# Примерное 10- дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года в МБДОУ №19

| *1-й день* | *Выход блюда (гр./мл)* | *2-й день* | *Выход блюда (гр./мл)* | *3-й день* | *Выход блюда (гр./мл)* | *4-й день* | *Выход блюда (гр./мл)* | *5-й день* | *Выход блюда (гр./мл)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая на молоке | **205** | Запеканка морковная с творогом | **150** | Омлет с морковью | **77,5** | Запеканка из творога | **150** | Каша ячневая молочная вязкая | **205** |
| Хлеб пшеничный | **40** | Соус молочный сладкий | **50** | Масло сливочное | **5** | Соус фруктовый из яблок | **50** | Бутерброд с джемом | **40** |
| Сыр | **20** | Колбаса варёная | **25** | Хлеб пшеничный | **40** | Масло сливочное | **5** | Фрукты свежие | **60** |
| Кисель из свежих ягод | **200** | Хлеб пшеничный | **40** | Кисель из клюквы | **200** | Хлеб пшеничный | **40** | Кофейный напиток с молоком | **200** |
| | | Какао с молоком | **200** | | | Чай с молоком | **200** | | |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | | |
| Сок | **150** | Напиток клюквенный | **200** | Сок | **150** | Кисель из свежих ягод | **200** | Сок | **150** |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Салат из редьки с яблоками | **60** | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | **60** | Салат картофельный с огурцами солёными | **60** | Салат из солёных огурцов с луком | **60** | Салат из квашеной капусты с яблоками | **60** |
| Суп картофельный с бобовыми | **250** | Щи из свежей капусты с картофелем | **250** | Суп из овощей | **250** | Суп крестьянский с крупой | **250** | Борщ с капустой и картофелем | **250** |
| Запеканка капустная с мясом | **200** | Жаркое по-домашнему | **220** | Рыба, запеченная с яйцом | **70** | Кнели из кур с рисом | **75** | Котлеты из говядины | **70** |
| Соус молочный | **50** | Хлеб пшеничный | **30** | Соус польский | **50** | Соус томатный | **50** | Запеканка картофельная с овощами | **150** |
| Хлеб пшеничный | **30** | Хлеб ржаной | **30** | Картофель отварной | **150** | Капуста тушеная | **150** | Соус молочный | **50** |
| Хлеб ржаной | **30** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | Хлеб пшеничный | **30** | Хлеб пшеничный | **30** | Хлеб пшеничный | **30** |
| Компот из яблок с лимоном | **200** | | | Хлеб ржаной | **30** | Хлеб ржаной | **30** | Хлеб ржаной | **30** |
| | | | | Напиток из шиповника | **200** | Компот из яблок с лимоном | **200** | Чай с сахаром | **200** |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Вафли | **30** | Булочка "Осенняя" | **60** | Булочка дорожная | **60** | Пирожок с яблочным фаршем | **60** | Яблоки, фаршированные творогом | **150** |
| Фрукты свежие | **60** | Фрукты свежие | **60** | Фрукты свежие | **60** | Молоко кипяченое | **200** | Кисломолочный напиток | **200** |
| Кисломолочный напиток | **200** | Молоко кипяченое | **200** | Кисломолочный напиток | **200** | Фрукты свежие | **60** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Рыба, запеченная в омлете | **70** | Фрикадельки из кур | **65** | Пудинг овощной | **150** | Тефтели рыбные с соусом белым | **85** | Голубцы ленивые | **140** |
| Картофельное пюре | **130** | Каша гречневая рассыпчатая | **100** | Соус томатный | **50** | Картофельное пюре | **150** | Соус молочный | **60** |
| Соус сметанный | **40** | Икра кабачковая | **80** | Пряники | **30** | Кукуруза отварная | **50** | Печенье | **30** |
| Чай с молоком | **200** | Чай с сахаром | **200** | Какао с молоком | **200** | Напиток из клюквы | **200** | Какао с молоком | **200** |
| Хлеб пшеничный | **30** | Хлеб пшеничный | **30** | Хлеб пшеничный | **30** | Хлеб пшеничный | **30** | Хлеб пшеничный | **30** |
| Хлеб ржаной | **20** | Хлеб ржаной | **20** | Хлеб ржаной | **20** | Хлеб ржаной | **20** | Хлеб ржаной | **20** |

