

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 10
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ И.А. Соколова

«29» марта 2024 г.

Сертификат: 008F4E2CE52AA880E2FC581B058F2A1383
Владелец: Соколова Инна Алексеевна
Действителен: с 18.03.2024 до 11.06.2025

Примерное 10-дневное меню

МАДОУ д/с №10

на весенне-летний период
для детей в возрасте от 3 до 7 лет

(Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию
для питания детей в дошкольных образовательных организациях
/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс,2016)

Калининград, 2024

1-ая	ПОНЕДЕЛЬНИК	выход блюд		ВТОРНИК	выход блюд		СРЕДА	выход блюд		ЧЕТВЕРГ	выход блюд		ПЯТНИЦА	выход блюд	
		Я	С		Я	С		Я	С		Я	С		Я	С
Завтрак	Каша гречневая с маслом, сахаром (179)	150	150	Суп молочный с крупой ячневой(101)	150	150	Каша молочная жидкая пшеничная (199)	150	150	Каша жидкая молочная манная (199)	150	150	Каша жидкая молочная геркулесовая (199)	150	150
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
	Масло	10	10	Масло	10	10	Масло	10	10	Масло	10	10	Масло	10	10
	Сыр	10	15	Кофейный напиток (414)	150	180	Какао с молоком (416)	150	180	Сыр	10	15	Какао с молоком (416)	150	180
	Чай с сахаром (411)	150	180							Кофейный напиток (414)	150	180			
2-й завтрак	Сок фруктовый (418)	100	100	Сок фруктовый (418)	100	100	Сок фруктовый (418)	100	100	Сок фруктовый (418)	100	100	Сок фруктовый (418)	100	100
	<i>Суммарный объем блюд</i>	450	495		440	480		440	480		450	495		440	480
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (89,90)	150	180	Борщ с курицей (68,60)	150	180	Суп картофельный с бобовыми (горох) (87)	150	180	Суп картофельный с пшеном(86) на рыбном бульоне(61)	150	180	Суп картофельный с крупой пшеничной (86)	150	180
	Фрикадельки (129)	18	21	Огурец соленый/свежий порционно	30	50	Салат из горошка консервированного (10)/Салат из помидоров и огурцов (15)	30	50	Салат из соленых огурцов с луком (20)/Салат из свежих огурцов (13)	30	50	Салат из свеклы (34)/ Салат из помидоров и огурцов (15)	30	50
	Салат из квашеной капусты/Салат из свежих помидоров с луком репчатым (14)	30	50												
	Тефтели мясные (303)	50	70	Котлеты куриные (322)	50	70	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (298)	50	70	Рулет мясной с луком и яйцом(312)	50	70	Шницель рыбный натуральный (274)	50	70
	Пюре гороховое	110	130	Макароны отварные (339)	110	130	Каша рассыпчатая (перловая)(330)	110	130	Капуста тушеная (354)	110	130	Каша рассыпчатая (рисовая)(330)	110	130
	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Соус сметанный (372)	15	30
	Компот из сушеных фруктов (394)	150	180	Компот из яблок (390)	150	180	Кисель (401)	150	180	Компот из сушеных фруктов (изюм) (394)	150	180	Хлеб ржаной	40	50
													Кисель (401)	150	180
	<i>Суммарный объем блюд</i>	548	681		530	660		530	660		530	660		545	690
Уплотненный полдник	Фрукт (яблоко)	95	100	Рагу овощное со сметанным соусом (148)	110	130	Фрукт (яблоко)	95	100	Фрукт (банан)	95	100	Фрукт (яблоко)	95	100
	Суп молочный рисовый (101)	150	180				Рыба припущенная (259)	50	70	Сырники	140	160	Омлет натуральный с маслом (229)	140	150
	Хлеб пшеничный	30	40	Яйцо отварное (277)	40	40	Овощи отварные в масле (картофель) (336)	110	130	Соус молочный сладкий	15	30	Салат из консервированного горошка(10)/кукурузы	30	50
	Чай с лимоном (412)	150	180	Чай с сахаром(411)	150	180	Чай с лимоном (412)	150	180	Чай с молоком (413)	150	180	Чай с лимоном (412)	150	180
				Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40			
	<i>Суммарный объем блюд</i>	425	500		330	390		435	520		430	510		415	480
Ужин	Молоко (419)	150	180	Кефир (420)	150	180	Печенье	25	25	Пирожок печеный	50	50	Хлеб пшеничный	30	40
	Печенье	25	25	Булочка российская (457)	60	60	Молоко (419)	150	180	Кефир (420)	150	180	Молоко (419)	150	180
	<i>Суммарный объем блюд</i>	175	205		210	240		175	205		200	230		180	220
	<i>Суммарный объем блюд за день</i>	1598	1881		1510	1770		1580	1865		1610	1895		1580	1870

