

Согласовано на Совете ДОУ, протокол № 2 от 10.10.2023 г.
 Председатель Совета МБДОУ «Центр развития ребенка –
 детский сад №143»

С.В. Полянская

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ «Центр развития ребенка –
 детский сад №143»

И.В. Уфимцева, пр. № от 13.10.2023

Примерное десятидневное меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<u>Завтрак</u> Салат из моркови - 40/60 Яйцо вареное - 50 Хлеб пшеничный - 30 /50 Печенье - 20 /40 Масло сливочное - 10 /10 Сыр полутвердый - 20/20 Чай с лимоном - 180/200	<u>Завтрак</u> Каша рисовая молочная с маслом – 150/180 Бутерброд с маслом – 25/35 Чайс лимоном – 180/200	<u>Завтрак</u> Каша овсяная жидкая – 150/180 Кофе напит. с молоком - 180/200 Бутерброд с маслом – 25/25	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная жидкая – 150/200 Какао с молоком - 180/180 Бутерброд с маслом – 25/25	<u>Завтрак</u> Каша манная молочная жидкая - 150/200 Чай с сахаром - 180/180 Бутерброд с сыром – 25/25
<u>2-ой завтрак</u> Сок яблочный -180/200	<u>2-ой завтрак</u> Фрукты свежие - 95/100	<u>2-ой завтрак</u> Фрукты свежие -95/100	<u>2-ой завтрак</u> Фрукты свежие -95/100	<u>2-ой завтрак</u> Фрукты свежие -95/100
<u>Обед</u> Салат из капусты белокочан. - 40/50 Суп картофельный с бобовыми - 180 Макаронные изделия отварн. – 110/130 Котлеты из говядины - 50 /70 Хлеб ржаной - 30/40 Компот из яблок с лимоном - 180	<u>Обед</u> Салат витаминный – 40/50 Борщ из свежей капусты - 180 Сметана 15проц. – 10/15 Гуляш из отварной говядины – 60/70 Гречка отварн. – 110/130 Хлеб ржаной 20/40 Компот из смеси с/х фруктов - 180	<u>Обед</u> Салат из квашенной капусты с луком -40/50 Суп крестьянский с крупой -180/200 Пюре картофельное - 110/150 Тефтели из говядины с рисом-«ежики» -60/80 Компот из смеси с/х фрукт. -150/200 Хлеб ржаной - 20/40 Батон – 20/20	<u>Обед</u> Овощи свежие (порциями) - 40/60 Суп гороховый - 180/180 Пудинг из говядины – 60/70 Рис отварной – 110/130 Компот из смеси сх/фруктов -180/180 Хлеб ржаной - 30/30 Батон – 20/20	<u>Обед</u> Икра кабачковая - 40/50 Щи из свежей капусты с картофелем -180/180 Сметана 15 проц. -10/15 Макаронные изделия отварные - 120/130 Суфле из птицы – 60/70 Компот из свежих яблок -180/180 Батон -50/50 Хлеб ржаной - 30/50
<u>Полдник</u> Кисл.-мол.напиток «Снежок» - 150 /200 Булочка ванильная -60 /60	<u>Полдник</u> Молоко кипяченое - 150/200 Бутерброд с джемом – 60/45	<u>Полдник</u> Кисл.-мол.напиток Бифилайф- 150/200 Вафли -50/50	<u>Полдник</u> Кисл.-мол. напиток -150/200 Вафли - 50/50	<u>Полдник</u> Кисель из концентр. плодового - 180/200 Ватрушка с повидлом - 50/60
<u>Ужин</u> Каша манная молочная жидкая - 150/200 Хлеб пшеничный - 35/50 Кофейный напиток - 180/200	<u>Ужин</u> Омлет с колбасой или сосисками – 130/150 Хлеб ржаной -20/50 Напиток из шиповника - 180/200	<u>Ужин</u> Пудинг творожный запеченый -150/200 Батон – 40/50 Кисель из сока плодового - 180/200	<u>Ужин</u> Картофель отварной в молоке – 110/150 Котлеты рыбные -60/80 Напиток из шиповника – 180/200 ; Батон – 20/20	<u>Ужин</u> Салат из моркови и яблок - 40/0 Омлет с зел.горошком – 150/200 Батон – 30/50 Чай с повидлом/с лимоном – 180/200

