



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**  
**Первая неделя**

Прием пищи	Понедельник	Выход г		Вторник	Выход г		Среда	Выход г		Четверг	Выход г		Пятница	Выход г	
		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая манная молочная с сахаром и маслом	160	210	Каша пшеничная молочная с тыквой	160	210	Каша из овсяных хлопьев жидкая	160	210	Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом (или молочный или повидло или сгущеное молоко)	80 20	100 30	Каша гречневая вязкая молочная с сахаром и маслом	160	210
	Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао с молоком	180	200
	Бутерброд с маслом	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	Бутерброд с маслом	30 5	40 5
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	200	200	Молоко кипяченое	180	200	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	200	200	Молоко кипяченое	180	200	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	200	200
<b>Обед</b>	Салат из кукурузы (консервированной)	30	60	Салат «Витаминный»	30	60	Салат из свеклы вареной яблоками	30	60	Салат из соленных огурцов	30	60	Салат из соленных помидоров	30	60
	Сезон летне-осенний Огурцы свежие (порционные)	30	60	Сезон летне-осенний Помидоры свежие (порционные)	30	60	Сезон летне-осенний Огурцы свежие (порционные)	30	60	Сезон летне-осенний Помидоры свежие (порционные)	30	60	Сезон летне-осенний Огурцы свежие (порционные)	30	60
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	150	250	Суп свекольный со сметаной	150	250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	250	Суп картофельный с крупой	150	250
	Биточки / котлеты мясные соусом	60 30	80 45	Жаркое по-домашнему	170	220	Голубцы ленивые с мясом	80	160	Птица тушеная в соусе с овощами	180	230	Тефтели мясные	80	100
	Гороховое пюре	100	100	Сезон зимний - весенний									Рагу из овощей	105	155

				Азу	170	220	Сезон летне-осенний Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом	170	220				Сезон летне-осенний Овощи тушеные с баклажанами, кабачками в соусе	170	220
	Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов) или из свежих яблок	180	200	Компот лимонный/ из сухофруктов и изюма	180	200	Напиток из плодов шиповника	180	200	Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов) или из свежих яблок	180	200	Напиток из плодов шиповника	180	200
	Хлеб ржаной, пшеничный	40 30	50 40	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	Хлеб ржаной, пшеничный	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Ужин	Сырники из творога со сметанным соусом	70	120	Омлет натуральный	60	80	Котлеты рыбные запеченные с соусом	80 30	100 45	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	160	210	Рыба соленая (сельдь)	25	50
	Кондитерские изделия (промышленное производство)	25	25	Кух.сдобный	50	50	Кондитерские изделия (промышленное производство)	25	25	Булочка «Веснушка»	60	60	Кондитерские изделия (промышленное производство)	25	25
				Салат из зеленого горошка консервированного	30	60	Пюре картофельное	120	150				Картофель отварной / пюре картофельное	120	150
													Сезон летне-осенний Котлеты рыбные	80	100
	Молоко кипяченое	180	200	Чай с молоком	180	200	Чай с сахаром лимоном	180	200	Чай с молоком	180	200	Чай с сахаром лимоном	180	200
				Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
				Фрукты свежие	200	200				Фрукты свежие	200	200			