

# Примерное десятидневное меню МБДОУ

## 1 день

<i>Название блюда</i>	<i>состав</i>	<i>выход, г</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>
<b>завтрак</b>				
Каша манная		200		
	Крупа манная		20	20
	Сахар		5	5
	Молоко		200	200
	Масло слив.		5	5
Печенье с маслом и сыром		50		
	Печенье		40	40
	Сыр		6	6
	Масло слив.		5	5
Чай с сахаром		150		
	Чай		0,2	0,2
	Сахар		12	12
<b>10 часов</b>				
Фрукты	Фрукты	150	150	150
<b>ОБЕД</b>				
Салат из капусты		60		
	Капуста		70	50
	Лук репчатый		10	5
	Морковь		5	2
	Масло растительное		3	3
Суп овощной на курином бульоне со сметаной		200		
	Картофель		150	70
	Сметана		10	10
	Куриный бульон		160	160
	Масло слив.		5	5
	Морковь		15	10
	Лук		10	7
Плов с отварной курицей		180		
	Мясо кур. отв.		100	65
	Рис		40	40
	Лук		10	5
	Морковь		15	10
	Масло растительное		5	5
	Масло слив.		5	5
Компот из сухофруктов		150		
	Сухофрукты		10	9
	Сахар		18	18
Хлеб ржаной		40		
	Хлеб ржаной		40	40
<b>ПОЛДНИК</b>				
Салат из моркови		60		
	Морковь		80	55
	Масло растительное		5	5
Омлет		110		
	Яйцо		1	1
	Молоко		50	50

	Масло слив.		5	5
Кофейный напиток с молоком		150		
	Кофе		1	1
	Молоко		150	150
	Сахар		15	15
Хлеб пшеничный		40		
	Хлеб пшеничный		40	40

## 2 день

### завтрак

Каша рисовая молочная с маслом слив.		200		
	Рис		20	20
	Сахар		5	5
	Молоко		200	200
	Масло слив.		3	3
Какао с молоком		150		
	Какао		1	1
	Молоко		150	150
	Сахар		15	15
Хлеб с маслом с сыром		50		
	Хлеб пшеничный		40	40
	Масло		5	5
	Сыр		6	6

### 10.00

Фрукты	Фрукты	150	150	150
--------	--------	-----	-----	-----

### ОБЕД

Салат из свеклы		60		
	Свекла отв.		80	57
	Масло растительное		3	3
Суп-рассольник на м/к бульоне со сметаной		200		
	Картофель		150	70
	Крупа перловая		10	9
	Огурец сол.		25	20
	Сметана		10	10
	М/к бульон		160	160
	Масло слив.		5	5
	Морковь		15	10
	Лук		10	7

Картофель по- домашнему		180		
	Картофель		200	100
	Мясо		100	75
	Морковь		10	7
	Лук		10	8
	Масло слив.		5	5
	Томатная паста		5	5

Сок		150		
	Сок		150	150
	Сахар		5	5

Хлеб ржаной		40		
	Хлеб ржаной		40	40

### ПОЛДНИК

Сырники		110		
	Творог		100	70
	Мука		30	30
	Яйцо		1/5	1/5
	Масло слив.		5	5
	Масло растительное		7	7
	Сахар		10	10
Снежок		150		
	Снежок		150	150

### 3 день

#### завтрак

Каша гречневая молочная		200		
	Крупа гречневая		20	20
	Сахар		5	5
	Молоко		200	200
	Масло слив.		5	5
Кофейный напиток с молоком		150		
	Кофе		1	1
	Молоко		150	150
	Сахар		10	10
Хлеб с маслом с сыром		50		
	Хлеб пшеничный		40	40
	Масло		5	5
	Сыр		6	6

#### 10.00

Фрукт	Фрукт	150	150	150
-------	-------	-----	-----	-----

#### обед

Салат «витаминный»		60		
	Капуста		60	40
	Яблоки		20	15
	Морковь		5	2
	Масло растительное		3	3
Суп гороховый на мясо- костном бульоне с гречками		200		
	Картофель		150	70
	м/к бульон		160	160
	Масло слив.		5	5
	Морковь		15	10
	Лук		10	7
	Горох		30	30
	Хлеб пшеничный		30	15
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе		180		
	Мясо говяжье		100	75
	Рис		15	15
	Яйцо		1/8	1/8
	Лук		10	7
	Морковь		10	7
	Томат		5	5
	Сметана		5	5
	Мука		5	5
Компот из свежих яблок		150		

	Яблоки		30	20
	сахар		15	15
Хлеб ржаной		40		
	Хлеб ржаной		40	40
<b>Полдник</b>				
Рыба жареная под овощами (рыба польски) с картофельным пюре		180		
	Рыба с/м		60	55
	Морковь		30	20
	Лук		15	10
	Томат		5	5
	Масло растительное		8	5
	Картофель		170	110
	Молоко		20	19
	Масло сливочное		5	5
Чай		150		
	Чай		0,2	0,2
	сахар		10	10
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	50	50

