

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 16



И.И.Федюшина

**Примерное 10-дневное меню
с 12 часовым пребыванием детей
от 3 до 7 лет**

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида
№ 16» г. Курск

2022

1 ПЯТИДНЕВКА

ДНИ НЕДЕЛИ	ЗАВТРАК	ВЫХОД	ОБЕД	ВЫХОД	ПОЛДНИК	ВЫХОД	УЖИН	ВЫХОД
1 ДЕНЬ	- Молочная рисовая каша с маслом, с сахаром	200	- Салат из зеленого горошка с маслом растит. - Суп картофельный с гречневой крупой - Мясо тушеное с овощами - Компот из сухофруктов - Хлеб ржаной.	60	- Биокефир - Хлеб пшеничный. -Повидло	200	-Вареники ленивые с маслом с сахаром - Кофейный напиток с молоком. -Фрукты	150
	- Хлеб пшеничный	40		200		40		200
	масло сливочное	7		180		20		100
	- Чай с сахаром.	200		200				
	-Сыр	6		50				
2ой-Завтрак								
-Сок	100							
2 ДЕНЬ	- Молочная гречневая каша с маслом, с сахаром,	205	- Винегрет овощной с растит. маслом. - Суп с клецками на к/б -Плов с мясом кур - Хлеб ржаной - Компот из сухофруктов.	60	- Молоко - Хлеб пшеничный. Повидло	200	- Омлет -Икра морковная -Хлеб пшеничный с маслом сливочным. -Сыр -Кофейный напиток с молоком.	130
	Чай с сахаром	200		200		40		60
	2ой-Завтрак			160		20		40
	-Сок	100		50				7
	-Фрукт	100		200				6
2ой-Завтрак								
-Сок								
-Фрукт								
3 ДЕНЬ	- Суп молочный с макаронными изделиями с маслом, с сахаром.	200	- Огурец соленый - Суп овощной, со сметаной. - Картофельное пюре Биточки из птицы - Хлеб ржаной - Компот из сухофруктов.	60	- Кефир - Булочка	200	- Рагу из овощей с м/р - Рыба запеченная - Хлеб пшеничный - Кофейный напиток с молоком	160
	-Хлеб пшеничный с маслом сливочным.	40		200		60		90
	- Чай с сахаром	7		150				40
	-Сыр	200		80				200
	-Сыр	6		50				
2ой-Завтрак								
-Сок	100							
-Фрукты	100							
4 ДЕНЬ	- Пудинг творожный со сметанным соусом	200	- Икра морковная. - Снекольник со сметаной, на м/б - Гуляш из отварного мяса Макароны отварные с м/е - Компот из сухофруктов. - Хлеб ржаной.	60	- Молоко - Выпечка из дрожжевого теста.	200	- Молочная геркулесовая каша - Хлеб пшеничный с маслом сливочным. -масло сливочное - Кофейный напиток с молоком. -Сыр	205
	- Чай с сахаром	200		200		60		40
	2ой-Завтрак			80				7
	-Сок	100		150				200
	-Фрукт	100		200				6
2ой-Завтрак								
-Сок								
-Фрукты								
5 ДЕНЬ	- Молочная манная каша с маслом, с сахаром.	205	- Салат из свежлы с яблоком, с м/р - Суп картофельный на м/б - Жаркое по домашнему с мясом - Компот из сухофруктов - Хлеб ржаной.	60	- Какао - Хлеб пшеничный. -Повидло	200	- Рыбные биточки с соусом -Рис отварной с м/с - Хлеб ржаной - Кофейный напиток с молоком	80
	- Хлеб пшеничный с маслом сливочным.	40		200		40		150
	- Чай с сахаром	7		180		20		20
	-Сыр	200		200				200
	-Сыр	6		30				
2ой-Завтрак								
-Сок	100							
-Фрукты	100							

2 ПЯТИДНЕВКА

ДНИ НЕДЕЛИ	ЗАВТРАК	ВЫХОД	ОБЕД	ВЫХОД	ПОЛДНИК	ВЫХОД	УЖИН	ВЫХОД
6 ДЕНЬ	- Макароны отварные с маслом - Хлеб пшеничный с маслом сливочным. - Чай с сахаром. -Сыр 2ой-Завтрак -Сок	150 40 7 200 6 100	- Винегрет овощной - Суп гороховый на мясном бульоне - Ленивые голубцы с мясом - Компот из сухофруктов - Хлеб ржаной.	60 200 180 200 50	- Кефир - Хлеб пшеничный. -Повидло	200 40 20	- Сырники творожные со сметанным соусом - Кофейный напиток с молоком -Фрукты	150 200 100
7 ДЕНЬ	- Молочная гречневая каша с маслом, с сахаром. - Чай с сахаром. 2ой-Завтрак -Сок Фрукт	200 200 100 100	- Огурец соленый -Борщ со сметаной на к/б -Суфле из мяса кур -Картофельное пюре - Хлеб ржаной, - Компот из сухофруктов.	60 200 70 150 50 200	- Молоко - Хлеб пшеничный. -Повидло	200 40 20	- Салат из зеленого горошка с м/р -Омлет натуральный, - Хлеб пшеничный, - Какао с молоком. -Сыр	60 80 40 200 6
8 ДЕНЬ	- Молочная пшеничная каша с маслом, с сахаром. -Хлеб пшеничный с маслом сливочным. - Чай с сахаром -Сыр 2ой-Завтрак -Сок -Фрукты	200 40 7 200 6 100 100	- Свекляная икра с растительным маслом - Суп вермишелевый - Котлеты мясные -Рис отварной с м/е - Хлеб ржаной, - Компот из сухофруктов.	60 200 70 130 30 200	- Бифидок - Булочка	200 60	- Котлета рыбная - Картофель тушеный в молоке - Хлеб ржаной - Кофейный напиток с молоком	80 150 20 200
9 ДЕНЬ	- Молочная геркулесовая каша со сливочным маслом, с сахаром - Хлеб пшеничный с маслом сливочным. - Чай с сахаром -Сыр. 2ой-Завтрак -Сок -Фрукт	200 40 7 200 6 100 100	- Икра морковная - Щи со сметаной. - Бефретганов из печени -Гречка отварная с м/е - Компот из сухофруктов. - Хлеб ржаной.	60 200 80 150 200 50	- Бифидок - Булочка.	200 60	- Запеканка творожная с молочным соусом - Кофейный напиток с молоком	250 200
10 ДЕНЬ	- Молочная манная каша, со сливочным маслом, с сахаром - Хлеб пшеничный с маслом сливочным. - Чай с сахаром -Сыр 2ой-Завтрак -Сок -Фрукты	200 40 7 200 6 100 100	- Икра кабачковая - Суп рассольник со сметаной. -Мясо тушеное - Картофельное пюре сливочным маслом - Компот из сухофруктов - Хлеб ржаной.	60 200 70 150 200 30	- Кефир - Хлеб пшеничный. -Повидло	200 40 20	- Котлета рыбная - Винегрет с маслом растительным - Хлеб ржаной - Кофейный напиток	80 150 20 200