

Утверждаю

Заведующий МБДОУ г. Астрахани «Детский сад №117»

Н.А. Борисова

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием в дошкольной образовательной организации

Вторая неделя

Прием пищи	Понедельник	Выход г		Вторник	Выход г		Среда	Выход г		Четверг	Выход г		Пятница	Выход г	
		если	сад		если	сад		если	сад		если	сад		если	сад
Завтрак	Каша рисовая вязкая с молочной сахаром и маслом	160	210	Пудинг творожно-банановый со сметанным соусом (или молочный или стуженое молоко)	80 20	100 30	Каша молочная пшеничная	160	210	Суп молочный с макаронными изделиями	160	210	Каша «Дружба» с (пшеничная и ячневая)/пшеничная	160	210
	Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток с молоком	180	200
	Бутерброд с маслом и сыром	30 5 10	40 5 10	Бутерброд с маслом и сыром	30 5	40 5	Бутерброд с маслом и сыром	30 5 10	40 5 10	Бутерброд с маслом	30 5	40 5	Бутерброд с маслом и сыром	30 5 10	40 5 10
2-й завтрак	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	200	200	Молоко кипяченое	180	200	Молоко кипяченое	180	200	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	200	200	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	200	200
Обед	Салат из моркови и яблок/солёные огурцы	30	60	Салат из солёных огурцов	30	60	Венегрет овощной	30	60	Салат из свеклы вареной	30	60	Салат из квашенной капусты	30	60
	Сезон летне-осенний Порционные огурцы	30	60	Сезон летне-осенний Порционные помидоры	30	60	Сезон летне-осенний Порционные огурцы	30	60	Сезон летне-осенний Порционные помидоры	30	60	Сезон летне-осенний Порционные огурцы	30	60
	Суп крестьянский со сметаной	150	250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	250	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	250	Щи со свежей капустой сметанной	150	250	Суп картофельный с клецками	150	250
	Сезон летне-осенний Суп картофельный с крупой	150	250	Сезон летне-осенний Суп картофельный с зеленым горошком			Сезон летне-осенний Суп картофельный с зеленым горошком	150	250						
	Пирожки печеные из дрожжевого	100	120	Гуляш мясной	60	80	Суфле из печени/мяса с соусом	70	90	Плов с курицей	160	210	Суфле мясное с тыквой	60	80

	теста (фарш мясной с луком, капустой или печенью)						120	150	Пюре картофельное	120	150					Каша вязкая (гречка)/ рассыпчатая с овощами	120	150			
	Сезон летне-осенний Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом																				
	Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов) или из свежих яблок	180	200	200	180	200	180	200	Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов) или из свежих яблок	180	200	180	200	Компот из лимона	180	200	Компот из сушеных фруктов (изюм)/ Напиток из плодов шиповника	180	200		
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	50	40	50	40	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50	Хлеб ржаной, пшеничный	40	50	Хлеб ржаной, пшеничный	40	50		
Ужин	Зразы рыбные с яйцом	100	120	80	65	80	80	100	Котлеты рыбные тушеные	80	100	80	100	Запеканка из творога со сметанным соусом (или молочный или повидло или стуженое молоко)	80	100	Овощи тушенные в сметанном соусе	185	205		
									пирог с рыбой капустой	90	100										
	Картофель, тушеный в соусе / картофельное пюре	120	150	60	30	120	150	120	Капуста тушеная	120	150	120	150				Сезон летне-осенний Овощи тушенные с баклажанами, кабачками в соусе	120	150		
	Кондитерские изделия (промышленное производство)	25	25	70	70	70	70	25	Кондитерские изделия (промышленное производство)	25	25	25	25	Кондитерские изделия (промышленное производство)	25	25	Булочка молочная	60	60		
	Чай с лимоном	180	200	200	180	200	180	200	Чай с лимоном	180	200	180	200	Молоко кипяченое	180	200	Чай с лимоном	180	200		
	Хлеб пшеничный	30	40	40	30	40	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	30	40				Хлеб пшеничный	30	40		
	Фрукты свежие	200	200					200	Фрукты свежие	200	200	200	200				Фрукты свежие	200	200		