

Согласовано:

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области В. Г. Азов, Азовском, Зерноградском районе



Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 20 «Ветерок»

Трубицына Э.Н.

Примерное – 10 дневное меню для организации питания детей от 2 до 7 лет МБДОУ № 20 «Ветерок»

(Разработано на основании В. Кисляковская «Питание детей раннего и дошкольного возраста, И.М. Скурихин, В.А. Тутельян «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» Л.С. Коровка, И.И. Доброседова, А.Я. Перевалов «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» В.М. Морчук «Сборник технологических нормативов»)

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Наименование блюдо	Выход ясли/сад	Наименование блюдо	Выход ясли/сад	Наименование блюдо	Выход ясли/сад	Наименование блюдо	Выход ясли/сад	Наименование блюдо	Выход ясли/сад
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Суп молочный рисовый	200/250	Каша пшеничная с изюмом	200/250	Каша молочная геркулесовая	200/250	Каша молочная манная	200/250	Лапша молочная	200/250
Батон с маслом и сыром	23/36 3/5, 3/5	Батон с маслом и сыром	23/36 3/5, 3/5	Батон с маслом и сыром	23/36 3/5, 3/5	Батон с маслом и сыром	23/36 3/5, 3/5	Батон с маслом и сыром	23/36 3/5, 3/5
Чай с сахаром	180/200	Чай с сахаром	180/200	Чай с сахаром, лимон	180/200	Чай с сахаром	180/200	Чай с сахаром	180/200
2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак	
Яблоко	75/100	Груша	75/100	Сок Яблочный-абрикосовый	180/200	Банан	75/100	Сок Виноградный	75/100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп с клёцками на м/б	200/250	Щи со сметаной на м/б	200/250	Суп с макаронными изделиями на м/б	200/250	Рассольник со сметаной на м/б	200/250	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200/250
Бефстроганов из печени	70/80	Лапшевник с маслом	70/80	Курица порционная	70/80	Котлета вареная	70/80	Оладьи из печени	70/80
Макаронные отварные	150/180	Икра кабачковая	30/50	Пюре картофельное	150/180	Пшеничная каша	150/180	Каша пшеничная	150/180
Компот из сухофруктов	180/200	Компот из сухофруктов	180/200	Зеленый горошек	30/50	Компот из сухофруктов	180/200	Огурец	45/60
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Ленивые вареники	120/150	Котлета рыбная	70/80	Запеканка творожно-рисовая	120/150	Капуста ташенная	200/250	Каша пшеничная на молоке	200/250
Какао на молоке	180/200	Картофель отварной	150/180	Какао на молоке	180/200	Яйцо варенное	20/40	Сдоба домашняя	70/80
пшеничный ржаной		пшеничный ржаной		пшеничный ржаной		пшеничный ржаной		пшеничный ржаной	
	70/110 30/60		70/110 30/60		70/110 30/60		70/110 30/60		70/110 30/60
Хлеб на весь день		Хлеб на весь день		Хлеб на весь день		Хлеб на весь день		Хлеб на весь день	
	70/110 30/60		70/110 30/60		70/110 30/60		70/110 30/60		70/110 30/60