

Утверждаю: заведующий
МБДОУ детский сад № 16
Г.А. Руденко
Приказ от 26.02.2021 г. № 37-ОД

Примерное десятидневное меню
МБДОУ детский сад № 16
с 10,5 часовым функционированием

зимне-весенний период

ст. Холмская

Зимне-весенний период Понедельник 1 неделя 1

день ЗАВТРАК ВРЕМЯ: 8:30

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Макароны отварные с маслом и сыром	95	120
Икра кабачковая	50	60
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	25/5
Чай с сахаром	180	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК ВРЕМЯ: 10:30-11:00

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Сок фруктовый	110	110

ОБЕД ВРЕМЯ: 12:00-13:00

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Рассольник со сметаной	150	200
Плов с мясом	160	180
Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	40	60
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	27
Хлеб ржаной	28	35

ПОЛДНИК

ПОЛДНИК ВРЕМЯ: 15:30

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Булочка «Витьба»	60	70
Молоко кипяченое	150	180

Зимне-весенний период Вторник 1 неделя 2 день

ЗАВТРАК ВРЕМЯ: 8:30

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Каша геркулесовая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	25/5
Кофейный напиток на молоке	180	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК ВРЕМЯ: 10:30-11:00

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Фрукты свежие	102	105

ОБЕД ВРЕМЯ: 12:00-13:00

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Суп с мясными фрикадельками	150/15	180/20
Суфле из субпродуктов	60	80
Картофельное пюре	120	150
Овощи порционные	40	60
Компот из свежих фруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	27
Хлеб ржаной	28	35

ВРЕМЯ: 15:30

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Вареники ленивые с маслом, со сметанным соусом	110/20	130/20
Молочный продукт	150	180

Зимне-весенний период

Среда

1 неделя 3 день

ЗАВТРАК**ВРЕМЯ: 8:30**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Каша молочная «Дружба»	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	25/5
Чай с сахаром	180	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК**ВРЕМЯ: 10:30-11:00**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Фрукты свежие	102	105

ОБЕД**ВРЕМЯ: 12:00-13:00**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/8	180/12
Жаркое по домашнему	140	160
Салат из соленых огурцов или соленых помидоров	40	60
Компот из свежих фруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	27
Хлеб ржаной	28	35

ПОЛДНИК**ВРЕМЯ: 15:30**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/10	130/20
Какао на молоке	180	200

Зимне-весенний период

Четверг

1 неделя 4 день

ЗАВТРАК**ВРЕМЯ: 8:30**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Каша манная молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	25/5
Чай с сахаром	180	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК**ВРЕМЯ: 10:30-11:00**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Сок фруктовый	120	120

ОБЕД**ВРЕМЯ: 12:00-13:00**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Суп гороховый с гречками	150/7	180/15
Котлета рыбная, запеченная в томатном соусе	50/10	60/20
Рис отварной с овощами	110	130
Салат из квашеной капусты со свеклой	40	60
Кисель из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	15	20
Хлеб ржаной	28	35

ПОЛДНИК**ВРЕМЯ: 15:30**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Булочка молочная	60	70
Кофейный напиток на молоке	180	200

Зимне-весенний период

Пятница

1 неделя 5 день

ЗАВТРАК**ВРЕМЯ: 8:30**

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Омлет натуральный	100	110
Икра кабачковая	40	60
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/6	20/5/10
Чай с сахаром	180	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК**ВРЕМЯ: 10:30-11:00**

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Фрукты свежие	102	105

ОБЕД**ВРЕМЯ: 12:00-13:00**

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Суп рыбный с крупой	150	200
Оладьи из мяса птицы	60	70
Рагу из овощей	120	150
Компот из свежих фруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	27
Хлеб ржаной	28	35

ПОЛДНИК**ВРЕМЯ: 15:30**

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Каша гречневая молочная	150	200
Хлеб пшеничный	15	20
Какао на молоке	180	200

Зимне-весенний период

Понедельник

2 неделя 6 день

ЗАВТРАК**ВРЕМЯ: 8:30**

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Омлет натуральный	100	110
Зеленый горошек	40	50
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/6	25/5/10
Чай с сахаром	180	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК**ВРЕМЯ: 10:30-11:00**

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Сок фруктовый	120	120

ОБЕД**ВРЕМЯ: 12:00-13:00**

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Борщ с фасолью на мясном бульоне	150	200
Субпродукты по-строгановски	60	80
Вермишель отварная с маслом	110	130
Салат из квашенной капусты со свеклой и зеленым горошком	45	65
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	27
Хлеб ржаной	28	35

ПОЛДНИК**ВРЕМЯ: 15:30**

Наименование блюда	Выход гр	
	Если	Сад
Булочка с посыпкой	60	70
Молочный продукт	150	180

Зимне-весенний период

Вторник

2 неделя 7

день ЗАВТРАК

ВРЕМЯ: 8:30

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Каша пшеничная молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	25/5
Чай с сахаром	180	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

ВРЕМЯ: 10:30-11:00

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Фрукты свежие	102	105

ОБЕД

ВРЕМЯ: 12:00-13:00

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Суп с клецками	150	200
Голубцы ленивые со сметанным соусом	150/30	180/30
Овощи порционные	40	60
Компот из свежих фруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	27
Хлеб ржаной	28	35

ПОЛДНИК

ВРЕМЯ: 15:30

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Сырники из творога со сгущенным молоком	110/20	120/30
Молоко кипяченое	150	180

Зимне-весенний период

Среда

2 неделя 8 день

ЗАВТРАК

ВРЕМЯ: 8:30

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Каша пшеничная молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/6	25/5/10
Какао на молоке	180	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

ВРЕМЯ: 10:30-11:00

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Сок фруктовый	110	110

ОБЕД

ВРЕМЯ: 12:00-13:00

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Суп рыбный	150	200
Биточки мясные, запеченные в соусе томатном	50/10	60/20
Картофельное пюре	120	150
Салат из свеклы с зеленым горошком	45	65
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	27
Хлеб ржаной	28	35

ПОЛДНИК

ВРЕМЯ: 15:30

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Кондитерское изделие	50	70
Чай с сахаром	180	200
Фрукты свежие	102	105

Зимне-весенний период

Четверг

2 неделя 9 день

ЗАВТРАК**ВРЕМЯ: 8:30**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Каша пшеничная молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	25/5
Чай с сахаром	180	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК**ВРЕМЯ: 10:30-11:00**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Сок фруктовый	110	110

ОБЕД**ВРЕМЯ: 12:00-13:00**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Суп с крупой на мясном бульоне	150	200
Рыба по-польски	60	80
Икра свекольная	110	130
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	27
Хлеб ржаной	28	35

ПОЛДНИК**ВРЕМЯ: 15:30**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Пирожок с повидлом	60	70
Кофейный напиток на молоке	180	200

Зимне-весенний период

Пятница

2 неделя 10 день

ЗАВТРАК**ВРЕМЯ: 8:30**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Каша рисовая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	25/5
Кофейный напиток на молоке	180	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК**ВРЕМЯ: 10:30-11:00**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Фрукты свежие	102	105

ОБЕД**ВРЕМЯ: 12:00-13:00**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Суп Харчо	150	200
Шницель из пята птицы запеченный	60	70
Каша гречневая	110	130
Овощи порционные	40	60
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	15	20
Хлеб ржаной	28	35

ПОЛДНИК**ВРЕМЯ: 15:30**

Наименование блюда	Выход гр	
	Ясли	Сад
Яйцо отварное	40	40
Икра кабачковая	45	65
Хлеб ржаной	20	27
Сок фруктовый	150	180
Кондитерское изделие	20	50