

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МАДОУ № 7 п. Пролетарий
_____ Р.И. Бардина
«_____» _____ 2023 г.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей МАДОУ № 7 п. Пролетарий (до 3-х лет/старше 3-х лет)**

	Завтрак	Выход	2 завтрак	Выход	Обед	Выход	Полдник	Выход	Рекомендации питания дома
Понедельник	Каша молочная пшеничная с маслом	150/190	Фрукты	100/100	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	30/50	Пироги с мясом	60/75	Кисломолочные продукты (150 - 180 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, творог, сыр, соки
	Кофейный напиток	150/180			Суп картофельный с бобовыми	150/180	Чай	150/180	
	Печенье	20/30			Рыба запечённая	50/70			
	Фрукты	30/0			Картофельное пюре	55/65			
					Тушеная свежая капуста	55/65			
					Хлеб ржаной	30/40			
					Кисель из фруктового сока	150/180			
		350/400		100/100		520/650		210/255	
Вторник	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/190	Сок фруктовый	100/100	Салат из отварной моркови с зеленым горошком с раст. маслом	30/50	Оладьи с повидлом	80/12/100/15	Кисломолочные продукты (150 - 180 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, фрукты, рыба
	Хлеб пшеничный	30/30			Борщ с кипяченой сметаной	150/5180/6	Молоко кипяченое	150/180	
	Яйцо вареное	20/20			Голубцы ленивые с мясом	160/200			
	Какао с молоком	150/180			Хлеб ржаной	30/40			
					Компот из чернослива	150/180			
		350/410		100/100		520/650		242/295	
Среда	Каша молочная пшеничная с маслом	160/190	Фрукты	100/100	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	30/50	Омлет	80/100	Кисломолочные продукты (150 - 180 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, соки, рыба
	Кофейный напиток	150/180			Щи из св. капусты с кип. сметаной	150/5/180/6	Картофельное пюре	70/90	
	Хлеб пшеничный	30/30			Биточки из птицы	50/70	Хлеб ржаной	15/20	
	сыр	10/15			Отварной рис	55/65	Чай сладкий	150/180	
					Морковь тушеная	55/65			
					Хлеб ржаной	30/40			
					Компот из изюма	150/180			
		350/415		100/100		520/650		315/390	

Чет верг	Каша молочная манная с маслом	160/190	Сок фрукто вый	100/ 100	Салат овощной с растительным маслом	30/50	Суфле творожное с кип. сладкой сметаной	100/15/ 140/20	Кисломолочные продукты (150 - 180 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, мясное блюдо, фрукты
	Чай	150/180			Суп картофельный с пшеном и птицей	150/7.5/ 180/9	Кофейный напиток	150/180	
	Хлеб пшеничный	30/30			Котлета рыбная	50/70			
	Сыр	10/15			Картофельное пюре	55/65			
					Тушеная свекла	55/65			
					Хлеб ржаной	30/40			
					Компот из свежих яблок	150/180			
		350/415		100/100		520/650		250/320	
Пят ница	Каша молочная из разных круп «Дружба»	150/190	Фрукты	100/ 100	Салат из отварной моркови с растительным маслом	30/50	Омлет	80/100	Кисломолочные продукты (150 - 180 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, рыба, сыр, соки
	Хлеб пшеничный	30/30			Рассольник с кипяченой сметаной	150/5/ 180/6	Макароны отварные	50/50	
	Кофейный напиток	150/180			Котлета мясная	50/70	Чай сладкий	150/180	
	Фрукты	30/0			Овощное рагу	110/130	Хлеб пшеничный	20/20	
					Хлеб ржаной	30/40			
					Компот из варенья	150/180			
		360/400		100/100		520/650		300/350	

