

Примерное 10-дневное меню в МБДОУ детском саду №14
(Разработано на основании Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях/Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева, - Екатеринбург, 2011)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детского сада №14
Екатеринбург, 2011

Периоды приема пищи	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
	Наименование блюд	граммы	Наименование блюд	граммы	Наименование блюд	граммы	Наименование блюд	граммы	Наименование блюд	граммы
Завтрак	Макаронные изделия с маслом и сыром	150//180	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150//200	Каша пшенная молочная жидкая	150//180	Каша ячневая молочная жидкая	150//200	Каша гречневая молочная с маслом жидкая	150//200
	Чай с лимоном	180//200	Кофейный напиток	150//200	Какао с молоком	180//200	Чай с молоком	160//200	Кофейный напиток	180//200
	Булка с маслом (сад)//	30//5	Булка с маслом (ясли)	30//5	Булка с маслом (сад)	30//10	Булка с маслом, сыром (ясли)	30//5//10	Булка с маслом (ясли)	30//5
	Булка (ясли)	30	Булка с маслом и сыром (сад)	30//5//10	Булка (ясли)	30	Булка маслом, яйцо (сад)	30//5//40	Булка с сыром (сад)	30//5//10
II завтрак	Сок фруктовый	180//200	Фрукты или сок	200	Фрукты или сок	200	Яблоко//фрукты//сок (сад)	150//200	Сок фруктовый	200
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30//60	Салат из свежей капусты (Сад)	60	Зеленый горошек	40//60	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с растительным маслом	40//60	Салат из моркови с растительным маслом	40//60
Обед	Уха рыбацкая	150//200	Салат из моркови с растительным маслом	40	Борщ со сметаной	150//200	Щи со свежей капустой со сметаной	150//200	Свекольник со сметаной	150//200
	Тефтели из говядины	60//70	Суп картофельный с бобовыми	180//200	Котлета из мяса кур	60//70	Биточки куриные (ясли)	60	Пудинг из мяса говядины (ясли)	60
	Каша гречневая рассыпчатая	80//100	Котлета рубленая из мяса говядины //Биточки из мяса говядины паровые	60//80	Картофельное пюре с морковью	130//150	Рис отварной рассыпчатый с соусом томатным с маслом (Ясли)	110//30	Гуляш из мяса говядины (сад)	100
	Соус томатный с маслом сливочным	30	Свекла тушеная в молочном соусе	120//150			Плов из мяса кур (сад)	200	Картофельное пюре	130//130
	Компот из кураги и изюма	150//200	Лимонный напиток	150//200	Компот из изюма	150//200	Компот из сухофруктов	150//200	Компот из свежих фруктов	150//200
	Хлеб дарницкий	40	Хлеб дарницкий	40//50	Хлеб дарницкий	40//50	Хлеб дарницкий	40//50	Хлеб дарницкий	40//50
Полдник	Кефир	150	Снежок	180	Кефир	150	Снежок	150	Кефир	150
	Яблоко	95	Печенье	30	Булка	20	Яйцо вареное	40	Вафли	20
Уплотненный полдник	Вафля	20	Яйцо вареное	40	Булка	40	Булка	20	Яйцо вареное	40
	Кнели мясные паровые	70	Картофельное пюре	150	Запеканка из творога с изюмом	150	Рагу из овощей с соусом молочным	150	Сырники из творога	150
	Морковь тушеная	130	Печень по-строгановски	120	Соус молочный сладкий	50	Сдоба обыкновенная	60	Соус молочный сладкий	50
	Кефир	200	Чай	200	Кефир	200	Кефир	200	Кефир	200
Ужин	Яблоко	150	Булка	40	Булка	40	Булка	40	Булка	40
	Булка	40	Вафли	30	Яблоко	100	Яблоко	100	Яблоко	100
	Котлета мясная рубленая паровая	60	Оладьи из печени	60	Запеканка из творога с яблоком	120	Рагу из овощей с соусом молочным	160	Суфле из творога	110
	Морковь тушеная	140	Картофельное пюре	120	Стушеное молоко	20	Сдоба обыкновенная	60	Соус молочный сладкий	30
Ясли	Кисель	180	Чай с молоком	150	Молоко кипяченое	150	Кофейный напиток	180	Чай с молоком	150
	Булка	20	Булка	20	Булка	20	Булка	20	Булка	20
			Яблоко	95	Фрукты	95	Яблоко	95	Яблоко	95

