

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность ь)

(ФИО)

(дат а)

(должность ь)

(ФИО)

(дат а)

Примерное 10-ти дневное меню Осенне-зимний период (с 01.09. по 29.02.)

Возрастная категория: с 1,5 по 3-х лет-180 грамм
Возрастная категория: с 3-х по 7-ми лет-200 грамм

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в грамм.					
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180/200					
	Чай с молоком	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/40					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500					
10:00	Фрукты свежие	95/100					
ИТОГО ЗА 10:00		100					
ОБЕД	Салат из моркови	40/60					
	Борщ с капустой и картофелем с курицей	180/200					
	Плов из отварной курицы	180/200					
	Компот из смеси сухофруктов	180/200					
	Хлеб ржаной	40/50					
ИТОГО ЗА ОБЕД		760					
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150/180					
	Печенье	35					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300					
УЖИН	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180/200					
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180/200					
	Хлеб ржаной	30/40					
ИТОГО ЗА УЖИН		500					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2160					
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	180/200					
	Кофейный напиток с молоком	180/200					
	Бутерброды с маслом	30/40/8					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445					
10:00	Фрукты свежие	95/100					
ИТОГО ЗА 10:00		100					
ОБЕД	Салат из капусты с яблоками	40/60					
	Суп-пюре из риса с мясом говядины	180/200					
	Гуляш из отварной говядины	60/70					
	Пюре картофельное	120/150					
	Компот из плодов или ягод сушеных	180/200					
	Хлеб ржаной	40/50					
ИТОГО ЗА ОБЕД		790					
ПОЛДНИК	Вафли	25					
	Чай с молоком	150/180					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300					
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200					
	Чай-заварка	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/40					
ИТОГО ЗА УЖИН		500					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2135					

День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с молоком	180/200					
	Какао с молоком	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/40					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500					
10:00	Фрукты свежие	95/100					
ИТОГО ЗА 10:00		100					
ОБЕД	Салат витаминный	40/60					
	Суп гороховый с мясом курицы	180/200					
	Суфле из мяса курицы с рисом	60/70					
	Макаронные изделия отварные	120/150					
	Компот из яблок с лимоном	180/200					
	Хлеб ржаной	40/50					
ИТОГО ЗА ОБЕД		790					
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150/180					
	Булочка домашняя с джемом	60					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270					
УЖИН	Омлет натуральный	180/200					
	Чай с сахаром	180/200					
	Бутерброды с сыром с маслом	30/40/10/8					
ИТОГО ЗА УЖИН		445					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2105					
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая молочная	180/200					
	Чай с сахаром	180/200					
	Бутерброды с сыром	30/40/10					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445					
10:00	Фрукты свежие	95/100					
ИТОГО ЗА 10:00		100					
ОБЕД	Салат из свёклы с чесноком	40/60					
	Суп из овощей с курицей	180/200					
	Котлеты рыбные любительские	60/70					
	гарнир-крупа рис	120/150					
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180/200					
	Хлеб ржаной	40/50					
ИТОГО ЗА ОБЕД		840					
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150/180					
	Печенье	35					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300					
УЖИН	Пюре картофельное со сливочным маслом	180/200					
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/40					
ИТОГО ЗА УЖИН		450					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2135					
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180/200					
	Кофейный напиток с молоком	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/40					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500					
10:00	Фрукты свежие	95/100					
ИТОГО ЗА 10:00		100					
ОБЕД	Салат из моркови с зелёным горошком	40/60					
	Суп крестьянский с крупой с говядиной	180/200					
	Бигус с говядиной	180/200					
	Компот из плодов консервированных	180/200					
	Хлеб пшеничный	40/50					
ИТОГО ЗА ОБЕД		760					
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150/180					
	Пряники	50					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300					
УЖИН	Макароны отварные с сыром	180/200					
	Чай с сахаром	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/40					
ИТОГО ЗА УЖИН		500					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2160					

День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180/200					
	Кофейный напиток с молоком	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/0					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500					
10:00	Фрукты свежие	95/100					
ИТОГО ЗА 10:00		100					
ОБЕД	Салат из свёклы с яблоками	40/60					
	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	180/200					
	Гуляш из курицы в томатном соусе	60/70					
	Гарнир-крупа рис	120/150					
	Компот из смеси сухофруктов	180/200					
	Хлеб пшеничный	40/50					
ИТОГО ЗА ОБЕД		840					
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150/180					
	Печенье	35					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300					
УЖИН	Запеканка из творога с джемом	180/200					
	Чай с молоком	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/40					
ИТОГО ЗА УЖИН		500					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2240					
День 7							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	180/200					
	Какао с молоком	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/40					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500					
10:00	Фрукты свежие	95/100					
ИТОГО ЗА 10:00		100					
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	40/60					
	Суп-лапша домашняя с говядиной	180/200					
	Жаркое по-домашнему с говядиной	180/200					
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180/200					
	Хлеб ржаной	40/50					
ИТОГО ЗА ОБЕД		760					
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150/180					
	Вафли	25					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300					
УЖИН	Суп молочный с крупой	180/200					
	Чай-заварка (с шоколад.конфет)	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/40					
ИТОГО ЗА УЖИН		500					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2160					
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180/200					
	Чай с молоком	180/200					
	Бутерброды с маслом	30/40/8					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445					
10:00	Фрукты свежие	95/100					
ИТОГО ЗА 10:00		100					
ОБЕД	Салат витаминный	40/60					
	Свекольник с говядиной	180/200					
	Котлеты из говядины	60/70					
	Компот из плодов или ягод сушеных	180/200					
	Хлеб ржаной	40/50					
ИТОГО ЗА ОБЕД		640					
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150/180					
	Булочка домашняя	60/70					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270					
УЖИН	Рагу из овощей	180/200					
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/40					
ИТОГО ЗА УЖИН		450					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905					

День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180/200					
	Какао с молоком	180/200					
	Бутерброды с сыром	30/40/10					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445					
10:00	Фрукты свежие	95/100					
ИТОГО ЗА 10:00		100					
ОБЕД	Салат из моркови	40/60					
	Борщ из свежей капусты с курицей	180/200					
	Котлеты или биточки рыбные	60/70					
	Гарнир-пюре картофельное	120/150					
	Компот из плодов консервированных	180/200					
	Хлеб ржаной	40/50					
ИТОГО ЗА ОБЕД		790					
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150/180					
	Печенье	35					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300					
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200					
	Чай с лимоном	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/40					
ИТОГО ЗА УЖИН		500					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2135					
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая моочная	180/200					
	Кофейный напиток с молоком	180/200					
	Хлеб пшеничный	30/0					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500					
10:00	Фрукты свежие	95/100					
ИТОГО ЗА 10:00		100					
ОБЕД	Винегрет овощной	40/60					
	Суп с макаронными изделиями и картофелем с говядиной	180/200					
	Голубцы ленивые с говядиной	180/200					
	Компот из яблок с лимоном	180/200					
	Хлеб ржаной	40/50					
ИТОГО ЗА ОБЕД		760					
ПОЛДНИК	Чай с молоком	150/180					
	Пряники	50					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300					
УЖИН	Омлет с зеленым горошком	180/200					
	Чай с сахаром	180/200					
	Бутерброды с сыром	30/40/10					
ИТОГО ЗА УЖИН		445					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2105					