#### 4 день

<b>Завтрак</b>				
Каша молочная «ассорти» с курагой		200		
	Рис		10	10
	Пшено		10	9
	Сахар		5	5
	Молоко		200	200
	Масло слив.		3	3
Какао с молоком		150		
	Какао		1	1
	Молоко		150	150
	Сахар		15	15
Хлеб с маслом с сыром		50		
	Хлеб пшеничный		40	40
	Масло		5	5
	Сыр		6	6
<b>10.00</b>				
Фрукт	Фрукт	150	150	150
<b>обед</b>				
Салат из огурцов		60		
	Огурцы		52	52
	Лук зеленый		5	5
	Масло растительное		3	3
Щи на курином бульоне со сметаной		200		
	Капуста		100	70
	Картофель		150	80
	Куриный бульон		160	160
	Морковь		15	10
	Лук		10	7
	Масло слив.		5	5
	Сметана		10	10
	Томат		5	5

Котлеты мясные с отварными макаронами	180		
		Мясо кур.	100
		Лук	20
		Хлеб белый	5
		Мука	3
		Яйцо	0,8
		Масло растительное	3
		Макароны	35
		Масло слив.	3
Сок	150		
		Сок	150
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
<b>Полдник</b>			
Рис отварной с сосиской	150		
		Рис	35
		Сосиска	110
		Масло слив.	5
Булочка домашняя	70		
		Мука	60
		Молоко	50
		Яйцо	1/5
		Сахар	5
		Масло слив.	3
		Масло растительное	3
		Дрожжи	0,01
Чай	150		
		Чай	0,2
		Сахар	10

### 5 день

<b>Завтрак</b>			
Салат морковный	60		
		Морковь	70
		Масло растительное	3
		Сахар	2
Каша геркулесовая молочная	200		
		Крупа «геркулес»	20
		Сахар	5
		Молоко	200
		Масло слив.	5
Кофейный напиток с молоком	150		
		Кофе	3
		Молоко	150
		Сахар	10
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50		
		Хлеб пшеничный	40
		Масло сливочное	5
		Сыр	6
<b>Обед</b>			
Борщ на курином бульоне со сметаной	200		
		Капуста	100
			70

	Картофель		100	50
	Свекла		80	50
	Куриный бульон		160	160
	Морковь		15	10
	Лук		10	7
	Масло слив.		5	5
	Сметана		10	10
	Томат		3	3
Отварные макароны с гуляшем из курицы		180		
	Макароны		40	40
	Курица		100	65
	Лук		10	7
	Морковь		10	7
	Масло слив.		5	5
	Томат		2	2
	Мука		5	5
Компот из сухофруктов		150		
	Сухофрукты		10	9
	Сахар		10	10
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	40
<b>Полдник</b>				
Винегрет		150		
	Свекла		80	45
	Морковь		40	25
	Картофель		80	45
	Огурец соленый		20	20
	Лук		15	10
	Масло растительное		5	5
Яйцо вареное		100		
	Яйцо		100	100
Чай		130		
	Чай		0,2	0,2
	сахар		10	10
хлеб	Хлеб пшеничный	50	50	50

## 6 день

<b>Завтрак</b>				
Салат из свеклы		60		
	Свекла		70	50
	Масло растительное		3	3
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		200		
	Рис		20	20
	Сахар		5	5
	Молоко		200	200
	Масло слив.		3	3
Печенье		50		
	Печенье		40	40
	Сыр		6	6
	Масло слив.		5	5
Чай с сахаром		150		
	Чай		0,2	0,2

	Сахар		10	10
<b>10.00</b>				
Фрукты	Фрукты	150	150	150
<b>Обед</b>				
Суп «крестьянский» со сметаной на курином бульоне		200		
	Картофель		150	70
	Крупа пшено		10	9
	Сметана		10	10
	Кур. бульон		160	160
	Масло слив.		5	5
	Морковь		15	10
	Лук		10	8
Солянка с курицей		180		
	Капуста		150	110
	Мясо кур.		100	65
	Лук		15	10
	Морковь		20	15
	Масло слив.		5	5
	Масло растительное		5	5
	Томат		5	5
Сок		150		
	Сок		150	150
	Сахар		5	5
Хлеб ржаной		40		
	Хлеб ржаной		40	40
<b>Полдник</b>				
Картофельное пюре с рыбной котлетой		180		
	Рыба с/м		60	55
	Лук		20	15
	Яйцо		0,2	0,2
	Масло растительное		3	3
	Хлеб белый		5	5
	Мука		5	5
	Картофель		170	110
	Молоко		30	28
	Масло сливочное		5	5
Кофейный напиток с молоком		150		
	Кофе		3	3
	Молоко		150	150
	Сахар		10	10
Хлеб пшеничный		50		
	Хлеб пшеничный		50	50
<b>7 день</b>				
<b>завтрак</b>				
Каша пшенная молочная		200		
	Пшено		20	19
	Молоко		200	200
	Масло слив.		3	3

