

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Детский сад «Колобок» с Перово»

Н. Г. Митковская

Приказ № 149 от 28.12.2023.

Зимне- Весеннее 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 2 до 3 лет с 10,5 часовым режимом пребывания в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
Суп молочный манный 180 Бутерброд с маслом и сыром 35/5/5 Чай с лимоном 200	Суп молочный «Дружба» 180 Бутерброд с маслом 35/5 Чай с лимоном 180	Суп молочный с макаронными изделиями 180 Бутерброд с маслом и сыром 35/5/5 Чай с лимоном 180	Каша молочная с крупой (Рис) 180 Бутерброд с маслом 35/5 Чай с лимоном 180	Суп молочный с овсяной крупой 180 Бутерброд с маслом и сыром 35/5/5 Чай с лимоном 180	Макароны с сыром 140 Бутерброд с маслом 35/5 Чай с лимоном 180	Суп молочный манный 180 Бутерброд с маслом и сыром 35/5/5 Чай с лимоном 180	Суп молочный «Дружба» 180 Бутерброд с маслом 35/5 Чай с лимоном 1800	Ленивые вареники с маслом и сахаром 130 Бутерброд с маслом 35-5 Чай с лимоном 180	Суп молочный с крупой (Греча) 180 Бутерброд с маслом и сыром 35/5/5 Чай с лимоном 180
Второй завтрак									
Кисломолочный Напиток 150	Фрукты 95	Сок 150	Кондитерское изделие 30 Сок 150	Фрукты 95	Сок 150	Кондитерское изделие 30	Кисломолочный продукт 150	Фрукты 95	Кондитерское изделие 30 Сок 150
Обед									
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной 180 Плов из птицы 160 Салат из квашеной капусты 40 Хлеб ржаной 35 Компот из сухофруктов 180	Свекольник со сметаной 180 Капуста тушеная с Мясом 180 Хлеб ржаной 35 Компот из сухофруктов 180	Суп рыбный 180 Каша пшеничная 120 Бефстроганов из печени 60 Салат из свеклы 40 Хлеб ржаной 35 Компот из сухофруктов 180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180 Картофель отварной 120 Тефтели рыбные 60 Тушеные 60 Салат из соленых огурцов с луком 40 Хлеб ржаной 35 Компот из сухофруктов 180	Рассольник Ленинградский со сметаной 180 Гуляш из говядины 60 Макароны Отварные 120 Соленые 40 Хлеб ржаной 35 Компот из сухофруктов 180	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 180 Гарнир гречневый 120 Птица (Филе) тушеная в соусе с овощами 40/20 Салат из квашеной капусты 40 Хлеб ржаной 35 Компот из сухофруктов 180	Суп картофельный с бобовыми со сметаной 180 Жаркое под домашнему 180 Соленые 40 Хлеб ржаной 35 Компот из сухофруктов 180	Суп картофельный с клецками со сметаной 180 Голубцы ленивые 150 томатный соус 30 Хлеб ржаной 35 Компот из сухофруктов 180	Суп картофельный с крупой (Греча) со сметаной 180 Картофельное пюре 120 Тефтели рыбные тушеные 60 Салат из свеклы 40 Хлеб ржаной 35 Компот из сухофруктов 180	Борщ с капустой с картофелем и фасолью со сметаной 180 Каша ячневая 80 Рассыпчатая 120 Тефтели куриные 80 Салат из квашеной капусты 40 Хлеб ржаной 35 Компот из сухофруктов 180
Полдник									
Булочка «Веснушка» 70 Какао с молоком 180 Яблоко печеное 100	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком 80/20 Кофейный напиток на молоке 180	Омлет натуральный 65 Икра кабачковая Консервированная 40 Хлеб пшеничный 35 Чай с сахаром 180 Кондитерское изделие 30	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом 70 Молоко кипяченое 180	Сырники из творога с Фруктовым соусом 80/20 Кофейный напиток с молоком 180	Суп молочный с пшеничной крупой 200 Хлеб пшеничный 40 Чай с сахаром 200 Кондитерское изделие 30	Каша рисовая с фруктами 120 Хлеб пшеничный 35 Чай с сахаром 180	Яйцо отварное 40 Винегрет овощной 180 Хлеб пшеничный 35 Витаминный напиток 180 Кондитерское изделие 30	Суп молочный с крупой (Пшено) 200 Хлеб пшеничный 40 Чай с сахаром 200	Булочка дорожная 70 Какао с молоком 180 Яблоко печеное 100



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Колобок» с Перово»
Н. Г. Митковская

Приказ № 149 от 25.11.2023 г.

