



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 9
Т.В. Плотникова
«31» *сентября* 20 *18* г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ (ОСЕННЕ - ЗИМНЕЕ)

(меню составлено на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Киев «АРИЙ» Москва «Лада» 2010 г.)

1. ДЕНЬ	Каша гречневая вязкая Какао с молоком сгущенным Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским 10.00 Фрукты свежие	213 200 30/10 100	Борщ с фасолью и картофелем Мясо тушеное с соусом Макароны отварные Овощи соленые Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	250 47/70 145 34 200 20/50	Биточки рыбные Картофельное пюре Овощи соленые Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	75 150 34 200/15/7 25
2. ДЕНЬ	Каша пшеничная жидкая Кофейный напиток Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским и сыром «Российский» 10.00 Молоко кипяченое Кондитерские изделия	200 200 30/5/15 140 20	Суп с рыбными консервами Котлета Тушеная капуста Сок фруктовый Хлеб пшеничный/ржаной	250 80 150 200 20/50	Сырники с морковью и сметаной Чай с молоком Фрукты свежие	150/20 200 100
3. ДЕНЬ	Суп молочный с крупой рисовой Молоко кипяченое Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским 10.00 Сок фруктовый Кондитерские изделия	200 200 30/10 100 20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Зразы рубленые Картофельное пюре Овощи соленые Напиток лимонный Хлеб пшеничный/ржаной	250/7 89 150 34 200 20/50	Сосиска Макароны отварные Овощи соленые Хлеб пшеничный Какао с молоком	55 145 34 20 200
4. ДЕНЬ	Запеканка из творога со сметаной Кофейный напиток Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским, сыром «Российским» 10.00 Молоко кипяченое Кондитерские изделия	135/20 200 30/5/15 140 20	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) Жаркое по-домашнему Салат из квашенной капусты Сок фруктовый Хлеб пшеничный/ржаной	250 43/160 60 200 20/50	Каша молочная с крупой геркулесовой Пирожок с капустой Кефир	200 80 200
5. ДЕНЬ	Омлет натуральный Кукуруза консервированная Хлеб пшеничный Какао с молоком Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским 10.00 Сок фруктовый Кондитерские изделия	80 60/5 20 200 30/10 100 20	Суп картофельный с клецками Курица, тушенная в соусе Рис рассыпчатый Овощи соленые Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный/ржаной	250/25 120 146 34 200 20/50	Фрикадельки рыбные с томатным соусом Картофельное пюре Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	75/30 150 200/15/7 25

6. ДЕНЬ	Яйцо отварное Икра кабачковая Какао с молоком сгущенным Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским Хлеб пшеничный 10.00 Фрукты свежие	40 100 200 30/10 20 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Гуляш Каша рассыпчатая пшеничная Овощи соленые Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	250/7 50/75 150 34 200 20/50	Рыба тушеная в томате с овощами Картофель отварной с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	75/48 150/5 200/15 25
7. ДЕНЬ	Вареники ленивые отварные со сметаной Кофейный напиток Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским, сыром «Российским» Сок фруктовый Кондитерские изделия	165/20 200 30/5/15 100 20	Суп картофельный с крупой Шницель с соусом Картофельное пюре Овощи соленые Напиток лимонный Хлеб пшеничный/ржаной	250 80/30 150 34 200 20/50	Каша манная жидкая Молоко кипяченое Крендель на сахаре	200 200 70
8. ДЕНЬ	Суп молочный с крупой гречневой Чай с молоком Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским 10.00 Молоко кипяченое Кондитерские изделия	200 200 30/10 140 20	Рассольник петербургский со сметаной Плов Салат из квашенной капусты Сок фруктовый Хлеб пшеничный/ржаной	250/10 47/141 60 200 20/50	Шницель рыбный натуральный Картофель отварной с маслом Овощи соленые Чай с сахаром Хлеб пшеничный	75 150/5 34 200 25
9. ДЕНЬ	Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским, сыром «Российским» 10.00 Сок фруктовый Кондитерские изделия	200 200 30/5/15 100 20	Суп картофельный с бобовыми (горох) Голубцы ленивые в сметанном соусе Овощи соленые Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный/ржаной	250 160/30 34 200 20/50	Каша молочная с крупой геркулесовой Пирожок с картофелем и луком Какао с молоком	200 80 200
10. ДЕНЬ	Омлет натуральный Горошек зеленый консервированный Хлеб пшеничный Какао с молоком Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским 10.00 Молоко кипяченое Кондитерские изделия	80 60 20 200 30/10 140 20	Суп картофельный с макаронными изделиями Курица отварная Тушеная капуста Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	250 113 150 200 20/50	Каша пшенная жидкая Пирожок с повидлом Кефир	200 80 200