Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Иванчикова

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для организации питания детей в МБДОУ "Яшкинский детский сад" на период зима - весна 2022-2023 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЕМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД БЛЮДА** | |
| **ДЕНЬ 1** | | **от 1 до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 180 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 42 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 180 |
| **Завтрак 2** | Снежок | 100 | 120 |
| **Обед** | Салат из горошка зелёного консервированного | 40 | 60 |
| Щи из свежей капусты | 150 | 180 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 60 | 70 |
| Каша перловая | 110 | 130 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 190 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **Уплотнённый полдник** | Овощи отварные с маслом | 50 | 60 |
| Суп с рыбными консервами | 150 | 180 |
| Булочка домашняя | 60 | 70 |
| Молоко кипячённое | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 15 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **ДЕНЬ 2** | | **от 1 до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** | Каша вязкая пшенная | 150 | 180 |
| Бутерброд с джемом | 35 | 45 |
| Какао с молоком | 170 | 180 |
| **Завтрак 2** | Сок | 150 | 200 |
| **Обед** | Икра кабачковая | 40 | 60 |
| Рассольник на м/б (мелкошинкованный) | 150 | 180 |
| Гуляш из отварного мяса | 60 | 70 |
| Каша гречневая | 110 | 130 |
| Кисель из концентрата | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 25 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **Уплотнённый полдник** | Суп молочный с крупой (рис) | 150 | 180 |
| Сырники из творога со сгущ.молоком | 100 | 110 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **ДЕНЬ 3** | | **от 1 до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** | Лапшенвник с творогом | 150 | 180 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 42 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 180 |
| **Завтрак 2** | Сок | 150 | 200 |
| **Обед** | Икра морковная | 40 | 60 |
| Борщ с картофелем | 150 | 180 |
| Котлета рыбная запечённая | 60 | 70 |
| Соус томатный с овощами | 20 | 30 |
| Картофельное пюре запечённое | 110 | 130 |
| Компот из с/ф | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **Уплотнённый полдник** | Каша вязкая пшеничная | 150 | 180 |
| Блины со сгущенным молоком | 50 | 70 |
| Чай | 150 | 180 |
| Яблоко | 230 | 250 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 15 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **ДЕНЬ 4** | | **от 1 до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 150 | 180 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 42 |
| Сыр | 10 | 15 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| **Завтрак 2** | Яблоко | 230 | 250 |
| **Обед** | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 60 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 180 |
| Плов из птицы | 160 | 200 |
| Кисель из концентрата | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **Уплотнённый полдник** | Оладьи из печени | 95 | 120 |
|  | Рагу из овощей | 150 | 180 |
|  | Пряник | 25 | 40 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **ДЕНЬ 5** | | **от 1 до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** | Каша вязкая геркулесовая | 150 | 180 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 42 |
| Сыр | 10 | 15 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 180 |
| **Завтрак 2** | Сок | 150 | 200 |
| **Обед** | Салат из соленого огурца с луком | 40 | 60 |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 180 |
| Биточки рыбные запечённые | 70 | 80 |
| Макароны отварные с маслом | 110 | 130 |
| Соус томатный с овощами | 20 | 30 |
| Компот из с/ф | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **Уплотнённый полдник** | Суп молочный с крупой (кукурузная) | 150 | 190 |
| Кекс "Столичный" | 60 | 70 |
| Конфета | 13 | 15 |
| Чай | 180 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 15 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **ДЕНЬ 6** | | **от 1 до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** | Каша манная жидкая | 150 | 180 |
| Бутерброд с джемом | 35 | 45 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| **Завтрак 2** | Снежок | 100 | 120 |
| **Обед** | Салат из горошка зелёного консервированного | 40 | 60 |
| Щи из свежей капусты | 150 | 180 |
| Котлета мясная запечённая | 60 | 70 |
| Соус томатный с овощами | 20 | 30 |
| Каша перловая | 110 | 130 |
| Кисель из концентрата | 150 | 190 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **Уплотнённый полдник** | Суп картофельный с крупой (рис) | 150 | 180 |
| Пирог печённый с рыбой | 70 | 80 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 15 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **ДЕНЬ 7** | | **от 1 до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** | Каша вязкая пшенная | 150 | 200 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 42 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 180 |
| **Завтрак 2** | Сок | 150 | 200 |
| **Обед** | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 60 |
| Рассольник на м/б (мелкошинкованный) | 150 | 180 |
| Запеканка картофельная с мясом | 160 | 200 |
| Компот из с/фруктов | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 25 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%** | Суп молочный с крупой (геркулес) | 150 | 180 |
| Творожное печенье | 100 | 110 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **ДЕНЬ 8** | | **от 1 до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** | Запеканка из творога | 150 | 180 |
| Бутерброд с джемом | 35 | 45 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| **Завтрак 2** | Сок | 150 | 200 |
| **Обед** | Икра кабачковая | 40 | 60 |
| Борщ с картофелем | 150 | 180 |
| Фрикадельки рыбные запеченные в молочном соусе | 60 20 | 70 30 |
| Макароные изделия отварные с маслом | 110 | 130 |
| Кисель из концентрата | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **Уплотнённый полдник** | Салат из соленого огурца с луком | 50 | 60 |
| Картофель и овощи тушенные в соусе | 150 | 160 |
| Оладьи со сгущённым молоком | 50 | 60 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **ДЕНЬ 9** | | **от 1 до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** | Каша вязкая ячневая | 150 | 180 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 42 |
| Сыр | 10 | 15 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 180 |
| **Завтрак 2** | Яблоко | 230 | 250 |
| **Обед** | Икра морковная | 40 | 60 |
| Суп картофельный с клёцками | 150 | 180 |
| Кнели куринные запечённые | 70 | 80 |
| Каша рассыпчатая рисовая | 110 | 130 |
| Соус томатный с овощами | 20 | 30 |
| Компот из с/фруктов | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **Уплотнённый полдник** | Печень тёртая | 100 | 110 |
| Рагу из овощей | 120 | 140 |
| Печенье | 20 | 30 |
| Конфета | 13 | 15 |
| Молок кипячённое | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **ДЕНЬ 10** | | **от 1 до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 150 | 180 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 42 |
| Сыр | 10 | 15 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| **Завтрак 2** | Сок | 150 | 200 |
| **Обед** | Салат из свеклы с зелёным горошком | 40 | 60 |
| Суп картофеный с мясными фрикадельками | 150 | 180 |
| Биточки рыбные запечённые | 60 | 70 |
| Картофельное пюре запечённое | 110 | 130 |
| Кисель из концентрата | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |
| **Уплотнённый полдник** | Суп из овощей | 180 | 180 |
| Пряник | 25 | 40 |
| Конфета | 13 | 30 |
| Чай | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 | 25 |