

Утверждаю
Заведующий МБДОУ г. Астрахани № 25
Колпикова Е. А. _____

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12- часовым пребыванием

Сезон зимне- весенний

Первая неделя

Прием пищи	Понедельник	Выход г	Вторник	Выход г	Среда	Выход г	Четверг	Выход г	Пятница	Выход г
Завтрак	Каша пшенная вязкая	210	Каша ячневая вязкая	210	Каша "Дружба" с тыквой	210	Каша манная	210	Каша "Геркулес" из овсяных хлопьев	210
	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Какао с молоком	180
	Бутердрод с маслом повидлом хлеб- 40 масло- 5 повидло- 20	65	Бутерброд с сыром хлеб- 40 масло- 5 сыр-10	55	Бутердрод с маслом хлеб- 40 масло- 5	45	Бутерброд с сыром хлеб- 40 масло- 5 сыр-10	55	Бутерброд с сыром хлеб- 40 масло- 5 сыр-10	55
II Завтрак	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	120	Кефир	150	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	120	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	120	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	120
Общий V блюд I и II завтраков		575		595		555		565		565
	Винегрет - 2 й вариант (с солеными огурцами)	60	Салат из соленых томатов с луком	45	Салат из квашеной капусты с луком	45	Икра овощная (кабачковая, баклажанная, славянская)	45	Сельдь с зеленым горошком и луком)	30/11/4
	Суп картофельный с горохом	250	Суп свекольный со сметаой ("Свекольник")	250/5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	Суп картофельный с зеленым горошком	250	Борщ со сметаной	250/5

Обед	Голубцы ленивые под соусом с отварным рассыпчатым рисом и овощами	80/20/120	Биточки мясные под соусом с отварной рассыпчатой гречневой крупой и овощами	80/20/120	Птица тушеная в томатном соусе с овощами	200	Жаркое по домашнему	180	Гуляш из отварного мяса с макаронными изделиями	200
	Кисель фруктовый	180	Компот ассорти из сухофруктов с изюмом	180	Кисель фруктовый	180	Напиток из шиповника	180	Напиток из лимона	180
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50
Общий V блюд обеда		760/ 1335		735/ 1330		740/ 1295		720/ 1285		745/ 1310
Уплотненный полдник	Пудинг творожно-банановый со сметанным соусом	125/30	Расстегаи с рыбой, капустой, морковью и луком	150	Сырники из творога с фруктовым повидлом	125/30	Котлеты рыбные любительские под соусом с картофельным пюре	90/30/ 120	Драчёна с ганиром и салатом из отварной свеклы	85/110
	Кондитерские изделия	40			Кух. сдобный	50				
	Молоко кипяченое	180	Чай с лимоном	180/8	Молоко кипяченное	180	Чай с лимоном	180/8	Чай сладкий	180
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100
Общий V блюд раннего ужина		515/ 1850		478/ 1798		525/ 1820		568/ 1853		475/ 1785
Общий V всех блюд в ДОУ		1853		1798		1820		1853		1785