

УТВЕРЖДЕНО
 приказом по МБДОУ д/с № 9
 от «30» августа 2024 г. № _____
 И.о.заведующего _____ Е.А. Дудникова

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей от 1, 5 - 3 лет
 на осенний период 2024 года**

№ по сборнику рецептов	Завтрак	Выход г	№ по сборнику рецептов	Обед	Выход, г	№ по сборнику рецептов	Полдник	Выход г
1 день								
191(4)	Каша вязкая из смеси круп	150	95	Суп с рыбными консервами	150	41	Салат из моркови и яблок	35
1	Бутерброд с маслом	35	312	Рулет с луком и яйцом (с молоком)	60	213	Яйцо вареное	40
416	Какао с молоком	150	372	Соус сметанный	15	458	Ватрушка с повидлом	50
н/р	Конфета	12	137	Овощное рагу	120	378	Кисель	120
			394	Компот из сухофруктов	150	386	Яблоко	94
418	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	40			
2 день								
205	Макароны с маслом и сахаром	130	н/р	Огурец свежий (солёный)	35	255	Зразы из творога с изюмом	50
3	Бутерброд с сыром	35	63	Борщ с капустой и картофелем	150	372	Соус сметанный	15
412	Чай с лимоном	150/7	311	Запеканка из мяса с рисом	150	419	Йогурт (Кефир)	120
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	416	Компот из свежих яблок	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			
3 день								
94	Суп молочный рисовый	150	85	Суп картофельный с гренками	150	57	Икра кабачковая	40
1	Бутерброд с маслом	35	374	Соус сметанный с луком	15	274	Шницель рыбный	60
414	Кофейный напиток с молоком	150	303	Тефтеля мясная (с соусом)	60	412	Чай с лимоном	150/7
н/р	Кондитерские изделия	12	354	Капуста тушеная	120	н/р	Хлеб пшеничный	30

н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	416	Компот из свежих яблок	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			
4 день								
3	Бутерброд с сыром	35	20	Салат из свежих овощей (из соленых огурцов)	40	245	Сырники из творога	50
101	Суп молочный гречневый	120	73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	369	Соус молочный (сладкий)	15
416	Какао с молоком	150	302	Птица, тушенная в соусе с овощами	120	419	Молоко кипяченое	120
			394	Компот из сухофруктов	150	н/р	Печенье (вафля)	12
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	40			
5 день								
57	Икра кабачковая	40	20	Салат из свежей капусты	40	213	Яйцо вареное	40
216	Омлет с сыром	40	85	Суп картофельный с клецками	180	8	Сельдь	40
1	Бутерброд с маслом	35	277	Гуляш из отварного мяса	60	46	Винегрет	40
411	Чай с молоком	150	180	Рис отварной	120	419	Кефир (Йогурт)	150
			416	Компот из свежих яблок	150	н/р	Хлеб пшеничный	30
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	40			
6 день								
3	Бутерброд с сыром	35	20	Салат из соленых огурцов	40	242	Рыба, запеченная с овощами	40
101	Суп перловый молочный	120	40	Суп картофельный с рисом	150	213	Яйцо вареное	40
414	Кофейный напиток с молоком	150	205	Макароны отварные	120	н/р	Хлеб пшеничный	30
н/р	Кондитерские изделия	12	299	Биточки мясные	60	378	Кисель	120
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	372	Соус сметанный	15			
			376	Компот из сухофруктов	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			
7 день								
1	Бутерброд с маслом	35	20	Салат из свежих овощей (из соленых огурцов)	35	243	Вареники ленивые	65

177	Каша из смеси круп с изюмом	150	65	Борщ вегетарианский	150	369	Соус молочный (сладкий)	15
412	Чай с лимоном	150/7	165	Каша гречневая с маслом	120	419	Молоко кипяченое	150
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	278	Бефстроганов из мяса с соусом сметанно-томатным	60	н/р	Печенье (вафля)	12
			416	Компот из свежих яблок	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			
8 день								
3	Бутерброд с сыром	35	20	Салат из свежей капусты	35	57	Икра кабачковая	40
168	Каша молочная манная	120	85	Суп картофельный перловый со сметаной	150	169	Запеканка овощная	130
414	Кофейный напиток с молоком	150	304	Плов с мясом птицы	160	401	Йогурт (Кефир)	150
н/р	Кондитерские изделия	12	376	Компот из сухофруктов	150	н/р	Батон нарезной	30
н/р	2-й завтрак Сок	100	н/р	Хлеб ржаной	40	386	Яблоко	94
9 день								
1	Бутерброд с маслом	35	88	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	228	Драчена	40
94	Суп молочный геркулесовый	150	315	Голубцы ленивые	120	55	Икра свекольная	35
416	Какао с молоком	150	373	Соус сметанный с томатом	15	412	Чай с лимоном	150/7
			416	Компот из свежих яблок	150	н/р	Батон нарезной	30
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	40			
10 день								
3	Бутерброд с сыром	35	20	Салат из соленых огурцов	35	236	Пудинг из творога с манкой	50
101	Суп молочный пшеничный	120	73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	369	Соус молочный (сладкий)	15
419	Молоко кипяченое	150	297	Хлебец мясной «Деликатесный»	60	42	Салат морковный (сладкий)	35
			339	Картофельное пюре	120	420	Йогурт (Кефир)	150
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	376	Компот из сухофруктов	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			

Условные обозначения:

н/р – рецептура блюд отсутствует.