

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 165

620042, г.Екатеринбург, ул. Индустрии, д.51, телефон: (343)325-33-08, факс: (343)325-33-08



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

Г.П.Кулакова



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ

(основное)

10,5 часовое пребывание

день 1		день 2		день 3		день 4		день 5	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	150	Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	150	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	150	Каша из овсяных хлопьев со сливочным маслом	150
Кофейный напиток	150	Кофейный напиток с молоком	150	Чай с молоком	150	Кофейный напиток	150	Какао с молоком	150
Батон с маслом, сыром	40/5/11	Батон с маслом и яйцом	40/5/10	Батон с маслом	40/5	Батон с повидлом	40/10	Батон с маслом с сыром	40/5
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок фруктовый	130	Груша	180	Сок фруктовый	140	Яблоко	110	Сок фруктовый	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Горошек консервированный	60	Салат из квашеной капусты с луком	60	Салат из моркови с растительным маслом	60	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	Салат овощной с зелёным горошком	60
Борщ со сметаной	150	Суп гороховый с мясом, сметаной	150	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	150	Суп-лапша на курином бульоне	150	Рассольник "Ленинградский" с мясом курицы со сметаной	150
Фрикадельки паровые из мяса говядины	80	Рыбные биточки	80	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	Суфле из мяса кур паровое	70	Голубцы из мяса говядины на пару (ленивые)	80
Рис, припущенный с овощами	100	Картофельное пюре	120	Компот из яблок	150	Рагу из овощей	130	Компот из кураги и изюма	150
Соус молочный	30	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	20	Кисель из концентрата плодового	150	Хлеб ржаной	38
Компот из изюма	150	Хлеб ржаной	38	Хлеб ржаной	38	Хлеб ржаной	38		
Хлеб ржаной	38								
Хлеб пшеничный	20								
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Пирожок с курагой и морковью	125	Запеканка творожная	100	Пирожок с капустой	80	Пудинг творожный с изюмом запечённый	100	Омлет натуральный	180
Йогурт питьевой	180	Сгущённое молоко	20	Снежок	180	Соус молочный сладкий	30	Чай с лимоном	150
Яблоко	120	Хлеб пшеничный	20	Зефир в шоколадной глазури	30	Чай	150	Хлеб пшеничный	15
		Чай с лимоном	150			Хлеб пшеничный	20	Пряник	30
день 6		день 7		день 8		день 9		день 10	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	150	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	Каша манная на молоке со сливочным маслом	150	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150
Кофейный напиток	150	Кофейный напиток с молоком	150	Чай с молоком	150	Кофейный напиток	150	Какао с молоком	150
Батон с маслом, сыром	40/5/11	Батон с маслом	40/5/10	Батон с маслом и яйцом	40/5	Батон с повидлом	40/10	Батон с маслом	40/5
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок фруктовый	100	Банан	120	Сок фруктовый	200	Яблоко	110	Сок фруктовый	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Кукуруза консервированная	50	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	60	Салат из квашеной капусты с луком	60	Салат из свеклы с чесноком	60	Огурец солёный порционный	60
Борщ со сметаной	150	Щи с мясом со сметаной	150	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	Суп овощной с курой со сметаной	150
Котлета мясная	70	Биточки рыбные	70	Плов из мяса говядины	180	Суфле из мяса кур паровое	70	Жаркое по-домашнему	230
Макаронные изделия отварные	130	Картофельное пюре	130	Соус молочный с овощами	20	Рагу из овощей	130	Кисель	150
Компот из изюма	150	Напиток из шиповника	150	Компот из яблок	200	Компот из сухофруктов	150	Хлеб ржаной	38
Хлеб ржаной	38	Хлеб ржаной	38	Хлеб ржаной	38	Хлеб ржаной	38		
Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20				
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Ватрушка с курагой	70	Сырники из творога	100	Шанежка с картофелем	80	Рыба с овощами, запечённая в омлете	160	Макаронные изделия отварные с сыром	180
Йогурт питьевой	180	Сгущённое молоко	23	Снежок	180	Хлеб пшеничный	20	Чай с лимоном	150
Яблоко	120	Хлеб пшеничный	20	Конфеты шоколадные	15	Чай	150	Хлеб пшеничный	20
		Чай с лимоном	150			Вафли	22	Зефир в шоколадной глазури	35

