**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.молокомили 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 |