

Утверждаю. Приказ №29-ОД от 29.08.2024 года  
 Заведующая Ерахтурским детским садом  
 А.Н.Рункина



**Примерное 10-дневное меню на 2024-2025 учебный год.**

Меню	Объём блюд в гр.			Меню	Объём блюд в гр.		
	1г-7м.-3 лет	Злет-5лет	5лет-7 лет		1г-7м.-3 лет	Злет-5лет	5лет-7 лет
<b>1-й день</b>							
<b>Завтрак:</b>				<b>Завтрак:</b>			
Каша манная молочная.	120	200	250	Каша пшённая молочная.	120	200	250
Чай сладкий.	150	180	200	Чай сладкий.	150	180	200
Печенье.	50	70	80	Сушка.	50	70	80
<b>2-й завтрак:</b>				<b>2-й завтрак:</b>			
Банан.	75	75	100	Яблоко.	75	75	100
<b>Обед:</b>				<b>Обед:</b>			
Суп полевой с яйцом и сметанным соусом.	180	200	250	Суп вермишелевый с фрикадельками	180	200	250
Котлета печёночная.	70	70	80	Тфтели в молочном соусе.	150/50	160/600	190/70
Рожки отварные с маслом.	150	150	180	Салат капустно-морковный.	45	60	60
Помидоров.	45	60	60				
Компот из свежих яблок.	150	180	200	Компот из свежих яблок.	150	180	200
<b>Полдник:</b>				<b>Полдник:</b>			
Бутерброд с сыром.	50/5	60/10	60/10	Каша гречневая со ступённым молоком.	120	200	250
Чай сладкий.	150	180	200	Чай сладкий	150	180	200
<b>Хлеб на весь день:</b>				<b>Хлеб на весь день:</b>			

пшеничный	50	70	110	пшеничный	50	70	110
ржаной	20	30	60	ржаной	20	30	60
<b>3-й день</b>				<b>4-й день</b>			
<b>Завтрак:</b>				<b>Завтрак:</b>			
Кашарисовая молочная.	120	200	250	Каша «дружба»молочная.	120	200	250
Чай сладкий.	150	180	200	Чай сладкий.	150	180	200
Пряники.	50	70	80	Сухари.	50	70	80
<b>2-й завтрак:</b>				<b>2-й завтрак:</b>			
Сок.	100	100	100	Чай сладкий с лимоном.	150	180	200
<b>Обед:</b>				<b>Обед:</b>			
Борщ на курином бульоне со сметанным соусом.	180	200	250	Суп гороховый на курином бульоне	180	200	250
Картофель тушёный с курицей.	150	150	180	Ленивые голубцы	60	70	80
Компот из свежих яблок.	150	180	200	Компот из свежих яблок.	150	180	200
<b>Полдник:</b>				<b>Полдник:</b>			
Яйцо с кабачковой икрой	48	48	48	Гренка в яйце.	60	80	100
Кабачковая икра.	150	200	200	Кисель.	150	180	200
Чай сладкий.	150	180	200				
<b>Хлеб на весь день:</b>				<b>Хлеб на весь день:</b>			
пшеничный	50	70	110	пшеничный	50	70	110
ржаной	20	30	60	ржаной	20	30	60
<b>5-й день</b>				<b>6-й день</b>			
<b>Завтрак:</b>				<b>Завтрак:</b>			
Каша «геркулес» молочная .	120	200	250	Каша манная молочная.	120	200	250
Чай сладкий.	150	180	200	Чай сладкий.	150	180	200
Печенье.	50	70	80	Сушка.	50	70	80
<b>2-й завтрак:</b>				<b>2-й завтрак:</b>			
Яблоко.	75	75	100	Яблоко.	75	75	100
<b>Обед:</b>				<b>Обед:</b>			
Щи с курицей	180	200	250	Суп с рыбными консервами	180	200	250
Рис отварной с маслом.	120	150	180	Рожки с тушёной говядиной.	150/50	160/60	190/70
Рыба тушёная с овощами.	50	70	80	Салат свекольный.	30	45	60
Салат капустный.	45	60	60				
Компот из сухофруктов.	150	180	200	Компот из свежих яблок.	150	180	200
<b>Полдник:</b>				<b>Полдник:</b>			
Вермишель отварная с маслом и тёртым сыром.	180	200	250	Оладьи с повидлом.	60/15	70/20	80/20

Чай сладкий.	150	180	200	Чай сладкий.	150	180	200
Хлеб на весь день:				Хлеб на весь день:			
пшеничный	50	70	110	пшеничный	50	70	110
ржаной	20	30	60	ржаной	20	30	60
<b>7-й день</b>				<b>8-й день</b>			
<b>Завтрак:</b>				<b>Завтрак:</b>			
Каша пшённая молочная.	120	200	250	Каша рисовая молочная.	120	200	250
Чай сладкий.	150	180	200	Чай сладкий.	150	180	200
Сухари.	50	70	80	Пряник.	50	70	80
<b>2-й завтрак:</b>				<b>2-й завтрак:</b>			
Чай сладкий с лимоном.	150	180	200	Сок.	100	100	100
<b>Обед:</b>				<b>Обед:</b>			
Суп вермишелевый с фрикадельками	180	200	250	Суп гороховый на курином бульоне.	180	200	250
Пельмени со сметанным соусом	180	200	200	Овощное рагу с куриным филе.	150/40	150/70	180/80
Компот из с/ф.	150	180	200	Компот из свежих яблок.	150	180	200
<b>Полдник:</b>				<b>Полдник:</b>			
Запеканка творожная	60	80	100	Яйцо с кабачковой икрой	48/150	48/200	48/200
Кисель.	150	180	200	Чай сладкий.	150	180	200
Хлеб на весь день:				Хлеб на весь день:			
пшеничный	50	70	110	пшеничный	50	70	110
ржаной	20	30	60	ржаной	20	30	60
<b>9-й день</b>				<b>10-й день</b>			
<b>Завтрак:</b>				<b>Завтрак:</b>			
Каша гречневая молочная.	120	200	250	Вермишель молочная.	120	200	250
Чай сладкий.	150	180	200	Чай сладкий.	150	180	200
Печенье.	50	70	80	Сухари.	50	70	80
<b>2-й завтрак:</b>				<b>2-й завтрак:</b>			
Яблоко.	75	75	100	Сок.	100	100	100
<b>Обед:</b>				<b>Обед:</b>			
Суп перловый с курицей.	180	200	250	Щи на курином бульоне со сметанным соусом.	180	200	250
Картофельное пюре. Куриная котлета. Салат из моркови.	120 50 45	150 70 60	180 80 60	Плов с курицей.	120	150	180
Компот из свежих яблок.	150	180	200	Компот из с/ф.	150	180	200
<b>Полдник:</b>				<b>Полдник:</b>			
Плюшка.	50	70	80	Винегрет с зелёным	120	180	200

				горошком.			
<b>Чай сладкий.</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>Чай сладкий.</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>200</b>
<b>Хлеб на весь день:</b>				<b>Хлеб на весь день:</b>			
<b>пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>110</b>	<b>пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>110</b>
<b>ржаной</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>ржаной</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>60</b>