

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ детский сад № 38

МО Кореновский район

Т.Н. Фокина

Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет (сад) с 10 часовым пребыванием

Дни	Завтрак	Выход блюда	Обед	Выход блюда	Уплотненный полдник	Выход блюда
1	Каша молочная с крупой	200	Суп картофельный с клецками	200	Пирожки с капустой	80
	Масло (порциями)	5	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	Какао с молоком	200
	Сыр (порциями)	9	Свекла тушеная	130		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	32		
	Чай с лимоном	180	Напиток из плодов шиповника	180		
	<b>Второй завтрак</b> Плоды свежие (яблоки)	100				
2	Каша молочная с крупой	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	Кондитерские изделия	50
	Масло (порциями)	5	Плов из птицы	180	Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный	30	Овощи по сезону	50	или кисломолочный напиток	
	Чай с лимоном	180	Хлеб пшеничный	30		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	32		
	<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый	180	Компот из свежих плодов	180		
3	Пудинг из творога с рисом	180	Суп гороховый	200	Булочка «Веснушка»	100
	Соус сметанный сладкий	15	Гренки из пшеничного хлеба	25	Кофейный напиток с молоком	200
	Чай с сахаром	180	Печень или мясо тушеное в соусе	80		
	Хлеб пшеничный	30	Пюре картофельное	130		
	<b>Второй завтрак</b> Плоды свежие (яблоки)	100	Овощи по сезону	50		
			Кисель из сока натурального	180		
			Хлеб ржаной	32		
4	Омлет натуральный	150	Суп харчо	200	Кондитерское изделие	50
	Икра кабачковая	50	Котлеты, биточки, шницели	80	Молоко кипяченое	200
	Сыр (порциями)	9	Капуста тушеная (гарнир)	130	или кисломолочный напиток	
	Масло (порциями)	5	Компот из сушеных фруктов	180		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30		
	Какао с молоком	200	Хлеб ржаной	32		
	<b>Второй завтрак</b> Плоды свежие (яблоки)	100				
5	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Рассольник со сметаной	200	Слойка с повидлом	80
	Масло (порциями)	5	Жаркое по - домашнему	160	Молоко или кисломолочный напиток	200
	Сыр (порциями)	9	Овощи по сезону	50		
	Хлеб пшеничный	30	Сок фруктовый	180		
	Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный	30		
	<b>Второй завтрак</b> Плоды свежие (яблоки)	100	Хлеб ржаной	32		

6	Шарлотка с яблоками	170	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Вареники ленивые со сметаной	110
	Масло (порциями)	5	Капуста тушеная с мясом	160	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника	180		
	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	30		
	<b>Второй завтрак</b>		Хлеб ржаной	32		
	Сок фруктовый	180				
7	Каша молочная с крупой	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	Пирожки с тушеными яблоками	80
	Масло (порциями)	5	Азу с мясом курицы	200	Чай с молоком	180
	Сыр (порциями)	9	Овощи по сезону	50		
	Хлеб пшеничный	30	Компот из свежих плодов	180		
	Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный	30		
	<b>Второй завтрак</b>		Хлеб ржаной	32		
Плоды свежие (яблоки)	100					
8	Омлет натуральный	150	Суп рыбный с яйцом	200	Рогалики с повидлом	80
	Икра кабачковая	50	Голубцы ленивые	80	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200
	Сыр (порциями)	9	Икра свекольная или из свежих кабачков	130		
	Масло (порциями)	5	Сок фруктовый	180		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30		
	Чай с сахаром	180	Хлеб ржаной	32		
<b>Второй завтрак</b>						
Плоды свежие (яблоки)	100					
9	Каша молочная с крупой	200	Суп картофельный вегетарианский	200	Сырники из творога с повидлом	150
	Масло (порциями)	5	Гуляш из отварного мяса	70	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200
	Хлеб пшеничный	30	Рагу из овощей (2-й вариант)	130		
	Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный	30		
	<b>Второй завтрак</b>		Хлеб ржаной	32		
	Сок фруктовый	180	Кисель из свежих фруктов	180		
10	Каша молочная с крупой	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	Кондитерское изделие	50
	Сыр (порциями)	9	Шницель рыбный	80	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200
	Чай с сахаром	180	Пюре картофельное	130		
	Хлеб пшеничный	30	Овощи по сезону	50		
	<b>Второй завтрак</b>		Компот из сушеных фруктов	180		
	Плоды свежие (яблоки)	100	Хлеб пшеничный	30		
		Хлеб ржаной	32			

Норма соли – 3,75г в день

Списание картофеля производить согласно сезону:  
с 01.11. по 31.12. К = 1,434      с 01.01. по 28.02. К = 1,542      с 01.09. по 31.10. К = 1,334  
с 29.02. по 01.09. К = 1,667

Брутто = К \* Нетто

Овощи соленные 1 раз в 10 дней