

Примерное 10-ти дневное меню
МКДОУ «Детский сад с.Амгу»

Утверждаю заведующий МКДОУ
«Детский сад с. Амгу»



М.В. Шведенко

	1- ый день понедельник	Вес блюда ст. группа	Вес блюда мл. группа
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	150/4
8ч30мин	Хлеб с маслом	50+5	35+5
	Какао со сгущ. молоком	180	150
2-ой завтрак			
10ч30мин	Сок яблочный	180	150
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	45
11ч30мин	Щи из свежей капусты	250	200
	Гречка отварная	150	100
	Биточки паровые со сметанным соусом печеночные	70+30	70+30
	Компот из сухофруктов (кураги)	180	150
полдник	Сдоба обыкновенная	50	50
	Чай с сахаром	180	150
	2-ой день вторник		
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200/5	150/4
8ч30мин	Хлеб с сыром	50+15	35+10
	Чай с сахаром	180	150
2-ой завтрак			
10ч30мин	Фрукты свежие (яблоко)	180	150
Обед	Салат из капусты с морковью	60	45
11ч30мин	Суп картофельный крупой и курицей	250	200
	Макароны отварные с маслом	155	105
	Бефстроганов из отварного мяса	70	60
	Соус белый основной	30	30
	Кисель из сухофруктов (кураги)	180	150
полдник	Ватрушка с повидлом (творогом)	60	60
	Молоко кипячёное	180	150
	3-й день среда		
завтрак	Каша рисовая с сахаром вязкая	205	125
8ч30мин	Хлеб с маслом	50+5	35+5
	Какао со сгущ. молоком	180	150
2-ой завтрак			
10ч30мин	Сок фруктовый абрикосовый	180	150
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	40/5
11ч30мин	Рассольник «Ленинградский» с курицей	250/10/6	200/8/5
	Картофельное пюре	150	150
	Фрикадельки мясные с соусом, сметанным	80+30	60+30
	Компот из сухофруктов	180	150
полдник	Крендель сахарный	50	50
	Чай с сахаром	180	150
	4-й день четверг		
завтрак	Каша из овсяных хлопьев	200	120
8ч30мин	Хлеб с сыром	50+15	35+10
	Чай с сахаром	180	150
2-ой завтрак			
10ч30мин	Фрукты свежие (груши)	100	100
Обед	Салат из зеленого горошка	60	45
11ч30мин	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	200/8
	Рис отварной	150	100
	Тефтели из рыбы	70	70
	Кисель из сухофруктов (кураги)	180	150
полдник	Пирог открытый	80	50
	Чай с сахаром	180	150
	5-й день пятница		
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150
8ч30мин	Хлеб с маслом	50+5	35+5
	Какао со сгущ. молоком	180	150
2-ой завтрак			
10ч30мин	Фрукты свежие (бананы)	100	100
Обед	Салат из свеклы с яблоком	60	45
11ч30мин	Суп крестьянский со сметаной и курицей	250	200/5
	Жаркое по-домашнему с мясом	220	170
	Компот из сухофруктов	180	150
полдник	Пирожок печеный с капустой	60	60
	Чай с сахаром	180	150

	6-й день понедельник	Вес блюда ст.гр.	Вес блюда мл.гр.
завтрак	Каша ячневая с сахаром	210	160
8ч30мин	Хлеб с сыром	50+15	35+10
	Чай с сахаром	180	150
2-ой завтрак			
10ч30мин	Сок фруктовый абрикосовый	180	150
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	40/5
11ч30мин	Суп гороховый с курицей	220	180
	Запеканка картофельная с мясом	220	150
	Кисель из сухофруктов, кураги	180	150
полдник	Пирожок с яблоком	50	50
	Чай с сахаром	180	150
	7-й день вторник		
завтрак			
8ч30мин	Каша гречневая молочная	200	120
	Какао со сгущ. молоком	180	150
	Хлеб с маслом	50+5	35+5
2-ой завтрак			
10ч30мин	Фрукты свежие (яблоки)	100	100
Обед	Салат из моркови	60	40/5
11ч30мин	Борщ с мясом	250	200/8/5
	Макароны отварные с маслом	150/5	105
	Котлеты рыбные	80	60
	Компот из сухофруктов	180	150
полдник	Пудинг с киселем (сгущ. молоком)	150/30	120/30
	Чай с сахаром	180	150
	8-й день среда		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом, вязкая	200	150
8ч30мин	Хлеб с сыром	50+15	35+10
	Чай с сахаром	180	150
2-ой завтрак			
10ч30мин	Сок фруктовый абрикосовый	180	150
Обед	Салат из кукурузы	60	40
11ч30мин	Суп с рыбными консервами (сайровый)	200	150
	Рагу овощное	150	120
	Котлета мясная рубленая на пару	70	70
	Кисель из сухофруктов	180	150
полдник	Блины с повидлом	150+20	150+20
	Чай с сахаром	180	150
	9-й день четверг		
завтрак	Каша «дружба» молочная вязкая с маслом	200	150/4
8ч30мин	Хлеб с маслом	50+5	35+5
	Какао со сгущ. молоком	180	150
2-ой завтрак			
10ч30мин	Фрукты свежие (груши)	100	100
Обед	Салат из свеклы	60	45
11ч30мин	Суп с макаронными изделиями	250	150
	Морковное – картофельное пюре	150	100
	Рыба, запечённая в молочном соусе	80+30	60+30
	Компот из сухофруктов	180	150
полдник	«гребешок» из дрожжевого теста	70	60
	Чай с сахаром	180	150
	10-й день пятница		
завтрак	Омлет натуральный	105	85
8ч30мин	Хлеб с маслом	50+5	35+5
	Чай с сахаром	180	150
2-ой завтрак			
10ч30мин	Фрукты свежие (бананы)	100	100
Обед	Салат из морской капусты	60	45
11ч30мин	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	150
	Плов с курицей	210	160
	Кисель из сухофруктов	180	150
полдник	Булка «веснушка»	80	50
	Молоко кипяченое	180	150