6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
Завтрак Макаронны отварные с сыром - 130/150 Чай с лимоном - 180/200 Печенье - 30/30 Масло сливочное – 10/10	Завтрак Каша манная молочная жидкая – 150/200 Чай - 180/180 Бутерброд с повидлом – 40/40	Завтрак Суп молочный с макаронными издел. - 150/180 Чай с лимоном -180/200 Бутерброд с маслом -25/35	Завтрак Каша овсяная жидкая – 150/200 Какао с молоком - 180/180 Бутерброд с маслом/Хлеб пшеничный формовой - 25/20	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая – 150/180 Чай с сахаром/Чай с лимоном - 180/200 Бутерброд с сыром – 35/35
2-ой Завтрак Сок яблочный - 180/200	2-ой Завтрак Фрукты свежие - 95/100	2-ой Завтрак Фрукты свежие - 95/100	2-ой Завтрак Фрукты свежие - 95/100	2-ой Завтрак Апельсины с сахаром – 95/5 – 100/10
Обед Салат из кв. капусты с луком - 40/50 Суп картофельный с бобовыми - 150/200 Плов из говядины –160/ 180 Батон – 20/40 Компот из смеси с/х фруктов - 180/200	Обед Салат из соленых огурцов с луком - 40/50 Борщ с фасолью и картофелем - 180/200 Котлеты из птицы - 60/70 Каша гречневая рассыпчатая – 110/130 Компот из ягод замороженных - 180/200 Хлеб ржаной - 20/25 Батон -20/20	Обед Салат из моркови с зел. горошком -40/50 Щи из свеж. Капусты с картофелем - 180/200 Сметана 15проц. -10/10 Рис отварной -110/130 Гуляш из отварной говядины -50/70 Компот из смеси сх/фруктов -180/200 Хлеб ржаной - 20/50	Обед Салат витаминный – 40/50 Рассольник ленинградский – 150/200 Пюре картофельное - 110/130 Тефтели из говядины в молочном соусе – 60/70 Хлеб ржаной – 25/25 Батон 20/20 Компот из смеси с/х фруктов – 150/200	Обед Овощи консервированные порциями - 40/60 Суп картофельный – 180/200 Капуста тушеная – 110/150 Биточки из птицы -50/70 Хлеб ржаной 50/50 Батон 20/40 Компот из яблок или ягод замороженных – 180/200
Полдник Кисло-мол. напиток -150/200 Хлеб пшеничный - 50/50	Полдник Кисло-мол. напиток - 150/200 Вафли – 50/50	Полдник Кисло-мол. напиток - 150/200 Печенье – 50/50	Полдник Кисель витаминный – 150/200 Ватрушка «Лакомка» -50/75	Полдник Кисло-мол. напиток -150/200 Вафли - 50/50
Ужин Омлет с зеленым горошком – 150/150 Салат из моркови и яблок -40/50 Хлеб пшеничный - 30/30 Чай – 180/200 Хлеб ржаной – 0/20	Ужин Сырники из творога запеченные – 130/150 Соус шоколадный -20/30 Салат из моркови с сухофруктами – 30/60 Кисель -180/200 Батон – 20/20	Ужин Суфле рыбное – 50/70 Овощи тушеные в соусе – 110/150 Батон – 40/50 Повидло, джем - 20/0 Напиток из шиповника/Чай с вареньем – 180/200	Ужин Хлеб пшеничный – 30/30 Каша гречневая рассыпчатая – 110/130 Печень говяжья по-строгановски – 50/70 Чай - 180/200 Хлеб ржаной - 20/25	Ужин Запеканка манная с изюмом – 150/200 Масло сливочное (порциями.) - 10/10 Повидло, джем(порциями) -20/0 Батон – 40/20 Чай/ Чай с повидлом – 180/200