

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Верх-Чебулинский  
детский сад «Рябинка»  
Приказ № 32 от « 02 » 2021 года



**ПРИМЕРНОЕ КРАТКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ «ВЕРХ-ЧЕБУЛИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РЯБИНКА»**

**Краткое 10 дневное меню МБДОУ «Верх-Чебулинский детский сад «Рябинка» на 10,5 часов.**

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» г. Новокузнецк 2010 год \*
- «Организация рационального питания детей в ДОУ» Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А., -г. Воронеж 2010 год \*\*
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Пермь 2012 год.
- Электронная программа «Детский сад: Питание»

	№ технической карты	1-й день <i>понедельник</i>	Выход блюд в граммах		№ технической карты	2-й день <i>вторник</i>	Выход блюд в граммах	
			ясли	сад			ясли	сад
Завтрак	44*	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	110*	Омлет натуральный	65	65
	248*	Какао с молоком	150	200	253*	Кофейный напиток с молоком	150	200
	-	Батон	30	40	-	Батон	30	40
	-	Сыр	12	15	-	Повидло	15	20
П завтрак	-	Сок /яблоко, банан	100	100	-	Сок /яблоко, банан	100	100
	-	Конфета	20	40				

Обед	14**	Салат «Зимний» /	30/	50/	19*	Салат из свеклы и моркови /	30/	50/
	-	Свежий помидор	30	50	-	Свежий огурец	30	50
	35*	Суп из овощей	150	200	47*	Суп-лапша домашняя	150	200
	170*	Рулет из говядины с яйцом	65	65	137*	Рыба, припущенная в молоке	70	80
	191*	Рис отварной	100	150	206*	Картофельное пюре	100	120
	228*	Соус томатный	25	25	256*	Напиток из шиповника	150	200
	67**	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	200	-	Хлеб пшеничный	30	40
	-	Хлеб пшеничный	30	40	-	Хлеб ржаной	40	50
-	Хлеб ржаной	40	50					
Полдник	287*	Оладьи с яблоками	100	150	117*	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/15	100/20
	-	Молоко питьевое пастеризованное	150	200	233*	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	200
		<b>3-й день среда</b>			<b>4-й день четверг</b>			
Завтрак	91*	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	84*	Каша «Дружба»	150	200
	248*	Какао с молоком	150	200	253*	Кофейный напиток с молоком	150	200
	-	Батон	30	40	-	Батон	30	40
	-	Масло сливочное	5	10	-	Масло сливочное	5	10
II завтрак	-	Сок /яблоко, банан	100	100	-	Сок/яблоко, банан	100	100
	-				-	Зефир	25	50

Обед	1*	Винегрет овощной /	30/	50/	23* /	Салат картофельный с зеленым горошком /	30/	50/
	-	Свежий помидор	30	50	-	Свежий огурец	30	50
	33*	Рассольник ленинградский	150	200	36*	Суп картофельный с бобовыми	150	200
	152*	Гуляш из отварной говядины	60	80	161*	Котлета мясная	65	65
	194*	Макаронные изделия отварные	80	100	200*	Капуста тушеная	100	140
	228*	Соус томатный	25	25	233*	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	200
	242*	Компот из яблок с лимоном	150	200	-	Хлеб пшеничный	30	40
	-	Хлеб пшеничный	30	40	-	Хлеб ржаной	40	50
	-	Хлеб ржаной	40	50				
Полдник	296*	Шанежка с картофелем	60	90	279*	Коржик молочный	60	90
	-	«Снежок»	150	200	-	Йогурт	150	200
		<b>5-й день пятница</b>				<b>6-й день понедельник</b>		
Завтрак	111*	Омлет с зеленым горошком	75	75	102*	Запеканка манная со сгущенным молоком	150/15	200/15
	248*	Какао с молоком	150	200	61**	Чай с сахаром и лимоном	150	200
	-	Батон	30	40	-	Батон	30	40
	-	Сыр	12	15	-	Сливочное масло	5	10
II завтрак	-	Сок/ яблоко, банан	100	100	-	Сок/ яблоко, банан	100	100
	-				-	Конфета	20	40

