



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 9
Плотникова - Т.В.Плотникова
«31» сентября 2018 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ
(ЛЕТНЕ - ОСЕННЕЕ)

(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 свежие Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	250 47/70 145 34 200 20/50	Биточки рыбные Картофельное пюре Овощи свежие 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 из овощей 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 Бефстроганов Картофельное пюре Овощи свежие Напиток лимонный Хлеб пшеничный/ржаной	250/7 46/40 150 34 200 20/50	Сосиска Макароны отварные Овощи свежие Какао с молоком Хлеб пшеничный	55 145 34 200 20
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 Овощи свежие Компот из яблок и слив Хлеб пшеничный/ржаной	250 43/160 34 200 20/50	Каша молочная с крупой геркулесовой Пирожок с капустой Кефир	200 80 200
5. ДЕНЬ	Омлет натуральный Кабачки тушеные в сметане Хлеб пшеничный Какао с молоком Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским 10.00 Сок фруктовый Кондитерские изделия	80 150 20 200 30/10 100 20	Суп картофельный с клецками Курица, тушенная в соусе Рис рассыпчатый Овощи свежие Кисель из свежих фруктов Хлеб пшеничный/ржаной	250/25 120 146 34 200 20/50	Фрикадельки рыбные с томатным соусом Картофель отварной с маслом Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	75/30 150/5 200/15/7 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 свежие Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	250/7 50/75 150 34 200 20/50	Рыба тушеная в томате с овощами Рагу овощное с соусом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	75/48 150 200/15 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 свежие 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	Борщ с картофелем Плов Овощи свежие Сок фруктовый Хлеб пшеничный/ржаной	250 47/141 34 200 20/50	Шницель рыбный натуральный Картофель отварной с маслом Овощи свежие 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) Биточки Свекла тушеная в сметанном соусе Кисель из свежих фруктов Хлеб пшеничный/ржаной	250 80 120/30 200 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 яблок и слив Хлеб пшеничный/ржаной	250 113 150 200 20/50	Каша пшенная жидкая Пирожок с повидлом Кефир	200 80 200