

УТВЕРЖДАЮ

Заведующим МАДОУ № 66 – О.Н. Ивчик

Примерное 10-дневное меню для детей дошкольного возраста (3-7 лет) с 12-часовым пребыванием (осенне-зимний период)

Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 день Каша манная молочная 200 Батон с маслом 35/6 Кофейный напиток с молоком 200	Сок 120	Суп картофельный с горохом на м.б. 200 Капуста тушеная 130 Котлета мясная 70 Кисель витаминный 200 Хлеб пшеничный, ржаной 40/30	Снежок 180 Кондитерские изделия 50	Вареники ленивые 130 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 35
2 день Каша геркулесовая молочная 200 Батон с маслом 35/6 Какао с молоком 200	Фрукты 100	Салат из свеклы с изюмом 60 Рас. Домашний на к.б. со сметаной 200 Плов из курицы 200 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный, ржаной 40/30	Молоко 180 Ватрушка с творогом 60	Овощи тушеные 200 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 35
3 день Каша кукурузная молочная 200 Батон с маслом, сыром 35/6/10 Кофейный напиток с молоком 200	Фрукты 100	Соленый огурец 25 Щи со св. капустой на м.б. со сметаной 200 Картофельное пюре 130 Тефтель рыбная, тушеная в соусе 70/30 Сок 200 Хлеб пшеничный, ржаной 40/30	Молоко 180 Крендель 60	Омлет натуральный 100 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 35
4 день Каша рисовая молочная 200 Батон с маслом, сыром 35/6/10 Какао с молоком 200	Фрукты 100	Салат из св.капусты с морковью 60 Свекольник на м.б. со сметаной 200 Каша гречневая рассыпчатая 130 Печень по – строгановски 70 Соус сметанный 30 Компот из кураги с черносливом 200 Хлеб пшеничный, ржаной 40/30	Молоко 180 Пирожок с картошкой 60	Пудинг творожный с изюмом 150 Молоко сгущенное 23 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 35
5 день Каша «Дружба» молочная 200 Батон с маслом 35/6 Кофейный напиток 200	Сок 120	Суп картофельный с крупой на м.б. со сметаной 200 Бигус с мясом 200 Напиток из шиповника 200 Хлеб пшеничный, ржаной 40/30	Молоко 180 Булочка нежная 60	Рыба, запеченная с картофелем 200 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 35
6 день Каша пшеничная молочная 200 Батон с маслом 35/6 Кофейный напиток с молоком 200	Сок 120	Салат из св.капусты с яблоком 60 Суп рыбный из консервы 200 Рис с овощами, подлив 130/30 Котлета мясная 70 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный, ржаной 40/30	Ряженка 180 Кондитерские изделия 50	Запеканка творожная 150 Соус сладкий молочный 50 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 35
7 день Каша гречневая молочная 200 Батон с маслом 35/6 Какао с молоком 200	Фрукты 100	Рас. Ленинградский на к.б. со сметаной 200 Картофельное пюре 130 Суфле куриное 70 Соус сметано – томатный 30 Компот из сухофруктов 200	Молоко 180 Ватрушка с повидлом 60	Рыба, запеченная в омлете 120 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 35

8 день Каша кукурузная молочная 200 Батон с маслом 35/6 Какао с молоком 200	Фрукты 100	Хлеб пшеничный, ржаной 40/30 Салат картофельный с зеленым горошком 60 Борщ со св.капустой на м.б.со сметаной 200 Макароны изделия отварные 120 Рыба, припущенная в молоке 100 Сок 200 Хлеб пшеничный, ржаной 40/30	Молоко 180 Булочка домашняя 60	Рагу овощное 200 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 35
9 день Каша ячневая молочная 200 Батон с маслом 35/6 Кофейный напиток с молоком 200	Фрукты 100	Соленый огурец 25 Суп крестьянский на м.б.со сметаной 200 Жаркое по-домашнему 200 Компот из свежих ягод 200 Хлеб пшеничный, ржаной 40/30	Молоко 180 Пирожок с яблоком 60	Запеканка Творожно – рисовая 150 Молоко сгущенное 23 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 35
10 день Каша пшенная молочная 200 Батон с маслом 35/6 Какао с молоком 200	Сок 120	Суп из овощей на м.б.со сметаной 200 Каша гречневая рассыпчатая 130 Гуляш из говядины 60 Компот из кураги с черносливом 200 Хлеб пшеничный, ржаной 40/30	Молоко 180 Кондитерские изделия 40	Суп молочный вермишелевый 200 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 35

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 66 Г.
ТОМСКА**, Ивчик Оксана Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

01.12.23 10:04 (MSK)

Сертификат 5469D8BAF55C1C9E8B41E815F1596132