Зимне- Весеннее 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 10,5 часовым режимом пребывания в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
Суп молочный Манный 200 Бутерброд с маслом и сыром 40/5/5 Чай с лимоном 200	Суп молочный «Дружба» 200 Бутерброд с маслом 40/5 Чай с лимоном 200	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Бутерброд с маслом и сыром 40/5/5 Чай с лимоном 200	Каша молочная с крупой (рис) 200 Бутерброд с маслом 40/5 Чай с лимоном 200	Суп молочный с овсяной крупой 200 Бутерброд с маслом и сыром 40/5/5 Чай с лимоном 200	Макароны отварные с сыром 160 Бутерброд с маслом 40/5 Чай с лимоном 200	Суп молочный манный 200 Бутерброд с маслом и сыром 40/5/5 Чай с лимоном 200	Суп молочный «Дружба» 200 Бутерброд с маслом 40/5 Чай с лимоном 200	Ленивые вареники с маслом и сахаром 150 Бутерброд с маслом 40/5 Чай с лимоном 200	Суп молочный с крупой (Греча) 200 Бутерброд с маслом и сыром 40/5/5 Чай с лимоном 200
Второй завтрак									
Кисломолочный Напиток 180	Фрукты 95	Сок 180	Кондитерское изделие 30 Сок 180	Фрукты 95	Сок 180	Кондитерское изделие 30	Кисломолочный продукт 180	Фрукты 95	Кондитерское изделие 30 Сок 180
Обед									
Суп овощной с зелен. горошком со сметаной 200 Плов из Птицы 210 Салат из квашеной капусты 50 Хлеб ржаной 45 Компот из сухофруктов 200	Свекольник со сметаной 200 Капуста тушеная с Мясом 220 Хлеб ржаной 45 Компот из сухофруктов 200	Суп рыбный 200 Каша пшеничная рассыпчатая 150 Бефстроганов из печени 70 Салат из свеклы 60 Хлеб ржаной 45 Компот из сухофруктов 200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 Картофель отварной 150 Тефтели рыбная тушеная 80 Салат из соленых огурцов с луком 50 Хлеб ржаной 45 Компот из сухофруктов 200	Рассольник Ленинградский со сметаной 200 Гуляш из говядины 80 Макароны отварные 150 Соленье 50 Хлеб Ржаной 45 Компот из Сухофруктов 200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200 Гарнир гречневый 150 Птица (Филе) тушеная в соусе с овощами 60/20 Салат из квашеной капусты 50 Хлеб ржаной 45 Компот из сухофруктов 200	Суп картофельный с бобовыми со сметаной 200 Жаркое подомашнему 220 Соленье 50 Хлеб ржаной 45 Компот из сухофруктов 200	Суп картофельный с клецками со сметаной 200 Голубцы ленивые 160 томатный соус /30 Хлеб ржаной 45 Компот из сухофруктов 200	Суп картофельный с крупой Греча со сметаной 200 Картофельное пюре 150 Тефтели рыбные 80 Тушеные 80 Салат из свеклы 50 Хлеб ржаной 45 Компот из сухофруктов 200	Борщ с капустой картофелем и фасолью со сметаной 200 Каша ячневая рассыпчатая 150 Тефтели куриные 80 Салат из квашеной капусты 50 Хлеб ржаной 45 Компот из сухофруктов 200
Полдник									
Булочка «Веснушка» 70 Какао с молоком 200 Яблоко печёное 100	Пудинг из творога с изюмом и гущённым молоком 80/20 Кофейный напиток на молоке 200	Омлет натуральный 85 Икра кабачковая консервированная 60 Хлеб пшеничный 45 Чай с сахаром 200 Кондитерское изделие 30	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом 70 Молоко кипяченое 200	Сырники из творога с Фруктовым соусом 100/20 Кофейный напиток на молоке 200	Суп молочный с пшеничной крупой 200 Хлеб пшеничный 45 Чай с сахаром 200 Кондитерское изделие 30	Каша рисовая с фруктами 150 Хлеб пшеничный 45 Чай с сахаром 200	Яйцо отварное 40 Винегрет овощной 200 Хлеб пшеничный 40 Витаминный напиток 200 Кондитерское изделие 30	Суп молочный с крупой (Пшено) 200 Хлеб пшеничный 45 Чай с сахаром 200	Булочка дорожная 70 Какао с молоком 200 Яблоко печеное 100