

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ И.А. Козырева

« 19 _____ 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 1 года 6 месяцев до 3 лет
на холодный период

Перечень блюд к 10-дневному меню зима (ясли)

Наименование приёма пищи	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
	блюда, выход	блюда, выход	блюда, выход	блюда, выход	блюда, выход	блюда, выход	блюда, выход	блюда, выход	блюда, выход	блюда, выход
Завтрак										
Основное блюдо	Суп молочный с макаронами	150	Каша молочная «Геркулес» жидкая	150	Суп молочный с крупой (пшено) на 1/2	150	Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	150	Каша молочная манная жидкая	150
Гарнир, соус										
Овощи, салат, хлеб, масло	Хлеб пшеничный Масло сливочное	20 5	Хлеб пшеничный Масло сливочное	20 5	Хлеб пшеничный Повидло	20 10	Хлеб пшеничный Масло сливочное	20 5	Хлеб пшеничный Масло сливочное	20 5
Напиток	Кофейный напиток (без молока)	180	Чай	180	Кофейный напиток (без молока)	180	Чай	180	Чай	180
Суммарный объем 350		355		355		360		355		355
Второй завтрак										
Суммарный объем 100	Сок	100		100	Яблоко свежее	100		100	Сок	100
Обед										
1 блюдо	Суп картофельный	150	Борщ сибирский Сметана	150 4	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Борщ Украинский Сметана	150	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150
2 блюдо	Шницель рыбный натуральный	60	Биточки, рубленые из птицы	60	Котлета рубленая из птицы	60	Биточки	60	Котлеты	60
Гарнир	Капуста тушеная	80	Пюре картофельное	100	Свекла тушеная	70	Пюре картофельное	100	Каша вязкая пшеничная	100
Соус, овощи, салат, хлеб	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной Огурец солёный	40 15	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Икра кабачковая Хлеб ржаной	40 40
Напиток	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150
Суммарный объем 450		480		519		470		504		540
Полдник										
Напиток	Кефир	150	Молоко кипячёное	170	Кефир	186	Молоко кипячёное	170	Кефир	186
Хлеб, печенье, булочка	Булочка слобная	50	Хлеб пшеничный	20	Печенье	14	Хлеб пшеничный	20	Печенье	14
Повидло			Повидло	10	Повидло		Повидло	10		
Суммарный объем 200		200		200		200		200		200
Ужин										
Основное блюдо	Плов из курицы (бедро)	210	Запеканка из творога	180	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	60	Омлет натуральный	100	Шницель рыбный натуральный	60
Гарнир					Макаронны отварные Яйцо отварное	100 40	Горошек консервированный	20	Пюре картофельное Яйцо отварное	100 40
Соус, овощи, салат, хлеб	Огурец солёный Хлеб пшеничный	15 20	Соус сметанный Хлеб пшеничный	30 10	Соус томатный Огурец солёный	30 15	Икра кабачковая консервированная Хлеб пшеничный	80 20	Соус красный основной Хлеб пшеничный	20 20
Напиток	Чай	180	Какао на цельном молоке	180	Хлеб пшеничный Чай	20 180	Кофейный напиток (без мол)	180	Кофейный напиток (без мол)	180
Суммарный объем 400		425		400		465		420		420

Перечень блюд к 10-дневному меню зима (ясли)

Наименование приёма пищи	6 день блюда, выход		7 день блюда, выход		8 день блюда, выход		9 день блюда, выход		10 день блюда, выход	
Основное блюдо	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Гарнир, соус,										
Овощи, салат, хлеб, масло	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Напиток	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Суммарный объем	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
	355	355	355	355	355	355	355	355	355	355
Второй завтрак										
Суммарный объем	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Обед										
Блюдо	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Блюдо	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Гарнир	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Соус, овощи, салат, хлеб	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Напиток	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Суммарный объем	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
	510	499	510	499	510	499	510	499	510	535
Полдник										
Напиток	186	170	186	170	186	170	186	170	186	186
Хлеб, печенье, булочка	14	20	14	20	14	20	14	20	14	14
Повидло		10		10		10		10		
Суммарный объем	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Ужин										
Основное блюдо	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Гарнир	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Соус, овощи, салат, хлеб	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Напиток	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
Суммарный объем	400	360	400	360	400	360	400	360	400	400