

Согласовано:
ИП Черная О.П. _____

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 29
«Одуванчик»

_____ Л.В. Сторожок

**Примерное 10-дневное меню по МБДОУ № 29 «Одуванчик»
с 10,5 часовым пребыванием детей от 1,5 до 7 лет.**

Название блюд	Объем порций, гр, Возраст, лет		Название блюд	Объем порций, гр, Возраст, лет	
	1,5-3 года	3-7 лет		1,5-3 года	3-7 лет
День первый			День второй		
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Яблоко	84	88	Банан	84	88
Макаронны отварные сладкие с маслом	150	200	Каша кукурузная сладкая с маслом	150	200
Чай с сахаром и лимоном,	150	200	Батон пшеничный с маслом и сыром	10 3	20 5
Батон пшеничный с маслом и сыром	10 3	20 5	Чай с сахаром и лимоном	150	200
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Борщ на м/б	150	250	Суп гороховый на м\б	200	250
Плов из говядины	180	240	Рыба отварная с подливой, картофельное пюре	180	240
Салат из б/капусты	45	60	Зеленый горошек	25	30
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб пшеничный	50	70
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Каша манная молочная сладкая	80	100	Печеночки	45	50
Печенье	20	30	Яйцо отварное	30	50
Сок	150	180	Какао с сахаром	150	200
			Икра кабачковая, батон	25\20	30\30
День третий			День четвертый		
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Банан	84	88	Яблоко	84	88
Вареники со сметаной и сахаром	150\15	200\15	Каша гречневая сладкая с маслом	150	200
Чай с сахаром и лимоном	150	180	Батон пшеничный с маслом и сыром	30/7/10	40/7/10
Батон пшеничный с	20/7	30/10	Чай с сахаром и	150	200

маслом и сыром	5	5	лимоном		
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Суп пшеничный на м/б	200	250	Свекольник на м/б со сметаной	200/7	250/10
Ленивые голубцы	150	180	Запеканка вермишелевая мясная	75	95
Кукуруза консервированная	45	60	Капуста квашенная	45	60
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	40	60
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Запеканка творожная со сметаной	150\15	180\15	Каша геркулесовая на молоке	150	190
Какао на молоке	180	200	Сок фруктовый	100	100
День пятый			День шестой		
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Банан	84	88	Яблоко	84	88
Каша пшеничная сладкая с маслом	150	200	Пшеничная каша с маслом и сахаром	150	200
Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180
Батон пшеничный с маслом и сыром	20/7\10	30/7\10	Батон пшеничный с маслом и сыром	20\7\10	30\7\10
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Суп м/б снежок	200	250	Борщ на м/б со сметаной	200	250
Курица и картофельное пюре	180	240	Соус картофельный с говядиной	150/60	170/90
Салат из капусты	45	60	Зеленый горошек	24	24
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	40	70
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Оладьи со сгущенкой	150	200	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	150	200
Йогурт	150	180	Сок фруктовый	80	80
			печенье	7	20
День седьмой			День восьмой		
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Яблоко	84	88	Банан	84	88
Каша ячневая с маслом и сахаром	150	200	Ленивые вареники со сметаной	150\15	200\15
Чай с лимоном и сахаром	150	180	Чай с сахаром и лимоном	150	180

Батон пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/7/10	30/10/10	Батон пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/7/10	30/10/10
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Суп гороховый на мк/б	200	250	Суп рисовый на м/б	200	250
Сельдь соленая, картофельное пюре	180	240	Тушёная капуста, котлеты из свинины	150/60	170/73,6
Салат из капусты б/к и моркови	45	60	Кукуруза консервированная	45	60
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	30	40
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Омлет из яиц с курицей	120	150	Сырники со сметаной	80	100
Какао на молоке	150	200	Ряженка	100	100
Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	20/10		20/7	30/10

День девятый			День десятый		
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Апельсин	95	100	Яблоко	95	100
Молочный геркулес вязкий сладкий	150	200	Суп молочный пшенный	150	200
Чай с лимоном сладкий	150	180	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/7/10	30/7/10
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/7/10	30/7/10	Чай с сахаром и лимоном	150	180
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Свекольник на м/б со сметаной	200	250	Суп клёцки на м/б	200	250
Плов с курицей	150	180	Ячневый отвар с котлетой из говядины	120/60	150/80
			Салат из свеклы отварной	45	60
Зеленый горошек	25	30	Хлеб пшеничный	40	70
Компот из сухофруктов	150	200	Сок фруктово-ягодный	150	200

Хлеб пшеничный	40	70			
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Ленивые вареники со сметаной	120	150	Блины с повидлом	120/20	160/20
Какао на молоке	150	180	Молочный кофейный напиток	150	200
Шоколадные конфеты	4	10			
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Ряженка	100	100	Йогурт	100	100
Вафли	3	10	Печенье	7	20