

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 26»
от 01.06.2024 г.
Л.Н.Ильина



**Примерное 10-дневное меню для питания детей
в МБДОУ «Детский сад №26 комбинированного вида» «АБВГДейка» ЧМР РТ
возрастом 3-7 лет**



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Каша ячневая 200	Каша пшенная жидкая 200	Каша манная жидкая 200	Каша пшеничная 200	Каша рисовая жидкая 170	Каша пшенная жидкая 200	Каша манная жидкая 200	Каша пшеничная 200	Каша овсяная "геркулес" жидкая 170	Каша "Дружба" 200
Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом и сыром 50	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом и сыром 50	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом и сыром 50	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом и сыром 50	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом 50
Чай с сахаром 200	Кофейный напиток 200	Чай с сахаром 200	Какао на молоке 200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром 200	Какао на молоке 200	Чай с молоком 200	Кофейный напиток 200	Чай с сахаром 200
II Завтрак									
Ряженка 200	Фрукт (в ассортименте) 100	Фрукт (в ассортименте) 100	Кефир 200	Фрукт (в ассортименте) 100	Фрукт (в ассортименте) 100	Кефир 200	Фрукт (в ассортименте) 100	Ряженка 200	Кефир 200
Обед									
Салат из свеклы отварной 50	Морковь отварная 50	Салат из белокочанной капусты 50	Морковь отварная 50	Салат из свеклы отварной 50	Свекла отварная 50	Морковь отварная 50	Салат из свеклы отварной 50	Салат из моркови и яблок 50	Морковь отварная 50
Суп с фрикадельками 180	Борщ со свежей капустой с мясом и сметаной 180	Суп картофельный с горохом и мясом 200	Суп – лапша домашняя куриная 200	Рассольник Ленинградский 180	Суп картофельный с крупой 200	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 180	Суп гороховый с гренками и курицей 200	Свекольник с мясом 180	Суп рыбный 180

Котлета мясная 70	Пудинг рыбный паровой 70	Биточки рубленные из птицы паровые 80	Котлета рыбная 80	Гуляш 80	Фрикадельки мясные 70	Плов из птицы 180	Суфле куриное с рисом 70	Шницель 70	Азу 200
Каша гречневая рассыпчатая 150	Пюре картофельное 130	Макаронные изделия отварные 150	Рис с овощами 120/30	Картофель отварной 150	Пюре гороховое с маслом 150/5	Кисель из яблок 180	Капуста тушеная 150	Каша перловая рассыпчатая 150	Кисель из апельсинов 200
Компот из смеси сухофруктов 200	Кисель из яблок 180	Компот из свежих плодов 200	Кисель из апельсинов 200	Чай с сахаром 200	Компот из свежих плодов 200	хлеб ржаной 25	Компот из смеси сухофруктов 200	Чай с сахаром 200	хлеб ржаной 25
хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 25	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 25	хлеб ржаной 25	хлеб ржаной 30	хлеб пшеничный 25	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 25	хлеб пшеничный 25
хлеб пшеничный 25	хлеб пшеничный 25	хлеб пшеничный 25	хлеб пшеничный 25	хлеб пшеничный 25	хлеб пшеничный 25		хлеб пшеничный 25	хлеб пшеничный 25	
Полдник									
Макароны отварные с сыром 150	Пудинг из творога с яблоками 200	Запеканка картофельная с печень 200	Капуста тушеная с говядиной 150	Омлет натуральный 170	Сырники из творога 60	Запеканка из творога с соусом молочным 150	Печень по - строгановски 70	Суп молочный рисовый протёртый 150	Омлет натуральный 170
Коржик 70	Сдоба обыкновенная 60	Вафли 40	Крендель сахарный 70	Сочник с творогом 60	Суп молочный с вермишелью 180	Пряники 40	Пюре картофельное 150	Эч-почмак 70	Пирожок печеный с капустой 70
Сок (в ассортименте) 200	Молоко 200	Ряженка 200	Чай с сахаром 200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром 200	Сок (в ассортименте) 200	Чай с сахаром 200	Сок (в ассортименте) 200	Чай с сахаром 200
Хлеб ржаной 30		Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30