**Примерное 10-дневное меню**

**для детей от 3-х лет до 7 лет МКДОУ «Д/С «Улыбка» с. Муни**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название блюд*** | | ***Объем порций (г)*** | | | ***Название блюд*** | | | ***Объем порций (г)*** | |
| **ДЕНЬ 1** | | возраст | | | **ДЕНЬ 2** | | | возраст | |
|  | | **3—7** | | |  | | | **3—7** | |
| ***Завтрак*** | | | | | ***Завтрак*** | | | | |
| Каша пшеничная молочная | | 200 | | | Каша «Дружба» молочная | | | 200 | |
| Кофейный напиток | | 180 | | | Какао на молоке | | | 180 | |
| Хлеб пшеничный с маслом | | 5 | | | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | | | 5/12 | |
| ***Обед*** | | | | | ***Обед*** | | | | |
| Суп картофельный рыбный со сметаной | | 250/8 | | | Салат из свеклы | | | 50 | |
| Гуляш из отварного мяса в соусе | | 100 | | | Суп гороховый с гренками на м/б | | | 250 | |
| Рис отварной | | 150 | | | Картофельная запек анка с отварным мясом и сметанной подливой | | | 150/50 | |
| Ком пот из сухофруктов | | 180 | | |  | | |  | |
| Огурец свежий | | 30 | | | Компот из вишни | | | 180 | |
| ***Полдник*** | | | | | ***Полдник*** | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | | | Йогурт | | | 180 | |
| Снежок | | 180 | | | Хлеб пшеничный | | |  | |
| ***Ужин*** | | | | | ***Ужин*** | | | | |
| Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком | | 160/30 | | | Салат из свежей капусты | | | 50 | |
| Салат из моркови | | 50 | | | Рыба под омлетом | | | 150 | |
| Чай с сахаром | | 180 | | | Чай с сахаром | | | 180 | |
| За день: | |  | | | За день: | | |  | |
| Хлеб пшеничный | | 80 | | | Хлеб пшеничный | | | 80 | |
|  | | | | | | | | | | |
| ***Название блюд*** | ***Объем порций (г)*** | | | ***Название блюд*** | | | ***Объем порций (г)*** | | | |
| **ДЕНЬ 3** | возраст | | | **ДЕНЬ 4** | | | Возраст | | | |
|  |  | | **3—7** |  | | | **1.5—3** | | **3—7** | |
| Фрукты | 100 | | | Фрукты | | | 100 | | | |
| Завтрак |  | | | Завтрак | | |  | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | | | Каша геркулесовая молочная | | | 200 | | | |
| Кофейный напиток | 180 | | | Чай с сахаром | | | 180 | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом | 5 | | | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | | | 5/12 | | | |
| ***Обед*** | | | | ***Обед*** | | |  | | | |
|  |  | |  |  | | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250/8 | | | Салат из свежей капусты | | | 50 | | | |
| Котлета мясная | 80 | | | Свекольник со сметаной | | | 250/10 | | | |
| Макароны отварные | 150 | | | Оладьи в соусе сметанном | | | 80/30 | | | |
| Салат из свежих огурцов | 50 | | | Картофельное пюре | | | 150 | | | |
| Компот из вишни и изюма | 180 | | | Компот из свежих фруктов | | | 180 | | | |
| ***Полдник*** | | | | ***Полдник*** | | | | | | |
| Печенье | 30 | | | Хлеб пшеничный | | | - | | | |
| Кисель | 180 | | | Ряженка | | | 180 | | | |
| ***Ужин*** | | | | ***Ужин*** | | | | | | |
| Винегрет овощной | 190 | | | Запеканка творожно-морковная  со сгущ.молоком  или вареньем | | | 170/25 | | | |
|  |  | | | Напиток шиповника | | | 180 | | | |
| Напиток шиповника | 180 | | | Хлеб пшеничный | | |  | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | |  | | |  | | | |
| За день: |  | | | За день: | | |  | | | |
| Хлеб пшеничный | 80 | | | Хлеб пшеничный | | | 80 | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| ***Название блюд*** | ***Объем порций (г)*** | | | ***Название блюд*** | | ***Объем порций (г)*** | | | | |
| ***ДЕНЬ 5*** | ***возраст*** | | | ***ДЕНЬ 6*** | | ***Возраст*** | | | | |
|  | **3—7** | | |  | | **3—7** | | | | |
| Фрукты | 115 | | | Сок | | 100 | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | ***Завтрак*** | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | | | Каша пшенная молочная | | 200 | | | | |
| Какао на молоке | 180 | | | Кофейный напиток | | 180 | | | | |
| Хлеб пшеничный с джемом | 20 | | | Хлеб пшеничный с маслом | | 5 | | | | |
| ***Обед*** | | | | ***Обед*** | | | | | | |
| Салат «Рыжик»из моркови и кукурузы | 50 | | | Салат из зел.горошка и сол.огурца | | 40 | | | | |
|  |  | | | Суп картофельный с вермишелью | | 250 | | | | |
