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.

Хлеб на весь день:	Чай сладкий.		Бутерброд с сыром.	Полдник:	Компот из свежих яблок.	Салат из огурцов и помидоров.	Рожки отварные с маслом.	Котлета печёночная.	сметанным соусом.		Обед:	Банан.	2-й завтрак:	Печенье.	Чай сладкий.	Каша манная молочная.	Завтрак:	1-й день	MACHINE	Меню
	150		50/5		150	45	150	70	180			75		50	150	120			1г.7м3 лет	Объём блюд в гр.
	180		60/10		180	60	150	70	200	200		75		70	180	200			Злет-5лет	юд в гр.
	200		60/10		200	60	180	80	0.07	250		100		80	200	250			5лет-7лет	
Хлеб на весь день:		Чай сладкий	Каша гречневая со сгущённым молоком.	Полдник:	Компот из свежих яблок.	морковный.	Салат капустно-	Тефтели в молочном соусе.	фрикадельками		Обед:	Яблоко.	2-й завтрак:	Сушка.	Чай сладкий.	Каша пшённая молочная.	Завтрак:	2-й день		Меню
		150	120		150		45	150/50	100	180		75		50	150	120		ень	1г.7м3 лет	Объём блюд в гр.
		180	200		180		60	160/600	100	200		75		70	180	200			Злет-5лет	юд в гр.
		200	250		200		60	190/70		250		100		80	200	250			5лет-7лет	

пшеничный	50	70	110	пшеничный	50	70	110	
ржаной	20	30	60	ржаной	20	30	60	
3-й день				4-й день				
Завтрак:				Завтрак:				
Кашарисовая	120	200	250	Каша	120	200	250	
молочная.				«дружба»молочная.				
Чай сладкий.	150	180	200	Чай сладкий.	150	180	200	
Пряники.	50	70	80	Сухари.	50	70	80	
2-й завтрак:		1		2-й завтрак:		1		
Сок.	100	100	100	Чай сладкий с лимоном.	150	180	200	
Обед:		1200	1200	Обед:		100		
	180	200	250	Суп гороховый на	180	200	250	
Борщ на курином бульоне со сметанным	100	200	250	суп гороховыи на курином бульоне	100	200	250	
соусом.				курином бульоне				
Картофель тушёный с	150	150	180	Ленивые голубцы	60	70	80	
курицей.		130	100	ленивые голуоцы	00	10	00	
Компот из свежих	150	180	200	Компот из свежих яблок.	150	180	200	
яблок.								
Полдник:				Полдник:				
Яйцо с кабачковой	48	48	48	Гренка в яйце.	60	80	100	
икрой				,				
 Кабачковая икра.	150	200	200	Кисель.	150	180	200	
 Чай сладкий.	150	180	200					
Хлеб на весь день:				Хлеб на весь день:				
	50	70	110		50	70	110	
пшеничный				пшеничный				
ржаной	20	30	60	ржаной	20	30	60	
5-й день	1			6-й день	1			
Завтрак:				Завтрак:				
Каша «геркулес»	120	200	250	Каша манная молочная.	120	200	250	
молочная .								
Чай сладкий.	150	180	200	Чай сладкий.	150	180	200	
Печенье.	50	70	80	Сушка.	50	70	80	
2-й завтрак:				2-й завтрак:				
Яблоко.	75	75	100	Яблоко.	75	75	100	
Обед:		_1		Обед:				
Щи с курицей	180	200	250	Суп с рыбными	180	200	250	
, - / 1				консервами				
Рис отварной с	120	150	180	Рожки с тушёной	150/50	160/60	190/70	
маслом.	50	70	80	говядиной.				
Рыба тушёная с								
овощами.	45	60	60	Салат свекольный.	30	45	60	
Салат капустный.								
Компот из	150	180	200	Компот из свежих яблок.	150	180	200	
сухофруктов.								
П		1	1	Полдник:			1	
Полдник:								
Вермишель отварная с	180	200	250	Оладьи с повидлом.	60/15	70/20	80/20	
	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
7-й день	•	•	•	8-й день	•	•	•
Завтрак:				Завтрак:			
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
2-й завтрак:				2-й завтрак:			
Чай сладкий с лимоном.	150	180	200	Сок.	100	100	100
Обед:			<u> </u>	Обед:			
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
Полдник:				Полдник:			
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
9-й день	1	l .		10-й день	I	l	I
Завтрак:				Завтрак:			
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
2-й завтрак:		l .	l .	2-й завтрак:		l .	I .
Яблоко.	75	75	100	Сок.	100	100	100
Обед:				Обед:			
Суп перловый с курицей.	180	200	250	Щи на курином бульоне со сметанным соусом.	180	200	250
Картофельное пюре.	120	150	180	Плов с курицей.	120	150	180
Куриная котлета. Салат из моркови.	50	70	80				
	45	60	60				
Компот из свежих яблок.	150	180	200	Компот из с/ф.	150	180	200
Полдник:				Полдник:			
Плюшка.	50	70	80	Винегрет с зелёным	120	180	200

				горошком.					
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		