Примерное 10-и дневное меню

МКДОУ детский сад №4 «Золотой петушок»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| день | Наименование блюда | Вес порции |
| 1,5-3 года | 3-8 лет |
| **1 день** | **завтрак** | **330** | **450** |
| Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом | 150 | 200 |
| Чай сладкий | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
| **2 завтрак** | **150** | **200** |
|  | Компот из шиповника | 150 | 200 |
|  | **Обед** | **480** | **650** |
|  | Суп картофельный на мясном бульоне с бобовыми | 150 | 200 |
|  | Ленивые голубцы с отварным мясом говядины | 150 | 200 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
|  | **Уплотненный полдник** | **330** | **450** |
|  | Лапшевник со сливочным маслом | 150 | 200 |
|  | Чай сладкий | 150 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **Итого** | **1290** | **1750** |
|  |
| **2 день** | **Завтрак** | **330** | **450** |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 150 | 200 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
| **2 завтрак** | **150** | **200** |
|  | Компот из свежих яблок | 150 | 200 |
|  | **Обед** | **530** | **650** |
|  | Суп картофельный на курином бульоне с гречей | 150 | 200 |
|  | Котлета рыбная | 50 | 50 |
|  | Картофельное пюре | 100 | 150 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
|  | **Уплотненный полдник** | **330** | **450** |
|  | Капуста тушеная с мясом кур | 150 | 200 |
|  | Чай сладкий | 150 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **Итого** | **1290** | **1650** |
|  |
| **3 день** | **Завтрак** | **330** | **450** |
| Творожная запеканка | 100 | 150 |
| Соус сметанный | 50 | 50 |
| Чай сладкий | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **Обед** | **550** | **650** |
|  | Борщ из свежей капусты на мясном бульоне | 150 | 200 |
|  | Греча отварная со сливочным маслом | 100 | 150 |
|  | Гуляш из отварного мяса говядины | 50 | 50 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
|  | **Уплотненный полдник** | **330** | **450** |
|  | Каша «Дружба» | 150 | 200 |
|  | Чай сладкий | 150 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **Итого** | **1310** | **1700** |
|  |
| **4 день** | **Завтрак** | **350** | **450** |
| Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 150 | 200 |
| Чай сладкий  | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 50 |
|  | **2 завтрак** | **150** | **200** |
|  | Компот «Апельсинка» | 150 | 200 |
|  | **Обед** | **530** | **700** |
|  | Салат из отварной свеклы  | 50 | 50 |
|  | Суп крестьянский на курином бульоне с пшеном | 150 | 200 |
|  | Макароны отварные со сливочным маслом | 100 | 150 |
|  | Подлива из мяса кур | 50 | 50 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
|  | **Уплотненный полдник** | **200** | **250** |
|  | Пирожок с картошкой | 50 | 50 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 |
|  | **Итого** | **1180** | **1520** |
|  |
| **5 день** | **Завтрак** | **330** | **450** |
| Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 150 | 200 |
| Какао на молоке | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
| **2 завтрак** | **150** | **150** |
|  | Кисломолочный напиток «Снежок» | 150 | 150 |
|  | **Обед** | **530** | **700** |
|  | Суп молочный овощной на курином бульоне | 150 | 200 |
|  | Жаркое по-домашнему с мясом кур | 150 | 200 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
|  | **Уплотненный полдник** | **330** | **450** |
|  | Гороховое пюре | 150 | 200 |
|  | Чай сладкий | 150 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **Итого** | **1340** | **1750** |
|  |
|  |  |  |  |
| **6 день** | **Завтрак** | **330** | **450** |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 150 | 200 |
| Чай сладкий | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **2 завтрак** | **150** | **200** |
|  | Компот из ягод | 150 | 200 |
|  | **Обед** | **530** | **700** |
|  | Салат из отварной свеклы | 50 | 50 |
|  | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 150 | 200 |
|  | Ежики мясные | 100 | 150 |
|  | Соус красный овощной | 50 | 50 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
|  | **Уплотненный полдник** | **330** | **450** |
|  | Картофельное пюре | 100 | 150 |
|  | Икра кабачковая | 50 | 50 |
|  | Чай сладкий  | 150 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **Итого** | **1290** | **1700** |
|  |
| **7 день** | **Завтрак** | **330** | **450** |
| Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом | 150 | 200 |
| Какао на молоке | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **2 завтрак** | **150** | **200** |
|  | Компот из свежих яблок | 150 | 200 |
|  | **Обед** | **480** | **650** |
|  | Щи из свежей капусты с мясом | 150 | 200 |
|  | Рыба, тушеная с овощами | 50 | 50 |
|  | Рис отварной со сливочным маслом | 100 | 150 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
|  | **Уплотненный полдник** | **330** | **450** |
|  | Каша манная молочная со сливочным маслом | 150 | 200 |
|  | Чай сладкий | 150 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **Итого** | **1240** | **1650** |
|  |
| **8 день** | **Завтрак** | **330** | **450** |
| Творожная запеканка | 100 | 150 |
| Соус сметанный | 50 | 50 |
| Чай сладкий | 150 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **Обед** | **530** | **700** |
|  | Салат «Витаминный» | 50 | 50 |
|  | Суп из свежей рыбы | 150 | 200 |
|  | Макароны отварные со сливочным маслом | 100 | 150 |
|  | Гуляш из отварного мяса говядины | 50 | 50 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
|  | **Уплотненный полдник** | **330** | **450** |
|  | Каша «Дружба» | 150 | 200 |
|  | Чай сладкий | 150 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **Итого** | **1290** | **1680** |
|  |
| **9 день** | **Завтрак** | **330** | **450** |
| Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 150 | 200 |
| Чай сладкий | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **2 завтрак** | **150** | **200** |
|  | Компот лимонный | 150 | 200 |
|  | **Обед** | **480** | **650** |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 150 | 200 |
|  | Овощи тушеные с курицей | 150 | 200 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
|  | **Уплотненный полдник** | **300** | **400** |
|  | Оладьи | 100 | 150 |
|  | Молоко сгущенное | 50 | 50 |
|  | Чай сладкий | 150 | 200 |
|  | **Итого** | **1210** | **1600** |
|  |
| **10 день** | **Завтрак** | **330** | **450** |
| Омлет натуральный | 100 | 150 |
| Зеленый горошек | 50 | 50 |
| Чай сладкий | 150 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | **Обед** | **480** | **650** |
|  | Свекольник на мясном бульоне | 150 | 200 |
|  | Картофельное пюре | 100 | 150 |
|  | Котлета говяжья | 50 | 50 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
|  | **Уплотненный полдник** | **330** | **450** |
|  | Каша манная молочная со сливочным маслом | 150 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
|  | Чай сладкий | 150 | 200 |
|  | **Итого** | **1310** | **1700** |