Периоды приема пищи	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
	Наименование блюд	граммы	Наименование блюд	граммы	Наименование блюд	граммы	Наименование блюд	граммы	Наименование блюд	граммы
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	180//200	Каша гречневая жидкая	150//200	Каша манная молочная жидкая	150//180	Каша пшеничная молочная жидкая	150//200	Каша рисовая молочная жидкая	130//180
	Чай с лимоном	150//200	Кофейный напиток	180//200	Чай с молоком	180//200	Чай//Чай с молоком	180//200	Кофейный напиток	150//200
	Булка с маслом (сад)	30//5	Булка	30	Булка с маслом	30//5	Булка с сыром	30//10	Булка с маслом	30//10
	Булка с сыром (ясли)	30//10			яйцо вареное (сад)	20				
II завтрак	Сок фруктовый//сок, печенье (сад)	200//180 20	Сок фруктовый//сок, печенье (сад)	200//180 20	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый//сок, печенье (сад)	200//180 20	Сок фруктовый	200
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	40//60	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40//60	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью (сад)	60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40//60	Салат из свежей моркови с растительным маслом	40//60
	Суп крестьянский с крупой	150//200	Рассольник с крупой и сметаной	150//200	Салат из моркови с растительным маслом (ясли)	40	Щи из свежей капусты со сметаной	150//200	Борщ со сметаной	180//200
	Пюре из говядины (ясли)	60	Суфле из мяса говядины (ясли)	60	Суп-пюре из картофеля	150//200	Биточки из мяса кур	60//70	Суфле из рыбы (ясли)	60
	Рис отварной с маслом	110	Тефтели из мяса говядины (сад)	80	Котлета из мяса кур	60//80	Макароны отварные	100//130	Кнели рыбные (сад)	80
	Плов из мяса говядины (сад)	200	Капуста тушеная	130//150	Свекла тушеная в молочном соусе	130//150	Соус томатный с маслом сливочным	30	Пюре картофельное	120//150
	Компот из яблок и кураги	150//200	Компот из кураги и изюма	150//200	Компот из изюма	150//200	Компот из свежих фруктов	150//200	Компот из сухофруктов	150//200
	Хлеб дарницкий	20//50	Хлеб дарницкий	40//50	Хлеб дарницкий	40//50	Хлеб дарницкий	40//50	Хлеб дарницкий	45//50
Полдник Ясли	Снежок	180	Кефир	150	Снежок	150	Кефир	150	Снежок	150
	Печенье	30	Вафли	20	Булка	20	Печенье	30	Пряник	20
			Яблоко свежее	95	Яйцо вареное	40	Яблоко	95	Яйцо отварное	40
Уплотненный полдник Сад	Кнели из мяса говядины	80	Кнели рыбные	80	Запеканка из творога	150	Омлет	105	Запеканка из творога с морковью	150
	Морковь тушеная в молочном соусе	150	Картофельное пюре	150	Кисель	50	Зеленый горошек	100	Кисель	50
	Снежок	200	Кефир	200	Снежок	200	Кефир	200	Снежок	200
	Булка	40	Булка	40	Булка	40	Булка	40	Булка	20
	Яблоко	100	Яблоко/фрукт	100	Яблоко/фрукт	100	Яблоко/фрукт	150	Яблоко/фрукт	150
Ужин Ясли	Пудинг из мяса говядины	60	Кнели рыбные паровые	60	Вареники из творога	130	Омлет	105	Сырники из творога	120
	Морковь тушеная в молочном соусе	110	Картофельное пюре	130	Кисель	150	Зеленый горошек	100	с повидлом	20
	Чай	150	Чай с молоком	150	Яблоко	100	Чай с молоком	180	Чай	150
	Булка	20	Булка	20	Булка	20	Булка	20	Булка	20
	Яблоко	95	Яйцо отварное	40					Яблоко	95