

УТВЕРЖДАЮ:

И.В.Е.Ж.К.И.Н.В.М.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

МАДОУ «Детский сад «Симфония» г. Перми

С.А. Синукова/

06 марта 2023 г.

Десятидневное меню Ясли 12 ч.

Дни	Завтрак	Выход порции	2-ой завтрак	Выход порции	Обед	Выход порции	Полдник	Выход порции	Ужин	Выход порции
День 1	1. Каша геркулесовая 2. Кофейный напиток 3. Батон с маслом	150 200 20/5	Фрукт	100	1. Салат из квашеной капусты 2. Свекольник/сметана 3. Печень по-строгановски 4. Макароны отварные 5. Компот из яблок с лимоном 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200/5 60 100 200 20 20	1. Молоко 2. Печенье	150 50	1. Запеканка картофельная с мясом 2. Горошек зеленый 3. Чай с лимоном 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 30 200 20 20
День 2	1. Каша рисовая молочная 2. Батон с повидлом 3. Какао с молоком	150 20/10 200	Сок	100	1. Салат из свёклы и моркови 2. Щи со сметаной 3. Тефтели мясные 4. Картофельное пюре 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200/5 50 100 200 20 20	1. Пряник 2. Кефир	50 150	1. Пудинг творожный с рисом 2. Соус молочный 3. Чай с молоком 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 50 200 20 20
День 3	1. Каша пшеничная 2. Батон с сыром 3. Чай с лимоном	150 20/10 200	Фрукт	100	1. Салат картофельный с соевым огурцом 2. Суп картофельный с клецками 3. Капуста тушеная с мясом 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200 100/50 200 20 20	1. Шанежка наливная 2. Чай с сахаром	60 150	1. Омлет натуральный 2. Салат из моркови 3. Чай с молоком 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 50 200 20 20
День 4	1. Каша манная 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	150 20/5 200	Сок	100	1. Салат из свёклы с чесноком 2. Рассольник/сметаной 3. Шницель рыбный 4. Каша гречневая 5. Компот из кураги 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200/5 50 100 200 20 20	1. Ватрушка с повидлом 2. Йогурт	60 150	1. Запеканка творожная 2. Соус молочный 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 50 200 20 20
День 5	1. Каша ячневая 2. Батон с повидлом 3. Кофейный напиток с молоком	150 20/10 200	Сок	100	1. Салат из моркови и яблок 2. Борщ со сметаной 3. Кура в соусе с томатом 4. Пюре картофельное 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200/5 50/30 100 200 20 20	1. Печенье 2. Чай с сахаром	50 150	1. Рагу из овощей 2. Кисель 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 200 20 20

День 6	1. Каша Дружба 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток	150 20/5 200	Фрукт	100	1. Салат из свеклы с сыром 2. Суп крестьянский с крупой/сметана 3. Фрикадельки мясные/соус томатный 4. Рисом отварной 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200/5 50/30 100 200 20 20	1. Булочка Веснушка 2. Кефир	60 150	1. Запеканка творожная 2. Сгущенное молоко 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	130 30 200 20 20
День 7	1. Суп молочный с макар. изделиями 2. Батон с повидлом 3. Чай с лимоном	200 20/10 200	Сок	100	1. Салат из свеклы и моркови 2. Суп-пюре из разных овощей 3. Рыба, запеч. с картоф. по-русски 4. Компот из яблок с лимоном 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	40 200 150 200 20 20	1. Ватрушка с творогом 2. Чай с сахаром	60 150	1. Биточки куриные 2. Макароны отварные 3. Икра кабачковая 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 100 30 200 20 20
День 8	1. Каша 3 злака - греч, рис, пшено 2. Батон с сыром 3. Кофейный напиток с молоком	150 20/10 200	Фрукт	100	1. Салат из квашенной капусты 2. Суп картофельный с макар. 3. Шницель из курицы 4. Картофельное пюре 5. Компот из апельсинов и яблок 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200 50 100 200 20 20	1. Пряник 2. Йогурт	50 150	1. Омлет натуральный 2. Винегрет 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 60 200 20 20
День 9	1. Омлет 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	100 20/5 200	Сок	100	1. Салат крестьянский 2. Суп картоф. с рыбой 3. Плов из отв.говядины/курицы 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200 100/50 200 20 20	1. Пирожки печеные с овощной/фруктовой начинкой 2. Чай с сахаром	60 150	1. Пудинг овощной 2. Соус молочный 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 50 200 20 20
День 10	1. Каша пшеничная 2. Батон с повидлом 3. Чай с лимоном	150 20/10 200	Сок	100	1. Огурец соленый 2. Суп картоф. с бобовыми 3. Рыба, запеченная в омлете 4. Макароны отварные 5. Компот из с/фруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 200 50 100 200 20 20	1. Печенье 2. Чай с молоком.	50 150	1. Суфле из птицы 2. Картофель отварной 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 100 200 20 20