

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ
«ЦРР – детский сад № 101
«Жар-птица»

Е.Ю.Ульрих
Приказ № 18 о/д от 16.01.2023 г.



Десятидневное меню
МДОУ «ЦРР – детский сад № 101
«Жар-птица»

СОГЛАСОВАНО
с Советом родителей
Протокол № 3
от 16.01.2023 г.

ПРИНЯТО
на общем собрании работников
Протокол № 1
от 16.01.2023 г.

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
		Ясли	Сад
<i>Завтрак:</i>	Бутерброд с повидлом	15/15	20/15
	Гречка отварная сахаром, маслом	150	200
	Чай	180	180
<i>2-завтрак:</i>	Сок	100	100
<i>Обед:</i>	Хлеб ржаной	40	50
	Хлеб пшеничный	30	40
	Суп картофельный с крупой на кур/б(. Пшено)	150	200
	Курица тушеная с овощами	150	200
	Компот из сухофруктов	180	180
<i>Полдник:</i>	Кисломолочный продукт	95	100
<i>Ужин:</i>	Булочка домашняя	60	80
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180
	Чай с сахаром	180	180
	Фрукты	100	100
<i>Итого:</i>		1650	2061

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
		Если	Сад
<i>Завтрак:</i>	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/9	20/5/11
	Каша манная на молоке	150	200
	Кофейный напиток с молоком	180	180
<i>2-завтрак:</i>	Сок	100	100
	Кондитерское изделие	95	100
	<i>Обед:</i>	Хлеб ржаной	40
Хлеб пшеничный		30	40
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150/9	200/11
	Макаронные изделия отварные	90	120
	Бефстроганов из отварного мяса	60	80
	Компот	180	180
	<i>Полдник:</i>	Кисломолочный продукт	150
<i>Ужин:</i>	Батон	15	20
	Рыба запеченная с картофелем	150	200
	Чай с сахаром и лимоном	180	180
<i>Итого</i>		1650	2061

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
		Ясли	Сад
<i>Завтрак:</i>	Бутерброд с маслом	15/5	20/5
	Каша рисовая на молоке	150	200
	Какао с молоком	180	180
<i>2-завтрак:</i>	Сок	100	100
<i>Обед:</i>	Хлеб ржаной	40	50
	Хлеб пшеничный	30	40
	Суп гороховый с картофелем на м/к, бульоне	150	200
	Капуста тушеная с мясом	150	200
	Компот	180	180
<i>Полдник:</i>	Кисломолочный продукт	150	180
<i>Ужин:</i>	Ватрушка с творогом	60	80
	Омлет натуральный	150	180
	Чай	180	180
	Фрукты	95	100
	Батон	15	20
<i>Итого:</i>		1770	2061

Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
		Если	Сад
<i>Завтрак:</i>	Бутерброд с маслом	15/5	20/5
	Каша пшенная на молоке	150	200
	Кофейный напиток с молоком	180	180
<i>2-завтрак:</i>	Сок	100	100
	Кондитерское изделие	20	26
<i>Обед:</i>	Хлеб ржаной	40	50
	Хлеб пшеничный	30	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150	200
	Плов из курицы	150	200
	Салат из капусты и моркови	50	60
	Кисель из концентрата	180	180
<i>Полдник:</i>	Кисломолочный продукт	150	180
<i>Ужин:</i>	Батон	15	20
	Картофельное пюре	90	120
	Тефтели рыбные	60	80
	Чай с сахаром	180	180
	Фрукты	95	100
<i>Итого:</i>		1705	1945

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
		Ясли	Сад
<i>Завтрак:</i>	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/9	20/5/11
	Каша пшеничная на молоке	150	200
	Какао молоком	180	180
<i>2-завтрак:</i>	Сок	100	100
	Кондитерское изделие	20	26
<i>Обед:</i>	Хлеб ржаной	40	50
	Хлеб пшеничный	30	40
	Щи из свежей кап. с картофелем на м/к б. со сметаной	150/9	200/11
	Жаркое по домашнему	150	200
	Компот из сухофруктов	180	180
<i>Полдник:</i>	Кисломолочный продукт	150	180
<i>Ужин:</i>	Батон	15	20
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	180/20
	Чай с сахаром	180	180
	Фрукты	95	100
<i>Итого:</i>		1650	1947