	Завтрак	Выход	2 завтрак	Выход	Обед	Выход	Ужин	Выход	Рекомендации питания дома
Понедельник	Каша молочная гречневая с маслом	150/190	фрукты	100/100	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком, с раст. маслом	30/50	Омлет	80/100	Кисломолочные продукты (150 - 180 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, рыба, соки
	Кофейный напиток	150/180			Щи из св. капусты с кип. сметаной	150/5/180/6	Картофельное пюре	70/90	
	Печенье	20/30			Тефтели мясные	50/70	Хлеб ржаной	15/20	
	Фрукты	30/0			Отварные макароны	110/130	Чай сладкий	150/180	
					Хлеб ржаной	30/40			
					Компот из сухофруктов	150/180			
		350/400		100/100		520/650		315/390	
Вторник	Каша молочная рисовая с маслом	160/190	Сок фруктовый	100/100	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	30/50	Суфле творожное с кип. сладкой сметаной	100/15/140/20	Кисломолочные продукты (150 - 180 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, мясные блюда фрукты
	Чай сладкий	150/180			Рассольник домашний с кипяченой сметаной	150/5/180/6	Кофейный напиток	150/180	
	Хлеб пшеничный	30/30			Рыба запеченная	50/70			
	Сыр	10/15			Картофельное пюре	55/65			
					Тушеная свежая капуста	55/65			
					Хлеб ржаной	30/40			
					Кисель из варенья	150/180			
		350/415		100/100		520/650		250/320	
Среда	Омлет	80/100	фрукты	100/100	Салат из отварной моркови с зеленым горошком, с раст. маслом	30/50			Кисломолочные продукты (150 - 180 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, рыба, соки
	Отварной рис	70/90			Суп картофельный с рыбой	150/180	Булочка Любимая	60/75	
	Кофейный напиток	150/180			Шницель натуральный рубленый	50/70	Молоко кипяченое	150/180	
	Хлеб пшеничный	30/30			Отварной картофель	55/65			
	фрукты	30/0			Тушеная свекла	55/65			
					Хлеб ржаной	30/40			
					Компот из свежих яблок	150/180			
		360/400		100/100		520/650		210/255	

Чет верг	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/190	Сок фруктовый	100/100	Салат из отварной свеклы, соленого огурца с раст. маслом	30/50	Биточки рыбные	50/70	Кисломолочны е продукты (150 - 180 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, рыба, фрукты
	Какао с молоком	150/180			Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	150/180	Картофельное пюре	70/90	
	Хлеб пшеничный	30/30			Пудинг из мяса	50/70	Хлеб ржаной	10/15	
	фрукты	30/0			Тушеная свежая капуста	110/130	Чай сладкий	150/180	
					Хлеб ржаной	30/40			
					Компот из изюма	150/180			
		360/400		100/100		520/650		280/355	
Пят ница	Каша молочная пшеничная с маслом	150/190	фрукты	100/100	Салат овощной	30/50	Запеканка творожная с повидлом	120/15/ 150/20	Кисломолочны е продукты (150 - 180 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, рыба, соки
	Кофейный напиток	150/180			Борщ с картофелем с кипяченой сметаной	150/5/ 180/6	Чай сладкий	150/180	
	Хлеб пшеничный	30/30			Суфле из птицы	50/70			
	Фрукты	30/0			Отварной рис	55/65			
					Морковь тешеная	55/65			
					Хлеб ржаной	30/40			
					Компот из изюма	150/180			
		360/400		100/100		520/650		270/330	

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей МАДОУ № 7 п. Пролетарий до 3-х лет)**

	Завтрак	Выход	Обед	Выход	Полдник	Выход	Ужин	Выход	Рекомендации дополнительного питания дома
Понедельник	Каша молочная ячневая с маслом	180	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	45	Молоко кипяченое	150	Пироги с мясом	60	Кисломолочные продукты (135 - 150 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, соки
	Кофе	150	Суп картофельный с бобовыми	150	Хлеб пшеничный	20	Чай	150	
	Печенье	20	Рыба запечённая	60					
	Фрукты	84	Картофельное пюре	55					
			Тушеная свежая капуста	55					
			Хлеб ржаной	30					
			Кисель из фруктового сока	150					
Вторник	Каша молочная геркулесовая с маслом	180	Салат из свежих огурцов	45	Сок фруктовый	100	Оладьи с повидлом	100/15	Кисломолочные продукты (135 - 150 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, фрукты
	Какао	150	Борщ с кипяченой сметаной	150	Хлеб пшеничный	20	Чай	150	
	Хлеб пшеничный	20	Голубцы ленивые с мясом	160					
	Сыр	10	Хлеб ржаной	30					
			Компот из кураги	150					
Среда	Каша молочная пшеничная с маслом	180	Салат из помидоров раст. маслом	45	Молоко кипяченое	150	Рыба припущенная	60	Кисломолочные продукты (135 - 150 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, соки
	Кофе	150	Щи из св. капусты с кип. сметаной	150/5	Хлеб пшеничный	20	Картофельное пюре	120	
	Хлеб пшеничный	20	Биточки из мяса	60			Огурец соленый	35	
	Фрукты	84	Отварной рис	55			Хлеб ржаной	15	
			Морковь припущенная	55			Хлеб пшеничный	20	
			Хлеб ржаной	30			Чай	150	
			Компот из изюма	150					

