

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №9
«Красная шапочка»
Егорова Ю.Е.
Приказ № 1 «А» от 09.01.2019г.



10-дневное меню
(весенне-летний период)
от 1,6 до 3 лет

		<u>День 1</u>		<u>День 2</u>		<u>День 3</u>		<u>День 4</u>		<u>День 5</u>	
<u>п/прием</u>		Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная	150	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	Каша гречневая молочная жидкая	150	Каша из пшена и риса молочная жидкая	150	Суп молочный манный	150	
	Кофейный напиток на молоке	180	Какао с молоком	180	Чай с лимоном	180	Чай с молоком	180	Кофейный напиток на молоке	180	
	Печенье сахарное	20	Бутерброд с сыром	35	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с сыром	35	Бутерброд с маслом	30	
	Итого:	350	Итого:	365	Итого:	360	Итого:	365	Итого:	360	
	<u>завтрак</u>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	Кисломолочный напиток с сахаром	150	Фрукт	150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	Кисломолочный напиток с сахаром	150
	Итого:	150	Итого:	150	Итого:	150	Итого:	150	Итого:	150	
<u>Обед</u>	Борщ с капустой и картофелем	150	Суп овощной на курином бульоне	150	Суп крестьянский со сметаной	150	Суп с рыбными консервами	150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	
	Салат из свеклы	40	Огурец свежий или соленый порционно	40	Салат из свежих помидоров с луком	40	Салат из свежих огурцов	40	Огурец свежий или соленый порционно	40	
	Жаркое подомашнему	180	Плов из птицы	180	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	Капуста тушеная	100	Пюре картофельное	110	
	Компот из сушеных фруктов	150	Компот из свежих плодов	150	Компот из свежемороженых ягод	150	Тефтели из говядины	60	Шницель рыбный натуральный	60	
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Соус сметанный	40	Соус томатный с овощами	30	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Компот из сушеных фруктов	150	Компот из кураги	150	
	Итого:	580	Итого:	580	Итого:	580	Итого:	600	Итого:	600	
<u>Ужин</u>	Запеканка из творога с морковью	160	Пюре картофельное с морковью	130	Винегрет с растительным маслом	180	Салат из моркови	40	Омлет натуральный	140	
	Молоко сгущенное	40	Пудинг рыбный запеченный	70	Кофейный напиток на молоке	180	Крупеник	120	Салат из горошка зеленого консервированного	40	
	Чай с лимоном	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Соус молочный (сладкий)	40	Хлеб пшеничный	20	
	Хлеб пшеничный	20	Чай с сахаром	180	Фрукт	100	Чай с молоком	180	Чай с сахаром	180	
					Булочка сдобная	80	Печенье сахарное	20	Фрукт	100	
	Итого:	400	Итого:	500	Итого:	460	Итого:	420	Итого:	480	

<u>День 6</u>			<u>День 7</u>		<u>День 8</u>		<u>День 9</u>		<u>День 10</u>		
п/п	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	Каша пшеничная молочная жидкая	150	Каша рисовая молочная жидкая	150	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	Каша гречневая молочная жидкая	150	
	Какао с молоком	180	Кофейный напиток на молоке	180	Чай с сахаром	180	Чай с молоком	180	Кофейный напиток на молоке	180	
	Печенье сахарное	20	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с сыром	35	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с маслом	30	
	Итого:	350	Итого:	360	Итого:	365	Итого:	360	Итого:	360	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	Кисломолочный напиток с сахаром	150	Фрукт	150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	Кисломолочный напиток с сахаром	150	
Итого:	150	Итого:	150	Итого:	150	Итого:	150	Итого:	150		
Обед	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	Борщ с картофелем	150	Суп с рыбными консервами	150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	Суп картофельный с бобовыми	150	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	Огурец свежий/соленый порционно	40	Салат из свежих огурцов	40	Салат из свеклы	40	Овощи натуральные (помидоры)	40	
	Пюре картофельное	120	Запеканка капустная с мясом	150	Свекла тушеная	120	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	Рис отварной с овощами	120	
	Бефстроганов из отварного мяса	60	Соус томатный с овощами	30	Фрикадельки из птицы	60	Соус сметанный	40	Шницель рыбный натуральный	70	
	Компот из сушеных фруктов	150	Компот из изюма	150	Кисель	150	Компот из сушеных фруктов	150	Компот из свежемороженых ягод	150	
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	
	Итого:	580	Итого:	560	Итого:	560	Итого:	590	Итого:	590	
	Ужин	Салат из моркови	40	Пюре картофельное с морковью	130	Рагу овощное	180	Салат из моркови	40	Оладьи	140
		Запеканка из творога	120	Сельдь с луком и растительным маслом	60	Яйца вареные	20	Лапшевник с творогом	120	Молоко сгущенное	40
Кисель из повидла (соус)		40	Хлеб пшеничный	20	Сосиски, сардельки отварные	0	Соус молочный (сладкий)	40	Чай с сахаром	180	
Чай с молоком		180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	180	Хлеб пшеничный	20	Фрукт	100	
Хлеб пшеничный		20	Фрукт	100	Булочка сдобная	80	Кисель из сока натурального	180			

	Итого:	400	Итого:	490	Итого:	460	Итого:	400	Итого:	460
--	---------------	------------	---------------	------------	---------------	------------	---------------	------------	---------------	------------

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №9
«Красная шапочка»
Егорова Ю.Е.
Приказ № 1 «А» от 09.01.2019г.