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
		Ясли	Сад
<i>Завтрак:</i>	Бутерброд с повидлом	15/15	20/15
	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	200
	Чай с сахаром	180	180
<i>2-завтрак:</i>	Сок	100	100
<i>Обед:</i>	Хлеб ржаной	40	50
	Хлеб пшеничный	30	40
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200
	Рис отварной с овощами	100	150
	Птица тушенная	50	50
	Компот из сухофруктов	180	180
<i>Полдник:</i>	Кисломолочный напиток	150	180
<i>Ужин:</i>	Булочка московская	60	80
	Батон	15	20
	Каша манная шоколадная на молоке	150	200
	Чай с сахаром	180	180
	Фрукты	100	100
<i>Итого:</i>		1665	1935

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
		Ясли	Сад
<i>Завтрак:</i>	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/9	20/5/11
	Каша пшенная на молоке	150	200
	Какао с молоком	180	180
<i>2-завтрак:</i>	Сок	100	100
<i>Обед:</i>	Хлеб ржаной	40	50
	Хлеб пшеничный	30	40
	Суп с зеленым горошком картофелем на м/к. б. со сметаной	150/11	200/11
	Капуста тушеная с мясом	150	200
	Кисель из концентрата	180	180
<i>Полдник:</i>	Кисломолочный напиток	150	180
<i>Ужин:</i>	Булочка домашняя	60	80
	Пудинг творожный с морковью и сгущенным молоком	150/20	180/25
	Чай с лимоном	180	180
	Фрукты	100	100
<i>Итого:</i>		1765	1966

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
		Ясли	Сад
<i>Завтрак:</i>	Бутерброд с маслом	15/5	20/5
	Каша молочная “Дружба”	150	200
	Кофейный напиток	180	180
<i>2-завтрак:</i>	Сок	100	100
	Кондитерское изделия	26	26
	<i>Обед:</i>	Хлеб ржаной	40
Хлеб пшеничный		30	40
	Борщ из свежей кап. с картофелем на м/к б. со сметаной	150/11	200/11
	Гречка отварная	90	120
	Гуляш из отварного мяса	60	80
	Салат из репчатого лука	40	50
	Компот	180	180
<i>Полдник:</i>	Кисломолочный напиток	150	180
<i>Ужин:</i>	Биточки рыбные с овощами	60	80
	Картофельное пюре	150	180
	Фрукты	100	100
	Чай с лимоном	180	180
	Батон	15	20
<i>Итого:</i>		1650	1971

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
		Ясли	Сад
<i>Завтрак:</i>	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/9	20/5/11
	Каша овсянка «Геркулес»	150	200
	Какао с молоком	180	180
<i>2-завтрак:</i>	Сок	100	100
	Вафли	20	20
<i>Обед:</i>	Хлеб ржаной	40	50
	Хлеб пшеничный	30	40
	Суп с фасолью на курином бульоне со сметаной	150	200
	Суфле куриное с рисом	90	120
	Кукуруза консервированная	40	50
	Компот	180	180
<i>Полдник:</i>	Кисломолочный продукт	150	180
<i>Ужин:</i>	Батон	20	20
	Макароны отварные с овощами	150	180
	Фрукты	100	100
	Чай с сахаром	180	180
<i>Итого:</i>		1600	1950

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
		Если	Сад
<i>Завтрак:</i>	Бутерброд с маслом	15/5	20/5
	Каша пшеничная на молоке	150	200
	Кофейный напиток с молоком	180	180
<i>2-завтрак:</i>	Сок	100	100
	Кондитерское изделие	26	26
<i>Обед:</i>	Хлеб ржаной	40	50
	Хлеб пшеничный	30	40
	Рассольник ленинградский на м. к. б.	150	200
	Котлета из говядины с соусом	60	80
	Картофельное пюре	90	120
	Компот из свежемороженых ягод	180	180
<i>Полдник:</i>	Кисломолочный напиток	150	180
<i>Ужин:</i>	Булочка творожная	60	80
	Яйцо вареное вкрутую	40	40
	Капуста тушеная	110	160
	Чай с сахаром	180	180
	Фрукты	100	100
<i>Итого:</i>		1620	1995