«Утверждаю»
Заведующая МКДОУ с. Воскресенское
_____ Соломатова Г.В.
Приказом № 49 от 31 августа 2020г.

Примерное десятидневное меню для организации питания воспитанников в МКДОУ с. Воскресенское

2020 г.

Наименование продуктов	Выход
1 – день (понедельник)	
ЗАВТРАК	
1. Каша рассыпчатая гречневая с маслом и с сахаром	155/155
2. Кофейный напиток	150/7 180/10
3. Бутерброд со сливочным маслом	30/10 30/10
2-й ЗАВТРАК	
Сок	100/100
ОБЕД	
1. Борщ с картофелем (свинина)	150/200
2. Жаркое по-домашнему (свинина)	120/150
3. Напиток из плодов шиповника	150/12 180/15
4. Хлеб ржаной	30/50
ПОЛДНИК	
1. Пудинг пшенный с джемом	120/20 120/20
2. Чай с сахаром	150/7 180/10
2 – день (вторник)	
ЗАВТРАК	
1. Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	155/155
2. Кофейный напиток с молоком	150/12 180/14
3. Бутерброд с маслом	30/10 30/10
2-й ЗАВТРАК	
Яблоко свежее	100/100
ОБЕД	
1. Рассольник ленинградский(кур.грудка)	150/200
2. Рагу овощное	120/150
3. Котлета из кур.грудок	60/70
4. Компот из сушеных абрикосов	150/12 180/15
5. Хлеб ржаной	30/50
ПОЛДНИК	
1. Снежок	150/180
2. Батон йодированный	30/50
3 – день (среда)	
ЗАВТРАК	
1. Каша молочная овсяная	155/155
2. Кофейный напиток с молоком	150/12 180/14
3. Бутерброд с сыром	30/16 30/16
2-й ЗАВТРАК	

Яблоко свежее	100/100
ОБЕД	
1. Суп картофельный с крупой (рис) кур. гр	150/200
2. Макаронные изделия с маслом (рожки)	120/150
3. Гуляш из мяса в том. соусе (свинина)	80/90
4. Компот из лимонов	150/12 180/15
5. Хлеб ржаной	30/50
ПОЛДНИК	
1. Картофельное пюре	100/100
2. Салат из капусты	40/60
3. Батон йодированный	30/30
4. Чай с сахаром	150/7 180/10
4 – день (четверг)	
ЗАВТРАК	
1. Каша молочная гречневая	155/155
2. Кофейный напиток с молоком	150/12 180/14
3. Бутерброд со сливочным маслом	30/10 40/10
2-й ЗАВТРАК	
Банан	100/100
ОБЕД	
1. Салат из свеклы	40/60
2. Щи из свежей капусты (кур.гр.)	150/200
3. Плов (кур.гр.)	150/180
4. Напиток из плодов шиповника	150/12 180/15
5. Хлеб ржаной	30/50
ПОЛДНИК	
1. Сырники из творога (запеченные)	100/100
2. Чай с сахаром	150/7 180/10
5 – день (пятница)	
ЗАВТРАК	
1. Каша молочная манная	155/155
2. Кофейный напиток с молоком	150/12 180/14
3. Бутерброд со сливочным маслом	30/10 30/10
2-й ЗАВТРАК	
Банан	100/100
ОБЕД	
1. Суп картофельный с вермишелью (кур.гр)	150/200
2. Пюре картофельное	120/150
3. Котлета рыбная	60/70
4. Компот из сушеных абрикосов	150/12 180/15
6. Хлеб ржаной	30/50
ПОЛДНИК	
1. Булочка домашняя	80/80

2. Чай с сахаром	150/7 180/10
6 – день (понедельник) ЗАВТРАК 1. Макаронные изделия отварные с маслом и с сахаром (рожки) 2. Кофейный напиток 3. Бутерброд со сливочным маслом 2-й ЗАВТРАК Сок ОБЕД 1. Суп с рыбными консервами (сайра) 2. Овощное рагу 3. Котлета мясная (свинина) 4. Компот из лимонов 5.Хлеб ржаной ПОЛДНИК 1. Запеканка рисовая с джемом 2. Чай с сахаром	 155/155 150/7 180/10 30/10 30/10 100/100 150/200 120/150 60/70 150/12 180/15 30/50 120/20 120/20 150/7 180/10
7 – день (вторник) ЗАВТРАК 1. Каша молочная овсяная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Бутерброд с сыром (российский) 2-й ЗАВТРАК Банан ОБЕД 1. Борщ с картофелем и капустой (кур.гр) 2. Пюре картофельное 3. Тефтели мясные (свинина) в т/с 4. Напиток из плодов шиповника 5. Хлеб ржаной ПОЛДНИК 1. Снежок 2. Батон йодированный	 155/155 150/12 180/14 30/16 30/16 100/100 150/200 120/150 100/30 100/30 150/12 180/15 30/50 150/180 30/30

8 – день (среда)	
ЗАВТРАК	
1. Каша молочная манная	155/155
2. Кофейный напиток с молоком	150/12 180/15
3. Бутерброд со сливочным маслом	30/10 30/10
2-й ЗАВТРАК	
Яблоко свежее	100/100
ОБЕД	
1.Суп картофельный с бобовыми(горох)кур.гр	150/200
2. Гречка отварная с маслом	120/150
3. Рыба тушенная с овощами в т/с	80/90
4. Компот из сушенных абрикосов	150/12 180/15
5. Хлеб ржаной	30/50
ПОЛДНИК	
1. Омлет натуральный	58/58
2. Чай с сахаром	150/7 180/10
3. Батон йодированный	30/30
9 – день (четверг)	
ЗАВТРАК	
1. Каша молочная рисовая	155/155
2. Кофейный напиток с молоком	150/12 180/14
3. Бутерброд со сливочным маслом	30/10 30/10
2-й ЗАВТРАК	
Яблоко свежее	100/100
ОБЕД	
1.Щи из свежей капусты (кур.гр)	150/200
2.Макаронные изделия с маслом(рожки)	120/150
3. Суфле из кур.грудок в молочном соусе	55/73
4.Компот из лимонов	150/12 180/15
5. Хлеб ржаной	30/50
ПОЛДНИК	
1. Пудинг из творога запеченный	100/100
2. Чай с сахаром	150/7 180/10
10 – день (пятница)	
ЗАВТРАК	
1. Суп молочный с макаронными изделиями	155/155
2. Кофейный напиток с молоком	150/12 180/14
3. Бутерброд со сливочным маслом	30/10 30/10
2-й ЗАВТРАК	
Яблоко	100/100

ОБЕД	
1. Суп картофельный с крупой(пшено)кур.гр	150/200
2.Пюре картофельное	120/150
3. Котлета мясная (свинина)	60/70
4. Напиток из плодов шиповника	150/12 180/15
5. Хлеб ржаной	30/50
ПОЛДНИК	
1. Булочка российская	80/80
2. Чай с сахаром	150/7 180/10