Примерное 10 дневное меню Д/С 74 С 3-ех до 7 лет

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ №74

Ольмезова. З.Т

| ДАТА | ЗАВТРАК | ВЫХОД | ККАЛ | О Б Е Д | ВЫХОД | ККАЛ | ПОЛДНИК | ВЫХОД | ККАЛ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 день | Суп молочный рисовый | 200 | 141,6 | Суп гороховый | 200 | 135 | | | |
| | | | | Тефтели с макаронами с томатным соусом | 70/130/10 | 175/1/168/ 27 | Рогалики | 70 | 173 |
| | 2-ой Завтрак | | | Хлеб ржаной | 35 | | Какао с молоком | 180 | 107 |
| | | | | Хлеб пшеничный | 50 | 77,43 | | | |
| | Хлеб с маслом | 35/8 | 170 | Компот из сухофруктов | 200 | 113 | | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 40 | | | | | | |
| 2 день | Каша пшенная молочная | 200 | 146,8 | Борщ со сметаной | 200/5 | 100 | Гренки с яйцом | 35/0,25 | 220,4 |
| | Бутерброд с сыром | 30/15 | 162,25 | Котлеты с гречкой с томатным соусом | 70/130/10 | 173/184/27 | Чай сладкий | 180 | 40 |
| | Чай с молоком | 180 | 40 | Хлеб ржаной | 35 | | | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 50 | 77,43 | | | |
| | 2-ой Завтрак | | | Компот из сухофруктов | 200 | 113 | | | |
| | Конфеты | 50 | | | | | | | |
| 3 день | Суп молочн. с макаронами | 200 | 181 | Суп Уральский | 200 | 128,76 | Пироги осетинские | 100 | 219,07 |
| | | | | Плов с курятиной | 200 | 359 | Кефир | 180 | 90 |
| | 2-ой Завтрак | | | Хлеб ржаной | 35 | | | | |
| | Хлеб с маслом | 30/8 | 170 | Хлеб пшеничный | 50 | 77,43 | | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 40 | Компот из сухофруктов | 200 | 113 | | | |
| | | | | | | | | | |
| 4 день | Каша манная молочная | 200 | 177,0 | Суп Фасолавый | 200 | 221,65 | Яйцо отварное | 1 шт | 63 |
| | Хлеб | 30 | 77,43 | Рыбные котлеты с карт. пюре с томатным соусом | 70/130/10 | 173/138 | Бутерброд с сыром | 35/15 | 162,25 |
| | Чай с сахаром | 180 | 40 | Хлеб ржаной | 35 | | Чай сладкий | 180 | 40 |
| | | | | Хлеб пшеничный | 50 | 77,43 | | | |
| | 2-ой завтрак | | | Компот из сухофруктов | 200 | 113 | | | |
| | Печенье | 50 | 125,1 | | | | | | |
| 5 день | Творожная запеканка со сметанным соусом | 150/30 | | Свекольник со сметан. | 200/5 | 104,12 | Пирожки с картошкой | 80 | 296,7 |
| | 2-ой Завтрак | | | Биточки с куриные с макаронами с томатным соусом | 70/130/10 | 218/184 | Какао с молоком | 180 | |
| | Хлеб с маслом | 30/8 | 170 | Хлеб ржаной | 35 | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 40 | Хлеб пшеничный | 50 | 77,43 | | | |
| | | | | Компот из сухофруктов | 200 | 113 | | | |
| | | | | | | | | | |

«Утверждаю»
Заведующий МКДОУ №74
З.Т. Ольмезова

10-дневное меню с 3 до 7 лет

| ДАТА | ЗАВТРАК | Выход блюд | | ОБЕД | Выход блюд | | ПОЛДНИК | Выход блюд | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Гр. | ккал | | Гр. | ккал | | Гр. | ккал |
| 6 день | Суп молочный гречневый | 200 | 132,4 | Суп Фасолевый | 200 | 135 | Булочка домашняя | 60 | 286 |
| | 2-ой Завтрак | | | Котлеты с макаронами с томатным соусом | 70/130/10 | 173/168/27 | Какао с молоком | 200 | 107 |
| | Хлеб с маслом | 35/8 | 170 | Хлеб ржаной | 35 | 77,43 | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 40 | Хлеб пшеничный | 50 | | | | |
| | | | | Компот из сухофруктов | 200 | 113 | | | |
| 7 день | Каша манная молочная | 200 | 177 | Свекольник со сметаной | 200 | 104,12 | Творожная запеканка | 100 | |
| | Бутерброд с сыром | 35/15 | 162,25 | Тефтели с гречкой с томатным соусом | 70/130/10 | 173/184/27 | со сметанным соусом | 20 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 40 | Хлеб ржаной | 35 | 77,43 | Чай сладкий | 180 | 40 |
| | 2-ой завтрак | | | Хлеб пшеничный | 50 | | | | |
| | Яблоки | 100 | 41,4 | Компот из сухофруктов | 200 | 113 | | | |
| 8 день | Суп молочн.с макаронами | 200 | 181 | Суп Харчо | 200 | 135 | Пироги осетинские | 100 | 219,07 |
| | 2-ой Завтрак | | | Куриная подлива с пшенной кашей | 200 | 359 | Кефир | 180 | 90 |
| | Хлеб с маслом | 35/8 | 170 | Хлеб ржаной | 35 | 77,43 | | | |
| | Чай с молоком | 200 | 40 | Хлеб пшеничный | 50 | | | | |
| | | | | Компот из сухофруктов | 200 | 113 | | | |
| 9 день | Каша рисовая молочная | 200 | 184,0 | Суп карт.с гренками | 200 | 101 | Яйцо отварное | 1шт | 63 |
| | Хлеб | 35 | 77,43 | Рыбные котлеты с карт. пюре с томатным соусом | 70/120/10 | 173/138 | Бутерброд с сыром | 35/15 | 162,25 |
| | Чай с сахаром | 200 | 40 | Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный | 35<br>50 | 77,43 | Чай сладкий | 180 | 40 |
| | 2-ой завтрак Пряники | 60 | 109,8 | Компот из сухофруктов | 200 | 113 | | | |
| | | | | | | | | | |
| 10 день | Суп молочный пшенный | 200 | 146,8 | Борщ со сметаной | 200 | 100 | Оладьи | 70 | 280 |
| | | | | Плов с мясом | 200 | 359 | Чай сладкий | 180 | 40 |
| | 2-ой Завтрак | | | Хлеб ржаной | 35 | 77,43 | | | |
| | Хлеб с маслом | | 170 | Хлеб пшеничный | 50 | | | | |
| | Чай с сахаром | 35/8 | 40 | Компот из сухофруктов | 200 | 113 | | | |