10-дневное меню (весенне-летний период) от 3 до 7 лет

<u>День 1</u>			<u>День 2</u>		<u>День 3</u>		<u>День 4</u>		<u>День 5</u>	
пиршем	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	Каша гречневая молочная жидкая	200	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	Суп молочный манный	200
	Кофейный напиток на молоке	200	Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Чай с молоком	200	Кофейный напиток на молоке	200
	Печенье сахарное	60	Бутерброд с сыром	50	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с сыром	50	Бутерброд с маслом	30
	Итого:	460	Итого:	450	Итого:	430	Итого:	450	Итого:	430
завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	Кисломолочный напиток с сахаром	200	Фрукт	200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	Кисломолочный напиток с сахаром	200
	Итого:	200	Итого:	200	Итого:	200	Итого:	200	Итого:	200
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	Суп овощной на курином бульоне	200	Суп крестьянский со сметаной	200	Суп с рыбными консервами	200	Щи из свежей капусты с картофелем	200
	Салат из свеклы	60	Огурец свежий или соленый порционно	60	Салат из свежих помидоров с луком	60	Салат из свежих огурцов	60	Огурец свежий или соленый порционно	60
	Жаркое подомашнему	230	Плов из птицы	220	Голубцы ленивые с отварным мясом	230	Капуста тушеная	130	Пюре картофельное	140
	Компот из сушеных фруктов	200	Компот из свежих плодов	200	Компот из свежемороженых ягод	200	Тефтели из говядины	80	Шницель рыбный натуральный	80
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Соус сметанный	40	Соус томатный с овощами	40
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Компот из сушеных фруктов	200	Компот из кураги	200
	Итого:	770	Итого:	770	Итого:	760	Итого:	790	Итого:	800
Ужин	Запеканка из творога с морковью	200	Пюре картофельное с морковью	170	Винегрет с растительным маслом	250	Салат из моркови	60	Омлет натуральный	180
	Молоко сгущенное	50	Пудинг рыбный запеченный	80	Кофейный напиток на молоке	200	Крупеник	140	Салат из горошка зеленого консервированного	60
	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Соус молочный (сладкий)	50	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб пшеничный	30	Чай с сахаром	200	Булочка сдобная	100	Чай с молоком	200	Чай с сахаром	200
	Итого:	480	Итого:	600	Итого:	580	Итого:	540	Итого:	590

<u>День 6</u>			<u>День 7</u>		<u>День 8</u>		<u>День 9</u>		<u>День 10</u>		
п/п	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	Каша пшеничная молочная жидкая	200	Каша рисовая молочная жидкая	200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	Каша гречневая молочная жидкая	200	
	Какао с молоком	200	Кофейный напиток на молоке	200	Чай с сахаром	200	Чай с молоком	200	Кофейный напиток на молоке	200	
	Печенье сахарное	60	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с сыром	50	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с маслом	30	
	Итого:	460	Итого:	430	Итого:	450	Итого:	430	Итого:	430	
	2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	Кисломолочный напиток с сахаром	200	Фрукт	200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	Кисломолочный напиток с сахаром	200
Итого:	200	Итого:	200	Итого:	200	Итого:	200	Итого:	200		
Обед	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	Борщ с картофелем	200	Суп с рыбными консервами	200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Суп картофельный с бобовыми	200	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	Огурец свежий/соленый порционно	60	Салат из свежих огурцов	60	Салат из свеклы	60	Овощи натуральные (помидоры)	60	
	Пюре картофельное	150	Запеканка капустная с мясом	190	Свекла тушеная	150	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	Рис отварной с овощами	150	
	Бефстроганов из отварного мяса	80	Соус томатный с овощами	40	Фрикадельки из птицы	80	Соус сметанный	40	Шницель рыбный натуральный	80	
	Компот из сушеных фруктов	200	Компот из изюма	200	Кисель	200	Компот из сушеных фруктов	200	Компот из свежемороженых ягод	200	
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	450	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	
	Итого:	770	Итого:	770	Итого:	770	Итого:	780	Итого:	770	
	Ужин	Салат из моркови	60	Пюре картофельное с морковью	170	Рагу овощное	200	Салат из моркови	60	Оладьи	200
		Запеканка из творога	180	Сельдь с луком и растительным маслом	80	Яйца вареные	0	Лапшевник с творогом	180	Молоко стуженное	50
Кисель из повидла (соус)		50	Хлеб пшеничный	30	Сосиски, сардельки отварные	70	Соус молочный (сладкий)	50	Чай с сахаром	200	
Чай с молоком		200	Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	30	Фрукт	120	
					Булочка сдобная	100	Кисель из сока	200			

	Хлеб пшеничный	30	Фрукт	120			натурального			
	Итого:	520	Итого:	600	Итого:	570	Итого:	520	Итого:	570