Чет верг	Каша молочная манная с маслом	180	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	45	Сок фруктовый	100	Суфле творожное с кип. сладкой сметаной	100/17	Кисломолочные продукты (135 - 150 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, фрукты
	Чай	150	Рассольник с кипяченой сметаной	150/5	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	
	Хлеб пшеничный	20	Шницель натуральный рубленный	60			Какао	150	
	Сыр	10	Овощное рагу	110					
			Хлеб ржаной	30					
			Компот из свежих яблок	150					
Пят ница	Омлет	80	Салат из отварной моркови	45	Молоко кипяченое	150	Каша молочная из разных круп	180	Кисломолочные продукты (135 - 150 мл) -ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, соки
	Макароны отварные	70	Суп картофельный с пшеном и мясом	150/7.5	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	
	Кофе	150	Котлета рыбная	60			Чай	150	
	Хлеб пшеничный	20	Картофельное пюре	55					
	Фрукты	84	Тушеная свекла	55					
			Хлеб ржаной	30					
			Кисель из варенья	150					

	Завтрак	Выход	Обед	Выход	Полдник	Выход	Ужин	Выход	Рекомендации дополнительного питания дома
Понеде льник	Каша молочная гречневая с маслом	180	Щи из свежей капусты с кипяченой сметаной	150/5	Молоко кипяченое	150	Винегрет	140	Кисломолочные продукты (135 - 150 мл) -ряженка, варенец, бифидок,
	Кофе	150	Бефстроганов	60	Хлеб пшеничный	20	Яйцо	40	

	Печенье	20	Отварные макароны	100			Хлеб ржаной	15	кефир, йогурты, простокваша, соки
	Фрукты	84	Помидоры	45			Хлеб пшеничный	20	
			Хлеб ржаной	30					
			Компот из кураги	150					
Вторник	Каша молочная рисовая с маслом	180	Салат из отварной моркови	45	Сок фруктовый	100	Суфле творожное с кип. сладкой сметаной	100/17	Кисломолочные продукты (135 - 150 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, фрукты
	Чай	150	Рассольник домашний с кипяченой сметаной	150/5	Хлеб пшеничный	20	кофе	150	
	Хлеб пшеничный	20	Рыба запеченная	60					
	Сыр	10	Картофельное пюре	55					
			Тушеная капуста	55					
			Хлеб ржаной	30					
			Кисель из варенья	150					
Среда	Омлет	80	Салат из св. огурцов	45					Кисломолочные продукты (135 - 150 мл) -ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, соки
	Отварной рис	60	Суп картофельный с рыбой	150/10.5	Молоко кипяченое	150	Каша молочная пшеничная с маслом	200	
	кофе	150	Котлета из птицы	60	Хлеб пшеничный	20	Булочка любимая	50	
	Хлеб пшеничный	20	Отварной картофель	55			Чай	150	
			Тушеная свекла	55					
			Хлеб ржаной	30					
			Компот из чернослива	150					
Четверг	Каша молочная геркулесовая с маслом	180	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	45	Сок фруктовый	100	Биточки рыбные	60	Кисломолочные продукты (135 - 150 мл) - ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша, фрукты
	Какао	150	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	150	Хлеб пшеничный	20	Картофельное пюре	120	
	Хлеб пшеничный	20	Пудинг из мяса	60			Огурец соленый	35	
			Тушеная свежая капуста	110			Хлеб ржаной	15	
			Хлеб ржаной	30			Хлеб	20	

[illegible]