

Утвержден
Заведующим МБДОУ «Д/с № 6»
О.В.Суменко
01.03.2021 г.
Приказ № 280 от 30.12.2021

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 6»

ОТ 3 ДО 7 лет

х.Песчаный

Примерное десятидневное меню МБДОУ «Д/с № 6»

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Кабачковая икра 50 Яйцо отварное 50 Чай с сахаром 200 Хлеб с маслом, сыром 30/8/4 2 завтрак Ряженка 180, фрукты 75 Обед Суп с рыбными консервами 200 Биточки 50 Каша гречневая (друга крупа) с мас. слив 100 Свекла тушеная 60 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 37,5 Полдник Макаронник со сметаной 126/8 Кофейный напиток 20	Завтрак Каша геркулесовая молочная 180 Кофейный напиток 200 Хлеб с маслом, сыром 30/8/4 2 завтрак Сок 150, фрукты 75 Обед Суп с макаронными изд. 200 Запеканка из капусты и отварного мяса 150 Кисель из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 37,5 Полдник Печенье 50 Йогурт 180 Творожный пудинг с маслом и сахаром, сметана 95/8	Завтрак Омлет 100 Зеленый горошек 35 Хлеб пшеничный 10 Кофейный напиток 200 Хлеб с маслом, сыром 30/8/4 2 завтрак Ряженка 180 Обед Борщ, сметана 200/8 Шницель мясной 60 Каша пшеничная (другая крупа) с мас. слив 100 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 37,5 Полдник Плов из риса с фруктами 150 Хлеб пшеничный 10 Чай с молоком 180	Завтрак Каша пшенная (другая крупа) с маслом, сахаром 90 Какао на молоке 200 Хлеб с маслом, сыром 30/8/4 2 завтрак сок 150, фрукты 75 Обед Суп гороховый 200 Суфле из кур 30 Картофель с маслом 150 Кисель из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 37,5 Полдник Вафли 50 Йогурт 180 Запеканка из печени с рисом 100	Завтрак Запеканка творожно- морковная 100 Кофейный напиток 200 Хлеб с маслом, сыром 30/8/4 2 завтрак Ряженка 180, фрукты 75 Обед Суп овощной на масле со сметан 200/10 Плов из кур 150 Свекла тушеная 60 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной 37,5 Полдник Рыба ,запеченная в омлете 100 Зеленый горошек 35 Хлеб пшеничный 15 Чай с молоком 180
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Макароны отварные с сыром 150 Кофейный напиток 200 Хлеб с маслом 30/8 2 завтрак Йогурт 180, фрукты 75 Обед Суп картофельный с фрикадельками 200 Зразы с яйцом 100 Картофель с маслом 150 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 37,5 Полдник Каша рисовая молочная 200 Какао на молоке 200 Печенье 50	Завтрак Яйцо отварное 50 Каша молочная гречневая 180 Чай с сахаром 200 Хлеб с маслом 30/8 2 завтрак фрукты 75 Обед Свекольник, сметана 200/8 Слоеные голубцы 160 Кисель из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 37,5 Полдник Творожная запеканка. сметана 95/8 Ряженка 180	Завтрак Макароны молочные отвар 200 Какао на молоке 200 Хлеб с маслом, сыром 30/8/4 2 завтрак Фрукты 90, сок 150 Обед Суп крестьянский, сметана 200/10 Жаркое по-домашнему 150 Морковь тушеная 50 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной 37,5 Полдник Рыба туш в том. соусе с ов. 40 Йогурт 180 Хлеб пшеничный 15	Завтрак Суфле творожное с рисом, сметана 90/8 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб с маслом, сыром 30/8/4 2 завтрак Фрукты 75, сок 150 Обед Щи, сметана 200/9 Гороховая каша 110 Котлета рыбная 80 Свекла тушеная 60 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной 37,5 Полдник Рагу из мяса курицы 100 Йогурт 180 Хлеб пшеничный 15	Завтрак Каша молочная манная 200 Чай с сахаром 200 Хлеб с маслом, сыром 30/8/4 Яйцо отварное 50 2 завтрак Сок 180, фрукты 75 Обед Суп картофельный 200 Куры отварные 30 Овощи тушеные 200 Кисель из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 37,5 Полдник Оладьи из печени 100 Ряженка 180