



« УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ Д/с №25

Матвейчук Е. Ю.

*Приказ от 11.01.2021г. № 01/1

Десятидневное меню
Рациона питания детей МБДОУ
Детский сад комбинированного вида № 25

сад

Г. Александров

2021 г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Макароны с маслом 150 Яйцо вареное 40 Какао с молоком 180 бутерброд с маслом 38	Завтрак Каша ячневая 180 Кофейный напиток 180 Бутерброд с сыром 50	Завтрак Каша пшеничная 180 Яйцо вареное 40 Какао с молоком 200 Бутерброд с маслом 38	Завтрак Каша пшеничная 200 Кофейный напиток 180 Бутерброд с сыром 50	Завтрак Каша «дружба» 200 Какао с молоком 200 Бутерброд с маслом 38
2 завтрак Сок фруктовый 150	2 завтрак Яблоко 200	2 завтрак Сок фруктовый 200	2 завтрак Банан 150	2 завтрак Сок фруктовый 200
Обед Кабачковая икра 50 Суп гороховый 200 Котлета мясная 80 Греча рассыпчатая 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 50	Обед Салат из св. капусты и моркови 50 Рассольник со сметаной 200 Печень по - строгановски 80 Картофель отварной 150 Кисель 200 Хлеб ржаной 50	Обед Кукуруза конс. 50 Борщ со сметаной 200 Плов с курой 180 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 50	Обед Салат из свеклы. 50 Суп с мак. изделиями 200 Биточки паровые 80 Капуста тушеная 150 Кисель 200 Хлеб ржаной 50	Обед Огурец соленый 50 Суп овощной 200 Тефтели рыбные 80 Картофельное пюре 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 50
Полдник Кефир 200 Гренка с повидлом 50	Полдник Йогурт 200 Пряник 50	Полдник Чай с молоком 200 Булочка домашняя 50	Полдник Молоко 200 Печенье 50	Полдник Чай с молоком 200 Булочка сдобная 60
Ужин Сырники из творога 170 Соус сметанный 40 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 40	Ужин Рыба тушеная с овощами 80 Омлет 130 Напиток из шиповника 200 Хлеб пшеничный 40	Ужин Пудинг из творога 170 Соус молочный 40 Кисель 200 Хлеб пшеничный 40	Ужин Запеканка из печени 170 Соус сметанный 40 Чай сладкий 200 Хлеб пшеничный 40	Ужин Рагу овощное 150 Яйцо вареное 40 Напиток из шиповника 200 Хлеб пшеничный 40

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Греча рассыпчатая 150 Кофейный напиток с молоком 180 Бутерброд с сыром 50	Завтрак Каша геркулесовая 200 Яйцо вареное 40 Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом 38	Завтрак Запеканка творожная 120 Соус молочный 40 Чай сладкий 200 Бутерброд с сыром 50	Завтрак Суп молочный 200 Яйцо вареное 40 Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом 38	Завтрак Каша манная 180 Кофейный напиток на молоке 180 Бутерброд с сыром 50
2 завтрак Сок фруктовый 150	2 завтрак Яблоко 200	2 завтрак Сок фруктовый 200	2 завтрак Банан 150	2 завтрак Сок фруктовый 200
Обед Кукуруза конс. 50 Суп рыбный из консервов 200 Мясо тушеное с овощами 180 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 50	Обед Кабачковая икра 50 Щи со сметаной 200 Биточки мясные 80 Макароны отварные 150 Соус 20 кисель 200 Хлеб ржаной 50	Обед Салат из кваш. капусты 50 Суп свекольный со сметаной 200 Рыба тушеная в томате с овощами 80 Рис отварной 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 50	Обед Сельдь с луком 50 Суп картоф. с горохом и гренками 200/10 Фрикадельки из кур 80 Картофель отварной 150 кисель 200 Хлеб ржаной 50	Обед Огурец соленый 50 Суп крестьянский со сметаной 200\10 Жаркое по-домашнему 180 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 50
Полдник Кефир 200 Гренка с повидлом 50	Полдник Молоко 200 сухарики 50	Полдник Чай с молоком 200 Булочка молочная 70	Полдник ряженка 200 вафли 50	Полдник Чай с молоком 200 Булочка к «чаю» 70
Ужин Сырники 170 Соус сметанный 40 Чай сл. 200 хлеб пшеничный 40	Ужин Картофель отварной 150 Тефтели из печени 80 Напиток из шиповника 200 хлеб пшеничный 40	Ужин Омлет натуральный с зеленым горошком 150 /60 Кофейный напиток с молоком 200 хлеб пшеничный 40	Ужин Овощи тушеные 150 Зеленый горошек 60 Напиток из шиповника 200 хлеб пшеничный 40	Ужин Яйцо вареное 40 Рис отварной с овощами 170 Кисель 200 хлеб пшеничный 40