

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 3 - 8 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	200	95	Суп с рыбными консервами	200	41	Салат из моркови и яблок	50
1	Бутерброд с маслом	40	312	Руллет с луком и яйцом (с молоком)	80	213	Яйцо вареное	40
416	Какао с молоком	180	372	Соус сметанный	30	458	Ватрушка с повидлом	50
н/р	Конфета	20	137	Овощное рагу	150	378	Кисель	180
			394	Компот из сухофруктов	180	394	Яблоко	100
418	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	50			
2 день								
205	Макароны с маслом и сахаром	160	н/р	Огурец свежий (солёный)	60	255	Зразы из творога с изюмом	100
3	Бутерброд с сыром	40	63	Борщ с капустой и картофелем	200	372	Соус сметанный	30
412	Чай с лимоном	180/7	311	Запеканка из мяса с рисом	180	419	Йогурт (Кефир)	180
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	416	Компот из свежих яблок	180			
			н/р	Хлеб ржаной	50			
3 день								
94	Суп молочный рисовый	200	85	Суп гороховый	200	57	Икра кабачковая	60
1	Бутерброд с маслом	40	374	Соус сметанный с луком	30	274	Шницель рыбный	60
414	Кофейный напиток с молоком	180	303	Тефтеля мясная (с соусом)	80	412	Чай с лимоном	180/7
н/р	Кондитерские изделия	12	354	Капуста тушеная	150	н/р	Хлеб пшеничный	40

н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	416	Компот из свежих яблок	180			
			н/р	Хлеб ржаной	50			
4 день								
3	Бутерброд с сыром	40	20	Салат из свежих овощей (из соленых огурцов)	60	245	Сырники из творога	100
101	Суп молочный гречневый	150	73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	369	Соус молочный (сладкий)	30
416	Какао с молоком	180	302	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	419	Молоко кипяченое	180
			394	Компот из сухофруктов	180	н/р	Печенье (вафля)	20
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	50			
5 день								
57	Икра кабачковая	60	20	Салат из свежей капусты	60	213	Яйцо вареное	40
216	Омлет с сыром	80	85	Суп картофельный с клецками	200	8	Сельдь	40
1	Бутерброд с маслом	40	277	Гуляш из отварного мяса	80	46	Винегрет	60
411	Чай с молоком	180	180	Рис отварной	150	419	Кефир (Йогурт)	180
			416	Компот из свежих яблок	180	н/р	Хлеб пшеничный	40
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	50			
6 день								
3	Бутерброд с сыром	40	20	Салат из соленых огурцов	60	242	Рыба, запеченная с овощами	80
101	Суп перловый молочный	180	40	Суп картофельный с рисом	200	213	Яйцо вареное	40
414	Кофейный напиток с молоком	180	205	Макароны отварные	200	н/р	Хлеб пшеничный	40
н/р	Кондитерские изделия	20	299	Биточки мясные	80	378	Кисель	180
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	372	Соус сметанный	30			
			376	Компот из сухофруктов	180			
			н/р	Хлеб ржаной	50			
7 день								
1	Бутерброд с маслом	40	20	Салат из свежих овощей (из соленых огурцов)	60	243	Вареники ленивые	80

177	Каша из смеси круп с изюмом	180	65	Борщ с фасолью и картофелем	200	369	Соус молочный (сладкий)	30
412	Чай с лимоном	180/7	165	Каша гречневая с маслом	150	419	Молоко кипяченое	180
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	278	Бефстроганов из мяса с соусом сметанно-томатным	80	н/р	Печенье (вафля)	20
			416	Компот из свежих яблок	180			
			н/р	Хлеб ржаной	50			
8 день								
3	Бутерброд с сыром	40	20	Салат из свежей капусты	60	57	Икра кабачковая	60
168	Каша молочная манная	180	85	Рассольник	200	169	Запеканка овощная	180
414	Кофейный напиток с молоком	180	304	Плов с мясом птицы	200	401	Йогурт (Кефир)	180
н/р	Кондитерские изделия	20	376	Компот из сухофруктов	180	н/р	Батон нарезной	40
н/р	2-й завтрак Сок	100	н/р	Хлеб ржаной	50	386	Яблоко	100
9 день								
1	Бутерброд с маслом	40	88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	228	Драчена	80
94	Суп молочный геркулесовый	200	315	Голубцы ленивые	160	55	Икра свекольная	60
416	Какао с молоком	180	373	Соус сметанный с томатом	30	412	Чай с лимоном	180/7
			416	Компот из свежих яблок	180	н/р	Батон нарезной	40
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	50			
10 день								
3	Бутерброд с сыром	40	20	Салат из соленых огурцов	60	236	Пудинг из творога с манкой	70
101	Суп молочный пшеничный	200	73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	369	Соус молочный (сладкий)	30
419	Молоко кипяченое	180	297	Хлебец мясной «Деликатесный»	80	42	Салат морковный (сладкий)	50
			339	Картофельное пюре	150	420	Йогурт (Кефир)	180
н/р	2-й завтрак Сок или фрукты	100	376	Компот из сухофруктов	180			
			н/р	Хлеб ржаной	50			

Условные обозначения:

н/р - рецептура блюда отсутствует.