

«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА»

Примерное циклическое 10-ти дневное меню

С возрастной категорией 3-7 лет

(всесезонное)

День № 1		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак «Победителя»	Макароны, запеченные с сыром	200
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200
	Масло сливочное	3
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30
2-й завтрак «Витаминка»	Сок	200
Обед «Смешарики»	Икра морковная	60
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220
	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Гуляш из говядины	85
	Компот из кураги	200
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10
	Хлеб ржано-пшеничный	10
	Кисломолочный напиток	180
Полдник «Пряничный»	Пряник заварной	70
	Пудинг овощной	180
Ужин «От Алисы»	Соус молочный	40
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40
	Груша	100

День № 2		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак «Деревенский»	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	209
	Молоко кипяченое	200
	Сыр твердый	7
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10
2-й завтрак «Витаминка»	Апельсин	130
Обед «По щучьему велению»	Огурцы свежие	60
	Суп из овощей с мясом, со сметаной	200
	Пюре картофельное	120
	Рыба, тушеная с овощами	70
	Кисель плодово-ягодный	180
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40
Полдник «Заморите червячка»	Хлеб ржано-пшеничный	40
	Кисломолочный напиток	180
	Пирожок из бездрожжевого теста с капустой	70
Ужин «Пальчики оближешь»	Морковь, тушеная с яблоками	100
	Вареники ленивые	135

	Чай с лимоном	200
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30
	Хлеб ржано-пшеничный	10

День № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак «Молочные реки»	Суп молочный с макаронными изделиями	200
	Чай с молоком	200
	Масло сливочное	3
	Сыр твердый	7
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40
2-й завтрак «Витаминка»	Сок	200
Обед «Спортсмена»	Икра свекольная	60
	Рассольник «Ленинградский» с мясом, со сметаной	200
	Суфле из кур	70
	Рагу из овощей с кабачками	120
	Напиток витаминный	150
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10
	Хлеб ржано-пшеничный	10
Полдник «Летающая тарелка»	Кисломолочный напиток	180
	Ватрушка с творогом	70
Ужин «По-русски»	Рыба, запеченная по-русски	200
	Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20
	Хлеб ржано-пшеничный	40
	Яблоко	100

День № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак «Для цыплят»	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	209
	Кофейный напиток с молоком	200
	Сыр твердый	7
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40
	2-й завтрак «Витаминка»	Груша
Обед «Морозко»	Помидоры свежие	60
	Свекольник с мясом, со сметаной	200
	Колбасные изделия отварные	69
	Капуста тушеная	120
	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10
	Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник «Солнышко в тарелке»	Кисломолочный напиток	180
	Оладьи с сахаром	77
Ужин «Витаминный»	Морковь, тушенная с курагой	80
	Запеканка из творога	135
	Соус молочный сладкий	40
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20
	Хлеб ржано-пшеничный	30

День № 5		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак «Радость наша»	Каша манная молочная жидкая с маслом	209
	Какао с молоком	200
	Повидло яблочное	5
	Хлеб пшеничный с железом	50
2-й завтрак «Витаминка»	Кисломолочный напиток	180
	Обед «Богатырь»	Маринад овощной с томатом
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	200
	Жаркое по-домашнему	180
	Кисель плодово-ягодный	180
	Хлеб пшеничный с железом	10
	Хлеб ржано-пшеничный	10
Полдник «Вкусняшка»	Сок	200
	Печенье	50
	Яблоко	100
Ужин «Золотая рыбка»	Запеканка овощная	200
	Фрикадельки рыбные	60
	Чай с лимоном	200
	Хлеб пшеничный с железом	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30

День № 6		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак «Солнечный»	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	209
	Чай со сгущенным молоком	200
	Сыр твердый	7
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30
2-й завтрак «Витаминка»	Сок	200
Обед «Гнездо глухаря»	Икра свекольная	60
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200
	Пюре картофельное	120
	Тефтели из говядины в томатном соусе	100
	Компот из изюма	200
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20
	Полдник «Обжорка»	Кисломолочный напиток
	Пряник заварной	70
Ужин «Ежики»	Голубцы овощные с молочным соусом	220
	Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Яблоко	100

День № 7		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак «От Винни-Пуха»	Запеканка морковная с творогом	200
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	30
	Кофейный напиток с молоком	200

	Масло сливочное	3
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10
2-й завтрак «Витаминка»	Груша	140
Обед «Кот-рыболов»	Огурцы свежие	60
	Суп-пюре из разных овощей с мясом	200
	Рис отварной	150
	Рыба, припущенная в молоке	70
	Кисель плодово-ягодный	180
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник «Волшебника»	Кисломолочный напиток	180
	Пирожок печеный с капустой	70
Ужин «Смак»	Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом молочным	150
	Кнели из говядины	70
	Чай с лимоном	200
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30
	Хлеб ржано-пшеничный	20

День № 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак «От курочки Рябы»	Омлет с зеленым горошком	200
	Чай с сахаром	200
	Масло сливочное	3
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30
2-й завтрак «Витаминка»	Сок	200
Обед «Чемпиона»	Сельдь с луком	50
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200
	Картофель отварной	120
	Котлета куриная припущенная	70
	Напиток витаминный	150
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10
	Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник «Маша и медведь»	Кисломолочный напиток	180
	Запеканка пшеничная со свежими плодами	80
	Соус фруктовый из кураги	30
Ужин «Рататуй»	Овощи, припущенные в молочном соусе	200
	Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30

День № 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак «Дружный»	Каша дружба с маслом	209
	Какао с молоком	200
	Сыр твердый	7
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30
2-й завтрак «Витаминка»	Апельсин	130
Обед «От папы Карло»	Помидоры свежие	60
	Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной	200
	Запеканка картофельная с печенью	200
	Компот из плодов шиповника	180

	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20
	Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник «Итальяно»	Кисломолочный напиток	180
	Макаронник	100
	Соус молочный сладкий	30
Ужин «Сеньор Помидор»	Маринад овощной с томатом	120
	Рыба, запеченная в омлете	90
	Чай с молоком	200
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30
	Хлеб ржано-пшеничный	20

День № 10		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак «Волшебное зернышко»	Крупеник из гречневой крупы	200
	Кофейный напиток с молоком	200
	Повидло яблочное	5
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20
2-й завтрак «Витаминка»	Кисломолочный напиток	200
Обед «Идет бычок, качается»	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	60
	Суп картофельный с рыбой	200
	Капуста тушеная	120
	Биточки из говядины	70
	Кисель плодово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный с железом	10
	Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник «Нюша»	Напиток витаминный	200
	Булочка розовая	70
Ужин «Антошкина картошка»	Огурцы свежие	60
	Картофель тушеный с луком	180
	Чай с лимоном	200
	Хлеб пшеничный с железом	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40