

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом заведующего МБДОУ «Д/с № 5
 «Радуга» г. Шумерля ЧР
 А.Н. Ботмановой
 № 50 от 24 марта 2021

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ
 ДЛЯ НУЖД МБДОУ «Д/с № 5 «Радуга» г.Шумерля ЧР**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Бутерброд с сыром 50	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом и сыром 50	Бутерброд с джемом (2 вариант) 50	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом и сыром 50	Бутерброд с сыром (2 вариант) 50	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом и сыром 50	Бутерброд с джемом 50
Каша «Дружба» молочная с яблоком 180	Пудинг творожно-манный 200	Каша овсяная молочная 180	Омлет с картофелем и сосисками 150	Каша рисовая молочная с изюмом 150	Каша гречневая молочная 180	Вареники ленивые 180	Каша манная жидкая 180	Пудинг рисовый с яблоком 180	Запеканка из творога с морковью 180
Кофейный напиток с молоком 200	Чай с сахаром 200	Какао с молоком (витаминизированный) 200	Чай с молоком (2 вариант) 200	Чай с лимоном 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с молоком 200	Чай с лимоном 200
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 20		
II Завтрак									
Кисло-молочный напиток 180	Фрукт 100	Кисло-молочный напиток 180	Фрукт 100	Кисло-молочный напиток 180	Кисло-молочный напиток 180	Фрукт 100	Фрукт 100	Фрукт 100	Молоко кипяченое 180
Обед									
Огурец свежий 50	Салат из свеклы отварной 50	Помидор свежий 50	Салат из моркови 50	Огурец свежий 50	Овощи натуральные свежие 50	Капуста квашенная 50	Помидор свежий 50	Горошек зеленый 50	Салат из белокочанной капусты 50
Суп с фрикадельками 180	Суп картофельный с бобовыми 180	Суп с клецками 180	Борщ со свежей капустой 180	Суп картофельный с макаронными изделиями 180	Суп крестьянский со сметаной 180	Свекольник 180	Щи из свежей капусты с картофелем 180	Суп картофельный с рыбой 180	Суп с крупой 180
Рыба, запеченная в	Котлеты рубленые	Запеканка картофельная с	Печень, тушенная в	Котлета мясная 70	Плов из отварной	Котлета рыбная 70	Запеканка рисовая с мясом и соусом	Гуляш из отварной печени 80	Мясо духовое

омлете 70	из птицы 70	мясом и соусом 200	соусе 80		птицы 210		200		200
Макаронник с соусом молочным 140	Соус белый основной №347 30	Компот из свежих фруктов 200	Рагу овощное 130	Капуста тушеная 130	Напиток из плодов шиповника 200	Пюре картофельное 130	Кисель витаминизированный 180	Овощи в молочном соусе 130	Компот из клубники 200
Кисель из свежих ягод и фруктов 200	Макаронные изделия отварные 130	Хлеб ржаной 30	Напиток из ягод 200	Кисель из свежих ягод и фруктов 200	Хлеб ржаной 30	Компот из клубники 200	Хлеб ржаной 30	Напиток витаминизированный 200	Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржаной 30	Компот из смеси сухофруктов в 200		Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 30		Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 20
	Хлеб ржаной 30		Хлеб ржаной 20			Хлеб ржаной 20		Хлеб ржаной 20	
Полдник									
Биточки паровые 80	Пудинг овощной с печенью 210	Рыба припущенная 80	Салат из белокочанной капусты 60	Биточки рыбные 80	Печень по домашнему 70	Фрикадельки и мясные в соусе 80	Рыба, тушенная в томате с овощами 200	Рагу с мясом 230	Котлета рыбная 80
Запеканка овощная 130	Соус молочный (для подачи к блюду) №326 50	Овощи припущенные в сметанном соусе 135	Гуляш 70	Картофель отварной в молоке 140	Макаронники 130	Запеканка овощная 150	Соус молочный (для подачи к блюду) №326 55	Соус молочный (для подачи к блюду) №326 40	Капуста тушенная 150
Соус белый основной №347 50	Кисло – молочный напиток 180	Сок 200	Пюре картофельное 140	Яйцо вареное 40	Кисель из ягод и фруктов 200	Соус молочный (для подачи к блюду) №326 50	Кисло – молочный напиток 180	Кисло – молочный напиток 180	Яйцо вареное 40
Сок 200	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 30	Молоко кипяченое 200	Сок 200	Хлеб пшеничный 20	Молоко кипяченое 200	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 30	Сок 200
Хлеб ржаной 20	Вафли 40	Пирожок с творогом 75	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 20	Зразы из творога с изюмом 150	Хлеб пшеничный 20	Ватрушка с творогом 65	Вафли 20	Хлеб ржаной 30
Зразы из творога с изюмом 150			Печенье 30	Булочка с повидлом обсыпная 70		Зефир 20			Печенье 30