| *6-й день* | *Выход блюда (гр./мл)* | *7-й день* | *Выход блюда (гр./мл)* | *8-й день* | *Выход блюда (гр./мл)* | *9-й день* | *Выход блюда (гр./мл)* | *10-й день* | *Выход блюда (гр./мл)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая<br>Масло сливочное<br>Хлеб пшеничный<br>Кофейный напиток с молоком | **205**<br>**5**<br>**40**<br>**200** | Лапшевник с творогом<br>Соус молочный сладкий<br>Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное<br>Сыр<br>Какао с молоком | **200**<br>**100**<br>**40**<br>**5**<br>**20**<br>**150** | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая<br>Колбаса варёная<br>Хлеб пшеничный<br>Какао с молоком | **205**<br>**25**<br>**40**<br>**200** | Омлет с сосисками<br>Масло сливочное<br>Сыр<br>Хлеб пшеничный<br>Чай с лимоном | **85**<br>**5**<br>**20**<br>**50**<br>**200** | Пудинг из творога паровой<br>Соус фруктовый из яблок<br>Фрукты свежие<br>Хлеб пшеничный<br>Кофейный напиток с молоком | **120**<br>**50**<br>**60**<br>**50**<br>**200** |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие<br>Напиток из шиповника | **60**<br>**200** | Сок | **150** | Кисель из свежих ягод | **200** | Сок | **150** | Напиток клюквенный | **200** |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зелёным горошком<br>Суп из овощей<br>Печень говяжья по-строгановски<br>Макаронные изделия отварные<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Сок | **60**<br>**250**<br>**70/40**<br>**180**<br>**40**<br>**30**<br>**30**<br>**150** | Винегрет овощной<br>Щи из квашеной капусты с картофелем<br>Рыба, запеченная с картофелем по-русски<br>Горошек зелёный консервированный отварной<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Напиток морковно-яблочный | **60**<br>**250**<br>**200**<br>**30**<br>**30**<br>**30**<br>**200** | Салат из квашеной капусты с луком<br>Рассольник домашний<br>Гуляш из говядины<br>Макаронные изделия отварные<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Кисель из яблок сушеных | **60**<br>**250**<br>**120**<br>**180**<br>**30**<br>**30**<br>**200** | Салат из моркови<br>Свекольник<br>Птица тушеная<br>Картофельное пюре<br>Соус томатный<br>Икра кабачковая<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из яблок с лимоном | **60**<br>**250**<br>**70**<br>**150**<br>**50**<br>**80**<br>**30**<br>**30**<br>**200** | Салат витаминный<br>Суп крестьянский с крупой<br>Картофельная запеканка с мясом<br>Соус томатный<br>Кукуруза отварная<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Сок | **60**<br>**250**<br>**250**<br>**50**<br>**50**<br>**30**<br>**30**<br>**150** |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творожным фаршем<br>Кисломолочный напиток | **60**<br>**200** | Вафли<br>Молоко кипяченое<br>Фрукты свежие | **30**<br>**200**<br>**60** | Печенье<br>Фрукты свежие<br>Молоко кипяченое | **30**<br>**60**<br>**200** | Булочка "Нежная"<br>Кисломолочный напиток<br>Фрукты свежие | **60**<br>**200**<br>**60** | Пряники<br>Молоко кипяченое | **30**<br>**200** |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Суфле картофельно-морковное<br>Соус молочный<br>Сельдь кусочками<br>Чай с лимоном<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | **150**<br>**50**<br>**40**<br>**150**<br>**20**<br>**20** | Плов бухарский<br>Соус фруктовый из яблок<br>Чай с молоком<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | **200**<br>**50**<br>**200**<br>**30**<br>**20** | Оладьи с джемом<br>Чай с сахаром | **120/10**<br>**200** | Запеканка капустная<br>Соус молочный<br>Чай с сахаром<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | **200**<br>**50**<br>**200**<br>**30**<br>**20** | Рыба, тушённая в томате с овощами<br>Рис припущенный<br>Чай с молоком<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | **100**<br>**100**<br>**200**<br>**30**<br>**20** |