

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Центр развития ребенка - детский
сад № 49 «Аленький цветочек»
города Невинномысска

И. А. Козырева
« 19 » 09 2024 года
Приказ по МБДОУ № 49
г. Невинномысска
от 19.09.2024 № 93

Примерное 10-дневное меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребенка - детский сад № 49 «Аленький цветочек»
города Невинномысска
для детей в возрасте с 3 лет до 7 лет
на холодный период

Перечень блюд к 10-дневному меню зима (сад)

Наименование приема пищи	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
	блюда, выход		блюда, выход		блюда, выход		блюда, выход		блюда, выход	
Завтрак										
Основное блюдо	Суп молочный с макаронами	200	Каша молочная «Геркулес» жидкая	200	Суп молочный с крупой (пшено) на 1/2	200	Каша пшеничная жидкая 1/2	200	Каша молочная манная жидкая	200
Гарнир, соус,										
Овощи, салат, хлеб, масло	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30 5	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30 5	Хлеб пшеничный Повидло	30 10	Хлеб пшеничный Масло сливочное	20 5	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30 5
Напиток	Кофейный напиток (без молока)	180	Чай	180	Кофейный напиток без молока	180	Чай	180	Чай	180
Суммарный объем 100		415		415		420		405		415
Второй завтрак										
Суммарный объем 100	Сок	100	Яблоко свежее	100		100		100	Сок	100
Обед										
Блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	Борщ сибирский Сметана	200 6	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Борщ Украинский Сметана	200 6	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200
Блюдо	Шницель рыбный натуральный	80	Биточки, рубленые из птицы	80	Котлета рубленая из птицы	80	Жаркое по-домашнему	250	Котлеты	80
Гарнир	Капуста тушеная	180	Пюре картофельное	200	Свекла тушеная	150	Пюре из бобовых		Пюре из бобовых	120
Соус, овощи, салат, хлеб	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной Капуста квашенная	50 30	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 50	Огурец соленый Соус красный основной Хлеб ржаной	20 30 50	Капуста квашенная Хлеб ржаной	30 50
Напиток	Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180
Суммарный объем 500		690		746		680		686		660
Полдник										
Напиток	Кефир	200	Молоко кипяченое	200	Кефир	108	Молоко кипяченое	200	Кефир	208
Хлеб, печенье, булочка	Булочка сдобная	50	Хлеб пшеничный	30	Печенье	42	Хлеб пшеничный	30	Печенье	42
Повидло			Повидло	20			Повидло	20		
Суммарный объем 250-300		250		250		250		250		250
Ужин										
Основное блюдо	Плов из курицы	250	Запеканка из творога	230	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	Омлет натуральный	110	Шницель рыбный натуральный	80
Гарнир					Макаронны отварные Яйцо отварное	100 40	Горошек консервированный	30	Пюре картофельное Яйцо отварное	120 40
Соус, овощи, салат, хлеб	Капуста квашенная Хлеб пшеничный	30 30	Соус сметанный	40	Соус томатный Огурец соленый Хлеб пшеничный	30 30 20	Икра кабачковая кон Хлеб пшеничный	100 30	Огурец соленый Хлеб пшеничный	20 30
Напиток	Чай	180	Какао на цельном молоке	180	Чай	180	Кофейный напиток (без молока)	180	Кофейный напиток (без молока)	180
Суммарный объем 150		490		450		490		450		470

