

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 114
Е.В.Киселева
1 июля 2017г.

**Перспективное десятидневное меню на весенне-летний период
для детей от 3-х до 7 лет по МАДОУ ЦРР д/с №114**

Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	
	Дети с 3-х до 5 лет	Дети с 5 до 7 лет
1-й день		
Завтрак		
Каша овсяная на молоке	200	250
Чай с молоком	180	200
Батон с маслом	40/4	40/4
2-ой завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Суп перловый с курой, сметаной	250	250
Шницель мясной со сложным овощным гарниром	70/150	80/180
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	200
Хлеб ржаной	50	50
Полдник		
Какао на молоке	180	200
Батон	40	40
Ужин		
Творожный пудинг со сладкой подливой	150	180
Чай сладкий	180	200
2-й день		
Завтрак		
Каша ассорти на молоке	200	250
Кофейный напиток на молоке	180	200
Батон с маслом, сыром	40/4/15	40/4/15
2-ой завтрак		
Бананы	110	110
Обед		
Салат из огурцов и помидор с маслом	60	60
Суп гороховый с курой	250	250
Тефтели мясные с картофельным пюре	70/150	80/180
Сок	180	200
Хлеб ржаной	50	50
Полдник		
Йогурт питьевой	180	200
Пряники	40	40
Ужин		
Яйцо вареное с тушеными овощами	50/200	50/200
Чай сладкий	180	200
Батон	40	40

3-й день		
Завтрак		
Каша гречневая на молоке	200	250
Кофейный напиток на молоке	180	200
Батон с маслом	40/4	40/4
2-ой завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Суп овощной с курой, сметаной	250	250
Голень цыпленка с макаронами	80/180	80/180
Свежий помидор -долькой	50	50
Компот из свежих фруктов	180	200
Хлеб ржаной	50	50
Полдник		
Молоко	180	200
Печенье	25	25
Ужин		
Рыба отварная под польским соусом	80/180	80/180
Чай сладкий	180	200
Батон	40	40
4-й день		
Завтрак		
Каша ассорти на молоке	200	250
Чай с молоком	180	200
Батон с маслом, сыром	40/4/15	40/4/15
2-ой завтрак		
Апельсины	110	110
Обед		
Салат из огурцов и помидор с маслом	60	60
Свекольник с курой, сметаной	250	250
Котлеты мясные с рисом	70/150	80/180
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	200
Хлеб ржаной	50	50
Полдник		
Кефир фруктовый	180	200
Булочка лакомка	70	80
Ужин		
Рагу овощное с маслом	200	250
Чай сладкий	180	200
Батон	40	40
5-й день		
Завтрак		
Каша геркулесовая на молоке	200	250
Какао на молоке	180	200
Батон с маслом	40/4	40/4
2-ой завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Суп крестьянский с курой, сметаной	250	250
Жаркое по-домашнему с мясом	70/150	80/180

Свежий огурец - долькой	50	50
Компот из свежих фруктов	180	200
Хлеб ржаной	50	50
Полдник		
Чай с лимоном	180	200
Вафли	40	40
Ужин		
Вермишель молочная	200	250
Кисель фруктовый	180	200
6-й день		
Завтрак		
Каша рисовая на молоке	200	250
Кофейный напиток на молоке	180	200
Батон с маслом	40/4	40/4
2-ой завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из капусты и зелени	60	60
Суп полевой с курой, сметаной	250	250
Котлеты мясные с картофельным пюре	70/150	80/180
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	200
Хлеб ржаной	50	50
Полдник		
Молоко	180	200
Вафли	25	25
Ужин		
Творожная запеканка с фруктовой подливой	150	180
Чай сладкий	180	200
7-й день		
Завтрак		
Каша ячневая на молоке	200	250
Какао на молоке	180	200
Батон с маслом, сыром	40/4/15	40/4/15
2-ой завтрак		
Бананы	110	110
Обед		
Щи с курой, сметаной	250	250
Гуляш мясной с макаронами	70/150	80/180
Свежий помидор - долькой	50	50
Сок	180	200
Хлеб ржаной	50	50
Полдник		
Йогурт питьевой	180	200
Печенье	25	25
Ужин		
Омлет - неженка	150	180
Салат из свеклы с маслом	60	60
Чай сладкий	180	200
Батон	40	40
8-й день		

Завтрак		
Каша пшеничная на молоке	200	250
Чай с молоком	180	200
Батон с маслом, сыром	40/4/15	40/4/15
2-ой завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из огурцов и помидор с маслом	60	60
Свекольник с курой, сметаной	250	250
Биточки мясные с гречкой	70/150	80/180
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	200
Хлеб ржаной	50	50
Полдник		
Молоко	180	200
Булочка домашняя	70	80
Ужин		
Овощи тушеные с маслом	200	250
Чай сладкий	180	200
Батон	40	40
9-й день		
Завтрак		
Каша пшенная на молоке	200	250
Кофейный напиток на молоке	180	200
Батон с маслом	40/4	40/4
2-ой завтрак		
Апельсины	110	110
Обед		
Суп рыбный со сметаной	250	250
Бефстроганов из печени с картофельным пюре	70/150	80/180
Огурец долькой	50	50
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	200
Хлеб ржаной	50	50
Полдник		
Ацидолакт	180	200
Пряники	40	40
Ужин		
Сосиска вареная с тушеной капустой	70/200	70/200
Чай сладкий	180	200
Батон	40	40
10-й день		
Завтрак		
Каша манная на молоке	200	250
Какао на молоке	180	200
Батон с маслом, сыром	40/4/15	40/4/15
2-ой завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Борщ с курой, сметаной	250	250
Плов с мясом	70/150	80/180
Салат из капусты и огурцов	60	60

Компот из свежих фруктов	180	200
Хлеб ржаной	50	50
Полдник		
Молоко	180	200
Печенье	25	25
Ужин		
Биточки рыбные с картофельным пюре	70/150	80/180
Чай сладкий с лимоном	180	200
Батон	40	40