из фруктов	150	200
Полдник		
Печенье или пряники	60	70
Йогурт	150	200

Наименование блюда	масса порции	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
6 день		
Завтрак 1		
Каша геркулесовая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	50/10
Какао с молоком	150	200
Завтрак 2		
Сок фруктовый	150	200
Обед		
Салат из кваш. капусты с луком на растит, масле	50	60
Рассольник с крупой со сметаной	150/8	200/10
Курица отварная с белым соусом	100	120
Греча рассыпчатая	100	150
Хлеб ржаной	30	40
Компот из ягод	150	200
Полдник		
Шанежка с картофелем	45	60
Чай сладкий	150	200

Наименование блюда	масса порции	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
7 день		
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	50/10
Кофейный напиток из цикория с молоком	150	200
Завтрак 2		
Сок фруктовый или	150	200
Напиток из шиповника	150	200
Обед		
Салат из свеклы с чесноком на растит, масле	50	60
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150/8	200/10
Рыба тушеная в томате с овощами	60	120
Макароны отварные	75	150
Хлеб ржаной	30	40
Компот из фруктов	150	200
Полдник		
Оладьи с джемом	80/10	100/4 5
Чай с молоком	150	200

Наименование блюда	масса порции	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
8 день		
Завтрак 1		
Каша рисовая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	50/10
Чай с лимоном	150	200
Завтрак 2		
Сок фруктовый или	150	200
Кисель из ягод	150	200
/ *■		
Обед		
Салат из отв. моркови и сл. кукурузы на растит, масле	Г 50	60
Щи из ев. капусты с картофелем со сметаной	150/8	200/10
Жаркое по - домашнему	170	220
Хлеб ржаной	30	40
Компот из сухофруктов	150	200
Полдник		
Булочка ванильная	45	60
Какао с молоком	150	200

Наименование блюда	масса порции	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
9 день		
Завтрак 1		
Каша кукурузная молочная	150	200
Хлеб пшеничный	40	50
Сыр	10	15
Кофейный напиток из цикория	150	200
с молоком		
Завтрак 2		
Сок фруктовый или	150	200
Компот из сухофруктов	150	200
Обед		
Салат из свежей капусты и моркови на рас. масле	50	60
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200
Котлеты рыбные с молочным соусом	60/25	70/30
Рис отварной	100	200
Хлеб ржаной	30	40
Компот из фруктов	150	200
Полдник		
Ватрушка с творогом	45	60
Молоко	150	200

Наименование блюда	масса порции	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
10 день		
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная	150	200
Хлеб пшеничный	40	50
Яйцо отварное	20	20
Какао с молоком	150	200
Завтрак 2		
Сок фруктовый или	150	200
Фрукты	75	100
Обед		
Салат из свежих огурцов на раст.масле	50	60
Борщ со сметаной	150/8	200/10
Кнели из кур с рисом с молочным соусом	60\25	70/30
Макароны отварные	75	150
Хлеб ржаной	30	40
Компот из ягод	150	200
Полдник		
Баранки	50	60
Кефир	150	200