

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 3-7 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	200	Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	200	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	Каша из овсяных хлопьев со сливочным маслом	200
Кофейный напиток	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с молоком	200	Кофейный напиток	200	Какао с молоком	200
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	200	Суп гороховый с мясом, сметаной	200	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	200	Суп-лапша на курином бульоне	200	Рассольник "Ленинградский" с мясом курицы со сметаной	200
Фрикадельки паровые из мяса говядины	80	Рыба тушёная с овощами	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	200	Рагу из овощей	130	Компот из кураги и изюма	200
Соус молочный	30	Компот из сухофруктов	200	Хлеб пшеничный	20	Кисель из концентрата плодового	200	Хлеб ржаной	38
Компот из изюма	200	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	200
Яблоко	120	Хлеб пшеничный	20	Зефир в шоколадной глазури	30	Чай	200	Хлеб пшеничный	15
		Чай с лимоном	200			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	200	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	200	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200
Кофейный напиток	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с молоком	200	Кофейный напиток	200	Какао с молоком	200
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	200	Щи с мясом со сметаной	200	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	Суп овощной с курой со сметаной	200
Котлета мясная	70	Биточки рыбные	70	Плов из мяса говядины	180	Суфле из мяса кур паровое	70	Жаркое по-домашнему	230
Макаронные изделия отварные с овощами	130	Картофельное пюре	130	Соус молочный с овощами	20	Рагу из овощей	130	Кисель	200
Компот из изюма	200	Напиток из шиповника	200	Компот из яблок	200	Компот из сухофруктов	200	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	200
		Хлеб пшеничный	20	Конфеты шоколадные	15	Чай	200	Хлеб пшеничный	20
		Чай с лимоном	200			Вафли	22	Зефир в шоколадной глазури	35

день 11		день 12		день 13		день 14		день 15	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	200	Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	200	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	Каша пшеничная со сливочным маслом	200
Кофейный напиток	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с молоком	200	Кофейный напиток	200	Какао с молоком	200
Батон с маслом, сыром	40/5/11	Батон с повидлом	40/5/10	Батон с маслом	40/5	Батон с повидлом	40/10	Батон с маслом, сыром	40/5
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок фруктовый	100	Яблоко	180	Сок фруктовый	200	Груша	110	Сок фруктовый	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Зелёный горошек консервированный	60	Салат из квашеной капусты с луком	60	Салат из моркови с растительным маслом	60	Салат из свёклы с солёным огурцом	60	Салат из свежих помидор с раст. маслом	60
Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	200	Суп гороховый со сметаной	200	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	200	Суп-лапша	200	Рассольник "Ленинградский" с мясом курицы со сметаной	200
Суфле из мяса говядины	70	Рыба тушёная с овощами	80	Гуляш из отварного мяса	70	Суфле из мяса кур паровое	70	Рулет из мяса говядины с яйцом	80
Греча с овощами	100	Картофельное пюре	120	Макаронные изделия отварные	130	Рагу из овощей	130	Капуста тушёная	130
Соус молочный	30	Компот из кураги и изюма	200	Компот из яблок	200	Кисель из концентрата плодового	200	Напиток из шиповника	200
Компот из изюма	200	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 со сметаной	80	Запеканка из творога с морковью	100	Пирожок с зелёным луком и яйцом	80	Пудинг творожный с изюмом	100	Омлет натуральный	180
Йогурт питьевой	180	Соус молочный сладкий	23	Снежок	180	Сгущённое молоко	30	Чай с лимоном	200
		Хлеб пшеничный	20	Конфеты шоколадные	15	Чай	200	Хлеб пшеничный	15
		Чай с лимоном	200			Хлеб пшеничный	20	Пряник	30
день 16		день 17		день 18		день 19		день 20	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	Каша из пшеничной молочной со сливочным маслом	200	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200
Кофейный напиток	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с молоком	200	Кофейный напиток	200	Какао с молоком	200
Батон с маслом, сыром	40/5/11	Батон с маслом	40/5/10	Батон с маслом с яйцом	40/5	Батон с повидлом	40/10	Батон с маслом, сыром	40/5/11
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	Огурец порционный	60	Салат овощной с зелёным горошком	60	Салат из отварной свёклы с чесноком	60	Салат из моркови с растительным маслом	60
Щи из свежей капусты со сметаной	200	Свекольник с мясом со сметаной	200	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной	200	Суп овощной с курой со сметаной	200
Котлета мясная	70	Биточки рыбные	70	Запеканка капустная с мясом говядины	180	Суфле из мяса кур паровое	70	Жаркое по-домашнему	230
Гороховое пюре	130	Картофельное пюре	130	Соус молочный с овощами	20	Рагу из овощей	130	Напиток из шиповника	200
Компот из кураги и изюма	200	Компот из яблок и груш	200	Компот из сухофруктов	200	Компот из изюма	200	Хлеб ржаной	38
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 творогом	70	Сырники из творога	100	Ватрушка с повидлом	80	Филе сельди с отварным картофелем	200	Омлет натуральный	120
Йогурт питьевой	180	Повидло	23	Снежок	180	Хлеб пшеничный	20	Чай с лимоном	200
Яблоко		Хлеб пшеничный	20			Чай	200	Хлеб пшеничный	20
		Чай с лимоном	200			Вафли	22	Зефир	35