	Сахар		5	5
Какао с молоком		200		
	Какао		1	1
	Молоко		150	150
	Сахар		15	15
Хлеб с маслом с сыром		50		
	Хлеб пшеничный		40	40
	Масло		5	5
	Сыр		6	6
<b>10.00</b>				
Фрукты	Фрукты	150	150	150
<b>Обед</b>				
Салат из огурцов		60		
	Огурцы		60	52
	Лук зеленый		5	5
	Масло растительное		3	3
Борщ на м/к бульоне со сметаной		200		
	Картофель		100	50
	Свекла		100	70
	м/к бульон		160	160
	Морковь		15	10
	Лук		10	8
	Масло слив.		5	5
	Сметана		10	10
	Томат		3	3
Котлета мясная		60		
	Мясо говяжье		80	60
	Яйцо		1/6	1/6
	Лук		15	10
	Хлеб пшеничный		10	10
	Масло растительное		3	3
Пюре картофельное		120		
	Картофель		170	110
	Молоко		30	28
	Масло слив.		3	3
Компот из сухофруктов		150		
	Сухофрукты		10	9
	Сахар		10	10
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	40
<b>Полдник</b>				
Творожная запеканка		180		
	Творог		200	170
	Яйцо		1/5	1/5
	Масло слив.		5	5
	Сахар		10	10
Снежок	Снежок	200	200	200
Печенье, пряник		40		





	Картофель		170	110
	Молоко		30	28
	Масло сливочное		5	5
Чай		200		
	Чай		0,2	0,2
	Сахар		10	0,2
хлеб	Хлеб пшеничный	40	40	40

### 9 день

#### Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным		200		
	Рис		20	19
	Сахар		5	5
	Молоко		200	200
	Масло слив.		3	3
Какао с молоком		150		
	Какао		1	1
	Молоко		150	150
	Сахар		10	10
Хлеб с маслом и сыром		50		
	Хлеб пшеничный		40	40
	Масло		5	5
	Сыр		6	6

#### 10.00

Фрукты	Фрукты	150	150	150
--------	--------	-----	-----	-----

#### Обед

Суп вермишелевый на курином бульоне		200		
	Вермишель		10	10
	Бульон куриный		160	160
	Морковь		15	10
	Лук		10	7
	Масло слив.		3	3
Овощное рагу с курицей		180		
	Капуста		100	70
	Картофель		150	80
	Мясо кур.		100	65
	Морковь		10	7
	Лук		10	7
	Томат		5	5
	Масло слив.		5	5
	Масло растительное		5	5
Компот из сухофруктов		150		
	Сухофрукты		10	9
	Сахар		10	10
Хлеб ржаной		40		
	Хлеб ржаной		40	40

#### Полдник

Омлет		110		
	Яйцо		1	1
	Молоко		50	50
	Масло слив.		5	5

Блины с маслом и сахаром	70		
		Мука	60
		Молоко	100
		Масло слив.	5
		Масло растительное	5
		Яйцо	1/5
		Дрожжи	0,01
Чай	150		
		Чай	0,2
		Сахар	10

### 10 день

#### Завтрак

Каша овсяная молочная	200		
		Крупа овсяная	20
		Сахар	5
		Молоко	200
		Масло слив.	3
Кофейный напиток с молоком	150		
		Кофейный напиток	1
		Молоко	150
		Сахар	10
Хлеб с маслом и сыром	50		
		Хлеб пшеничный	40
		Масло сливочное	5
		Сыр	6

#### Обед

Салат из квашеной капусты	60		
		Капуста квашеная	55
		Лук	2
		Масло растительное	3
Суп харчо на м/к бульоне	200		
		Рис	10
		М/к бульон	160
		Морковь	15
		Лук	10
		Чеснок	1
		Масло слив.	5
		Томат	3
Картофельное пюре с мясной котлетой	180		
		Картофель	180
		Молоко	100
		Масло слив.	3
		Мясо кур	100
		Яйцо	1/6
		Масло растительное	3
		Лук	20
		Мука	5
		Хлеб пшеничный	10
Компот из сухофруктов	150		
		Сухофрукты	10

	Сахар		10	10
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	40
<b>Полдник</b>				
Рис отварной с сосиской		150		
	Рис		35	35
	Сосиска		110	110
	Масло слив.		5	5
Булочка домашняя		60		
	Мука		50	50
	Молоко		50	50
	Яйцо		1/5	1/5
	Сахар		5	5
	Масло слив.		3	3
	Масло растительное		3	3
	Дрожжи		0,01	0,01
Чай		150		
	Чай		0,2	0,2
	Сахар		10	10
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	50	50