

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

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12- часовым пребыванием
Первая неделя
Сезон зимне- весенний

Прием пищи	Понедельник	Выход г	Вторник	Выход г	Среда	Выход г	Четверг	Выход г	Пятница	Выход г
Завтрак	Каша пшенная вязкая	200	Каша ячневая вязкая	200	Каша "Дружба" с тыквой	200	Каша манная	200	Каша "Геркулес" из овсяных хлопьев	200
	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
	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	180	Кефир	180	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	180	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	180	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	180
II Завтрак										
Общий V блюд I и II завтраков		625		615		605		615		615
	Винегрет - 2 й вариант (с солеными огурцами)	60	Салат из соленых томатов с луком	60	Салат из квашеной капусты с луком	60	Икра овощная (кабачковая, баклажанная, славянская)	60	Сельдь с зеленым горошком и луком)	30/11/4
	Суп картофельный с горохом	200	Суп свекольный со сметаой ("Свекольник")	200/5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Суп картофельный с зеленым горошком	200	Борщ со сметаной	200

Обед	Голубцы ленивые под соусом с отварным рассыпчатым рисом и овощами	80/20/130	Биточки мясные под соусом с отварной рассыпчатой гречневой крупой и овощами	80/20/130	Птица тушеная в томатном соусе с овощами	210	Жаркое по домашнему	210	Гуляш из отварного мяса с картофельным пюре	80/130
	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		750		725		700		700		685
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 макаронными изделиями	80/30/130	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		520		483		530		573		520
Общий V всех блюд в ДОУ		1900		1828		1840		1893		1825

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

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12- часовым пребыванием
Сезон зимне- весенний
Вторая неделя

Прием пищи	Понедельник	Выход г	Вторник	Выход г	Среда	Выход г	Четверг	Выход г	Пятница	Выход г
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	Вермишель молочная	200	Каша из гречневой крупы	200	Каша рисовая	200	Каша сборная "Рябчик" на молоке	200
	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
	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	Бутердрод с повидлом хлеб- 40 масло- 5 повидло- 20	65	Бутерброд с сыром хлеб- 40 масло- 5 сыр-10	55
II Завтрак	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	180	Ряженка	180	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	180	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	180	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	180
Общий V блюд I и II завтраков		615		605		615		625		615
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	Салат из зеленого горошка с луком	60	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	Салат из кукурузы консервированной	60	Салат из свежей моркови до марта после- винегрет с квашенной капустой	60
	Суп "Харчо" со сметаной	200/5	Щи со свежей капустой и сметаной	200/5	Суп картофельный с клёцками	200	Рассольник со сметаной	200/5	Суп картофельный с фасолью	200
	Азу	210	Шницелимясные под соусом с гороховым пюре	80/20/130	Плов из птицы	210	Овощное рагу с отварным мясом	210	Беф-строганов из говяжьего сердца (печени) с макаронными	80/20/130

	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 блюد обеда		705		725		700		705		750
Уплотнен ный полдник	Творожные палочки со сметанным соусом	125/30	Пирожки печеные из дрожевого теста с рыбой.ю капустой и луком	150	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125/30	Зразы рыбные с яйцом под соусом с картофельно- морковным пюре	80/30/ 130	Омлет натуральный с салатом "Степной"	85/110
	Кондитерские изделия	40			Булочка "Шанежка"	50				
	Молоко кипяченное	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		520		483		530		573		520
Общий V всех блюд в ДОУ		1845		1818		1850		1908		1890