| Тефтели мясные в соусе томатно-сметанном | 80/30 | | | Плов с мясом | | 180 | | | | |
| Греча отварная | 150 | | | Соус сметано-томатный | | 50 | | | | |
| Компот из свежих фруктов | 180 | | | Компот из сух/фр. | | 180 | | | | |
| Хлеб ржаной |  | | | Хлеб ржаной | |  | | | | |
| ***Полдник*** | | | | ***Полдник*** | | | | | | |
| Сметанник | 50 | | | Йогурт | | 180 | | | | |
| Сок | 180 | | | Хлеб пшеничный | |  | | | | |
| ***Ужин*** | | | | ***Ужин*** | | | | | | |
| Суфле рыбное | 150 | | |  | |  | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | | | Рагу овощное | | 200 | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | | | Напиток шиповника | | 180 | | | | |
| За день: |  | | | За день: | |  | | | | |
| Хлеб пшеничный | 80 | | | Хлеб пшеничный | | 80 | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| ***Название блюд*** | ***Объем порций (г)*** | | | ***Название блюд*** | | ***Объем порций (г)*** | | | | |
| **ДЕНЬ 7** | возраст | | | **ДЕНЬ 8** | | Возраст | | | | |
|  | **3—7** | | |  | | **3—7** | | | | |
| Фрукты | 120 | | | Фрукты | | 80 | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | ***Завтрак*** | | | | | | |
| Каша ячневая молочная | 200 | | | Вермишель молочная | | 200 | | | | |
| Какао на молоке | 180 | | | Чай с сахаром и молоком | | 180 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 5/12 | | | Хлеб пшеничный с маслом | | 5 | | | | |
| ***Обед*** | | | | ***Обед*** | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | | | Борщ на м/б со сметаной | | 250/8 | | | | |
| Кура отварная с овощами в соусе сметано-томатном | 70/30 | | | Биточки куриные с томатно-сметанном соусе | | 80/50 | | | | |
| Пюре картофельное | 150 | | | Каша гречневая | | 150 | | | | |
| Салат из свежей капусты | 50 | | | Салат из моркови | | 35 | | | | |
| Компот из яблок | 180 | | | Компот из вишни | | 180 | | | | |
| ***Полдник*** | | | | ***Полдник*** | | | | | | |
| Какао с молоком | 180 | | | Пряник | | 30 | | | | |
| Печенье | 25 | | | Йогурт | | 180 | | | | |
| ***Ужин*** | | | | ***Ужин*** | | | | | | |
| Запеканка творожно-морковная  со сгущ.молоком | 150/30 | | | Картофельно-рыбная котлета | | 150 | | | | |
| Напиток шиповника | 180 | | | Соус белый | | 50 | | | | |
|  |  | | | Огурец свежий | | 30 | | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | | Напиток шиповника | | 180 | | | | |
|  |  | | | Хлеб пшеничный | |  | | | | |
| За день: |  | | | За день: | |  | | | | |
| Хлеб пшеничный | 80 | | | Хлеб пшеничный | | 80 | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| ***Название блюд*** | ***Объем порций (г)*** | | | ***Название блюд*** | | ***Объем порций (г)*** | | | | |
| **ДЕНЬ 9** | возраст | | | **ДЕНЬ 10** | | Возраст | | | | |
|  | **3—7** | | |  | | **3—7** | | | | |
| Фрукты | 120 | | | Апельсин | | 95 | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | ***Завтрак*** | | | | | | |
| Масса творожная | 125 | | | Каша молочная манная | | 200 | | | | |
|  |  | | |  | |  | | | | |
| Чай с сахаром | 180/3 | | | Какао на молоке | | 180 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 5/12 | | | Хлеб пшеничный с джемом | | 20 | | | | |
| ***Обед*** | | | | ***Обед*** | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 50 | | | Салат из свеклы | | 50 | | | | |
| Суп молочный с крупой | 250 | | | Бульон куриный с гренками | | 250/15 | | | | |
| Суфле куриное | 85 | | | Котлета рыбная | | 80 | | | | |
| Макароны отварные | 150 | | | Картофельное пюре | | 150 | | | | |
| Компот из свежих фруктов | 180 | | | Компот из свежих яблок | | 180 | | | | |
| Хлеб ржаной |  | | | Хлеб ржаной | |  | | | | |
| ***Полдник*** | | | | ***Полдник*** | | | | | | |
| Сок | 180 | | | Снежок | | 180 | | | | |
| Плюшка | 60 | | | Хлеб пшеничный | |  | | | | |
| ***Ужин*** | | | | ***Ужин*** | | | | | | |
| Сосиска (колбаска детская) с капустой тушеной | 60/150 | | | Омлет  Зеленый горошек отварной | | 150/25 | | | | |
| Напиток шиповника | 180 | | | Чай с сахаром | | 180 | | | | |
| Хлеб пшеничный |  | | | Хлеб пшеничный | |  | | | | |
| За день: |  | | | За день: | |  | | | | |
| Хлеб пшеничный | 80 | | | Хлеб пшеничный | | 80 | | | | |