2-ая	ПОНЕДЕЛЬНИК	выход блюд		ВТОРНИК	выход блюд		СРЕДА	выход блюд		ЧЕТВЕРГ	выход блюд		ПЯТНИЦА	выход блюд			
		Я	С		Я	С		Я	С		Я	С		Я	С	Я	С
Завтрак	Каша жидкая с крупой «Геркулес» на сгущенном молоке	150	150	Каша молочная жидкая с рисом(199)	150	150	Каша жидкая молочная пшеничная (199)	150	150	Суп молочный с крупой ячневой(101)	150	150	Каша жидкая молочная манная (199)	150	150		
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	40	40		
	Масло	10	10	Масло	10	10	Масло	10	10	Масло	10	10	Масло	10	10		
	Сыр	10	15				Какао с молоком (416)	150	180	Сыр	10	15	Какао с молоком (416)	150	180		
	Чай с лимоном (412)	150	180	Кофейный напиток (414)	150	180	Кофейный напиток (414)	150	180	Кофейный напиток (414)	150	180	Кофейный напиток (414)	150	180		
2-й завтрак	Сок фруктовый (418)	100	100	Сок фруктовый (418)	100	100	Сок фруктовый (418)	100	100	Сок фруктовый (418)	100	100	Сок фруктовый (418)	100	100		
	<i>Суммарный объем блюд</i>	450	495		440	480		450	480		450	495		450	480		
Обед	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (91,59)	150	180	Борщ с курицей (68,60)	150	180	Суп картофельный (83) на рыбном бульоне с рисом (61)	150	180	Рассольник со сметаной (80)	150	180	Щи из свежей капусты со сметаной (73)	150	180		
	Клецки (128)	15	20														
	Салат из кукурузы консервированной(12)/Салат из свежих помидоров с луком репчатым (14)	30	50	Огурец соленый /свежий порционно	30	50	Салат из свеклы (34)/Салат из свежих огурцов (13)	30	50	Салат из квашеной капусты/салат из свежих помидоров и огурцов (15)	30	50	Салат из соленых огурцов с луком (20)/Салат из свежих огурцов (13)	30	50		
	Гуляш мясной (293)	50	70	Птица, тушенная в соусе с овощами (319)	160	200	Ленивые голубцы (315)	160	200	Печень по-строгановски	60	70	Рыба припущенная (259)	50	70		
	Каша рассыпчатая (перловая) (330)	110	130	Хлеб ржаной	40	50	Соус сметанный (372)	15	30	Каша рассыпчатая (гречневая) (330)	110	130	Пюре картофельное(339)	110	130		
	Хлеб ржаной	40	50	Компот из яблок (390)	150	180	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50		
	Компот из сушеных фруктов (394)	150	180				Кисель (401)	150	180	Компот из сушеных фруктов (394)	150	180	Компот из сушеных фруктов (изюм)(394)	150	180		
		<i>Суммарный объем блюд</i>	545	680		530	660		545	690		540	660		530	660	
Уплотненный полдник	Фрукт (яблоко)	95	100				Фрукт (яблоко)	95	100	Фрукт (банан)	95	100	Фрукт (яблоко)	95	100		
	Запеканка из творога (251)	140	150	Тефтели рыбные тушеные (277)	50	70	Вареники ленивые (243,244)	130	150	Капуста тушенная (354)	110	130	Суп молочный с макаронными изделиями (100)	150	180		
	Молоко сгущенное	15	30	Соус сметанный (372)	15	30	Соус молочный сладкий	15	30	Яйцо отварное (227)	40	40					
	Кисель (401)	150	180	Макаронны отварные(219)	110	130	Чай с молоком (413)	150	180	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40		
				Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	Чай с лимоном (412)	150	180	Чай с сахаром (411)	150	180		
	<i>Суммарный объем блюд</i>	400	460		355	450		420	500		425	490		425	500		
Ужин	Молоко (419)	150	180	Кефир (420)	150	180	Молоко (419)	150	180	Кефир (420)	150	180	Молоко (419)	150	180		
	Хлеб пшеничный	30	40	Печенье	25	25	Ватрушка с повидлом(441)	60	60	Булочка домашняя	50	50	Печенье	25	25		
	<i>Суммарный объем блюд</i>	180	220		175	205		210	240		200	230		175	205		
	<i>Суммарный объем блюд за день</i>	1575	1855		1500	1795		1625	1910		1615	1875		1580	1845		