

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 22.12.2021 г. № 97

И.О. заведующего МБДОУ № 6

«ЦРР – детский сад»

_____ В.В.Потапова

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ № 6 « ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД»**

| | Понедельник | Выход | | Вторник | Выход | | Среда | Выход | |
|----------------|---|--------|--------|-------------------------------------|-----------|-----------|--|-------|--------|
| | 1 | ясли | сад | 2 | ясли | сад | 3 | ясли | сад |
| Завтрак | Каша манная с маслом | 150 | 200 | Каша рисовая с маслом | 150\4 | 200\5 | Омлет с маслом (ясли) Яйцо отварное (сад) | 150\4 | 1 шт |
| | Чай | 150 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | Чай | 150 | 200 |
| | Булка с маслом | 30\4 | 40\5 | Булка с маслом | 30\4 | 40\5 | Булка с маслом | 30\4 | 40\5 |
| | Сыр | 7 | 9 | | | | Сыр | 7 | 9 |
| Обед | Щи по уральски | 150 | 200 | Суп гороховый | 150 | 200 | Суп «Харчо» | 150 | 200 |
| | Мясной гуляш с гречей | 70/120 | 80/130 | Котлета рыбная Картофельное пюре | 55 120 | 60 130 | Ленивые голубцы | 160 | 180 |
| | Помидор | 25 | 30 | Салат из свеклы | 40 | 50 | Помидор | 25 | 30 |
| | Хлеб | 32 | 40 | Хлеб | 32 | 40 | Хлеб | 32 | 40 |
| | Компот | 150 | 200 | Компот | 150 | 200 | Компот | 150 | 200 |
| Полдник | Фрукты | 90 | 100 | Молоко | 90 | 100 | Фрукты | 90 | 100 |
| Ужин | Запеканка творожная со сладкой подливой | 100/25 | 120/30 | Оладьи со сладкой подливой | 100/25 | 120/30 | Картофель тушеный с мясом (ясли) Винегрет Сельдь (сад) | 160 | 130/30 |
| | Чай | 150 | 200 | Чай | 150 | 200 | Чай | 150 | 200 |
| | | | | | | | Хлеб | 30 | 40 |

| | Четверг | Выход | | Пятница | Выход | |
|----------------|---------------------------------------|-------|-------|--|-----------|-----------|
| | 4 | ясли | сад | 5 | ясли | сад |
| Завтрак | Каша «Дружба» с маслом | 150/4 | 200/5 | Каша гречневая с маслом | 150/4 | 200/5 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | Какао | 150 | 200 |
| | Булка с маслом | 30/4 | 40/5 | Булка с маслом | 30/4 | 40/5 |
| | | | | Сыр | 7 | 9 |
| Обед | Суп фасолевый | 150 | 200 | Суп рассольник со сметаной | 150 | 200 |
| | Картофель тушеный с мясом | 160 | 180 | Гуляш печеночный (сад) Гуляш из измельченной печени (ясли) с макаронами | 70 120 | 80 130 |
| | Салат из капусты (квашеной/свежей) | 40 | 50 | Салат из свеклы | 40 | 50 |
| | Хлеб | 32 | 40 | Хлеб | 32 | 40 |
| | Компот | 150 | 200 | Компот | 150 | 200 |
| Полдник | Ряженка | 90 | 100 | Молоко (ясли) Сок (сад) | 90 | 100 |
| | Лапшевник | 100 | 120 | Зраза картофельная с подливой | 100 25 | 120 30 |
| | Чай | 150 | 200 | Чай | 150 | 200 |
| | | | | Булка | 25 | 30 |

| | Понедельник | Выход | | Вторник | Выход | | Среда | Выход | |
|----------------|---|-----------------|-----------------|---|-----------|-----------|----------------------------|------------|------------|
| | 1 | ясли | сад | 2 | ясли | сад | 3 | ясли | сад |
| Завтрак | Каша геркулесовая с маслом | 150/4 | 200/5 | Каша «Ассорти» с маслом | 150/4 | 200/5 | Каша пшеничная с маслом | 150/4 | 200/5 |
| | Чай | 150 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 |
| | Булка с маслом | 30\4 | 40\5 | Булка с маслом | 30/4 | 40/5 | Булка с маслом | 30\4 | 40\5 |
| | | | | Сыр | 7 | 9 | | | |
| Обед | Суп рыбный со сметаной | 150 | 200 | Суп вермишелевый | 150 | 200 | Борщ со сметаной | 150 | 200 |
| | Котлета куриная «Солнышко» с рисом и подливой | 55 120 25 | 60 130 30 | Рыбное соте с картофельным пюре | 70 120 | 80 130 | Гуляш куриный с гречей | 70/120 | 80/130 |
| | Салат из свеклы | 40 | 50 | Огурец (свежий/соленый) | 25 | 30 | Помидор | 25 | 30 |
| | Хлеб | 32 | 40 | Хлеб | 32 | 40 | | | |
| | Компот | 150 | 200 | Компот | 150 | 200 | Хлеб | 32 | 40 |
| | | | | | | | Компот | 150 | 200 |
| Полдник | Фрукты | 90 | 100 | Молоко (ясли) Сок (сад) | 90 | 100 | Фрукты | 90 | 100 |
| Ужин | Бигус | 160 | 180 | Булочка (выпечка) Салат из моркови (отварной/свежей) | 100/20 | 120/30 | Макароны с отварным яйцом | 120 1/2 | 130 1/2 |
| | Чай | 150 | 200 | Чай | 150 | 200 | Чай | 150 | 200 |
| | Хлеб | 30 | 40 | | | | | | |

| | Четверг | Выход | | Пятница | Выход | |
|----------------|--|----------|-----------|----------------------------------|--------|---------|
| | 4 | ясли | сад | 5 | ясли | сад |
| Завтрак | Каша манная с маслом | 150 | 200 | Каша ячневая с маслом | 150/4 | 200/5 |
| | Какао | 150 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 |
| | Булка с маслом | 30\4 | 40\5 | Булка с маслом | 30\4 | 40\5 |
| | Сыр | 7 | 9 | | | |
| Обед | Суп «Кудрявый» | 150 | 200 | Суп «Свекольник» | 150 | 200 |
| | Плов | 160 | 180 | Сложный гарнир с котлетой мясной | 120/55 | 1300/60 |
| | Салат из капусты (свежей/квашеной) | 40 | 50 | | | |
| | Хлеб | 30 | 40 | Хлеб | 32 | 40 |
| | Компот | 150 | 200 | Компот | 150 | 200 |
| Полдник | Молоко Гренки/печенье | 90 20 | 100 25 | Фрукты | 90 | 100 |
| Ужин | Суфле творожное со сметано-масляной подливой | 100/15 | 120/20 | Омлет с кукурузой | 100/15 | 120/20 |
| | Булка | 20 | 30 | Булка | 20 | 30 |
| | Чай | 150 | 200 | Чай | 150 | 200 |