

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

Примерное десятидневное меню для детей раннего 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	160	Каша ячневая вязкая	160	Каша "Дружба" с тыквой	160	Каша манная	160	Каша "Геркулес" из овсяных хлопьев	160
	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150	Какао с молоком	150
	Бутердрод с маслом хлеб- 30 масло- 4	34	Бутерброд с сыром хлеб- 30 масло- 4 сыр-7	41	Бутерброд с маслом хлеб- 30 масло- 4 сыр-7	34	Бутерброд с сыром хлеб- 30 масло- 4 сыр-7	41	Бутерброд с сыром хлеб- 30 масло- 4 сыр-7	41
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		464		501		464		471		471
	Винегрет - 2 й вариант (с солеными огурцами)	45	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	150	Суп свекольный со сметаой ("Свекольник")	150	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Суп картофельный с зеленым горошком	150	Борщ со сметаной	150/5

Обед	Голубцы ленивые под соусом с отварным рассыпчатым рисом и овощами	120	Биточки мясные под соусом с отварной рассыпчатой гречневой крупой и овощами	60/20/120	Птица тушеная в томатном соусе с овощами	160	Жаркое по домашнему	160	Гуляш из отварного мяса с макаронными изделиями	60/120
	Кисель фруктовый	150	Компот ассорти из сухофруктов с изюмом	150	Кисель фруктовый	150	Напиток из шиповника	150	Напиток из лимона	150
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40
Общий V блюд обеда		585/1048		588/1089		545/ 1009		545/ 1016		568/ 1039
Уплотненный полдник	Пудинг творожно-банановый со сметанным соусом	95/30	Расстегаи с рыбой, капустой, морковью и луком	150	Сырники из творога с фруктовым повидлом	95/30	Котлеты рыбные любительские под соусом с картофельным пюре	70/30/120	Драчёна с ганиром и салатом из отварной свеклы	70/110
	Кондитерские изделия	20			Кух. сдобный	50				
	Молоко кипяченое	150	Чай с лимоном	150/6	Молоко кипяченное	150	Чай с лимоном	150/6	Чай сладкий	150
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Фрукты свежие	95	Фрукты свежие	95	Фрукты свежие	95	Фрукты свежие	95	Фрукты свежие	95
Общий V блюд раннего ужина		1498		431/1520		450/ 1459		501/ 1512		455/ 1494
Общий V всех блюд в ДОУ		1498		1520		1459		1512		1494