Обед	22* / -	Салат из свеклы с чесноком / Свежий помидор	30/ 30	50/ 50	21* / -	Салат из свеклы с солеными огурцами Свежий огурец	30/ 30	50/ 50
	31**	Суп рыбный «Лосось»	150	200	56*	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200
	179*	Курица в соусе с томатом	80	100	153*	Жаркое по-домашнему	150	200
	186*	Каша гречневая рассыпчатая	80	100	67**	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	200
	242*	Компот из яблок с лимоном	150	200	-	Хлеб пшеничный	30	40
	-	Хлеб пшеничный	30	40	-	Хлеб ржаной	40	50
	-	Хлеб ржаной	40	50				
Полдник	130*	Сырники из творога запеченные	75	150	273*	Булочка ванильная	45	60
	224*	Соус молочный сладкий	25	50	-	Молоко питьевое пастеризованное	150	200
	61**	Чай с лимоном	150	200				
		<b>7-й день вторник</b>				<b>8-й день среда</b>		
Завтрак	110*	Омлет натуральный	65	65	96*	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200
	253*	Кофейный напиток с молоком	150	200	248*	Какао с молоком	150	200
	-	Батон	30	40	-	Батон	30	40
	-	Повидло	15	20	-	Сыр	12	15
II завтрак	-	Сок/ яблоко, банан	100	100	--	Сок/ яблоко, банан	100	100

Обед	14**/ -	Салат «Зимний» / Свежий помидор	30/ 30	50/ 50	1*/ -	Винегрет овощной / Свежий огурец	30/ 30	50/ 50
	34*	Свекольник	150	200	37*	Суп картофельный с клецками	150/15	200/25
	154*	Запеканка капустная с говядиной	150	200	144*	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	120
	242*	Компот из яблок с лимоном	150	200	206*	Картофельное пюре	100	120
	-	Хлеб пшеничный	30	40	233*	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	200
	-	Хлеб ржаной	40	50	-	Хлеб пшеничный	30	40
	-				-	Хлеб ржаной	40	50
Полдник	314*	Ватрушка с творогом	60	90	295*	Шанежка наливная с яйцом	45	60
	-	Йогурт	150	200	-	«Снежок»	150	200
		<b>9-й день четверг</b>				<b>10-й день пятница</b>		
Завтрак	93*	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	200	91*	Каша кукурузная молочная жидкая	150	200
	253*	Кофейный напиток с молоком	150	200	136*	Чай с сахаром	150	200
	-	Батон	30	40	-	Батон	30	40
	-	Сливочное масло	5	10	-	Сыр	12	15

II завтрак	-	Сок/ яблоко, банан	100	100	-	Сок/ яблоко, банан	100	100
	-	Зефир	25	50				
Обед	196*/	Горошек зеленый консервированный отварной	15/	20/	22*/	Салат из свеклы с чесноком /	30/	50/
	-	Свежий помидор	30	50	-	Свежий огурец	30	50
	27*	Борщ с капустой и картофелем	150	200	42*	Суп крестьянский с крупой	150	200
	180*	Плов из отварной курицы	150	200	24*	Сельдь с гарниром	150	200
	256*	Напиток из шиповника	150	200	67**	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	200
	-	Хлеб пшеничный	30	40	-	Хлеб пшеничный	30	40
	-	Хлеб ржаной	40	50	-	Хлеб ржаной	40	50
Полдник	117*	Запеканка из творога	70	150	115*	Омлет с сыром	70	70
	224*	Соус молочный сладкий	25	50	-	Вафли	18	36
	61**	Чай с сахаром и лимоном	150	200	253*	Кофейный напиток с молоком	150	200