|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  И.о. заведующего МБДОУ ЦРР детский сад № 10  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Боровая  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**Примерное 10-дневное меню**

**МБДОУ ЦРР детский сад № 10**

**пгт Лучегорск на 2016 – 2017 учебный год**

**День: понедельник 1**

Неделя: первая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: младшие и старшие группы

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Молочная манная каша | 150 |
| 200 |
| Батон нарезной с маслом | 30 |
| 40 |
| Чай сладкий | 150 |
| 200 |
| **Второй завтрак** |  |
| Фрукты свежие | 100 |
| 130 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежих помидоров и лука | 25 |
| 35 |
| Борщ по флотски со сметаной | 150 |
| 200 |
| Плов с мясом | 180 |
| 200 |
| Компот из сухофруктов + вит. «С» | 150 |
| 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 50 |
| **УЖИН** |  |
| Овощное рагу с мясом | 150 |
| 200 |
| Кисель фруктовый | 150 |
| 200 |
| Печенье | 20/30 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| 40 |

**День: вторник**

Неделя: первая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: младшие и старшие группы.

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Молочная пшенная каша | 150 |
| 200 |
| Батон нарезной с сыром | 40 |
| 50 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 |
| 200 |
| **Второй завтрак** |  |
| Кефир | 150/180 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат свекольный с кукурузой | 25 |
| 35 |
| Суп рисовый с курицей | 150 |
| 200 |
| Каша гречневая, гуляш | 180 |
| 200 |
| Компот из свежих яблок + вит. «С» | 150 |
| 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 50 |
| **УЖИН** |  |
| Рыба тушеная с овощами в томате | 150 |
| 200 |
| Чай сладкий | 150 |
| 200 |
| Сочник с творогом | 40/60 |

**День: среда**

Неделя: первая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: младшие и старшие группы.

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Молочная кукурузная каша | 150 |
| 200 |
| Батон нарезной с маслом и сыром | 40 |
| 50 |
| Какао с молоком | 150 |
| 200 |
| **Второй завтрак** |  |
| Сок фруктовый | 100 |
| 140 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат дальневосточный | 23 |
| 35 |
| Суп гороховый с мясом | 150 |
| 200 |
| Рулет мясной с яйцом и рисом | 150 |
| 200 |
| Компот из сухофруктов + вит. «С» | 150 |
| 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 50 |
| **УЖИН** |  |
| Рыбные палочки | 150 |
| 200 |
| Чай сладкий с лимоном | 150 |
| 200 |
| Хлеб | 30 |
| 40 |

**День: четверг**

Неделя: первая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: младшие и старшие группы.

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Молочная овсяная каша «Геркулес» | 150 |
| 200 |
| Печенье | 15 |
| 20 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 |
| 200 |
| **Второй завтрак** |  |
| Фрукты свежие | 120 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат «Пекинский» | 25 |
| 35 |
| Суп полевой с курицей | 150 |
| 200 |
| Бефстроганов из печени. Рис отварной | 150 |
| 200 |
| Компот из сухофруктов + вит. «С» | 150 |
| 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 50 |
| **УЖИН** |  |
| Ленивые вареники с творогом | 150 |
| 180 |
| Кисель | 150 |
| 200 |

**День: пятница**

Неделя: первая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: младшие и старшие группы.

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Вермишель молочная | 150 |
| 200 |
| Батон нарезной с маслом и сыром | 40 |
| 50 |
| Чай сладкий с лимоном | 150 |
| 200 |
| **Второй завтрак** |  |
| Напиток «Крепыш» | 100 |
| 140 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат «Витаминный» | 30 |
| 40 |
| Суп-солянка | 150 |
| 200 |
| Каша купеческая с мясом | 150 |
| 200 |
| Компот из чернослива + вит. «С» | 150 |
| 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 50 |
| **УЖИН** |  |
| Омлет, сладкая кукуруза | 120 |
| 140 |
| Чай сладкий | 150 |
| 200 |
| Вафля | 10/15 |

**День: понедельник**

Неделя: вторая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: младшие и старшие группы.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Молочная ячневая каша | 150 |
| 200 |
| Батон нарезной с маслом | 30 |
| 40 |
| Чай сладкий | 150 |
| 200 |
| **Второй завтрак** |  |
| Напиток «Изюминка» | 100 |
| 140 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из лука и зеленого горошка | 20 |
| 30 |
| Суп сайровый | 150 |
| 200 |
| Тефтели в омлетной заливке «Сюрприз» | 180 |
| 200 |
| Компот «Ассорти» + вит. «С» | 150 |
| 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 50 |
| **УЖИН** |  |
| Рыбный салат  Картофельное пюре | 30/40 |
| 120/140 |
| Кисель | 150 |
| 200 |
| Ватрушка с творогом | 30 |
| 40 |

**День: вторник**

Неделя: вторая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: младшие и старшие группы.

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Молочная пшеничная каша | 150 |
| 200 |
| Булка нарезной с повидлом | 40 |
| 50 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 |
| 200 |
| **Второй завтрак** |  |
| Фрукты свежие | 120 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат свекольный с селеной сельдью | 30/40 |
| Рассольник с курицей, сметаной | 150 |
| 200 |
| Суфле из печени с рисом и яйцом | 180 |
| 200 |
| Компот из с/фруктов + вит. «С» | 150 |
| 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 50 |
| **УЖИН** |  |
| Рожки отварные с тертым сыром | 150 |
| 200 |
| Чай сладкий с лимоном | 150 |
| 200 |

**День: среда**

Неделя: вторая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: младшие и старшие группы.

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Молочная рисовая каша | 150 |
| 200 |
| Батон нарезной с сыром | 40 |
| 50 |
| Какао с молоком | 150 |
| 200 |
| **Второй завтрак** |  |
| Йогурт питьевой | 150 |
| 200 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из моркови с изюмом | 20 |
| 30 |
| Свекольник со сметаной | 150 |
| 200 |
| Картофельное поре, рыба жареная | 180 |
| 200 |
| Компот из с/фруктов + вит. «С» | 150 |
| 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 60 |
| **УЖИН** |  |
| Бигус с мясом | 150 |
| 200 |
| Чай сладкий | 150 |
| 200 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 |
| Печенье творожное | 40/50 |

**День: четверг**

Неделя: вторая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: младшие и старшие группы.

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная гречневая | 150 |
| 200 |
| Батон нарезной с маслом | 30 |
| 40 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 |
| 200 |
| **Второй завтрак** |  |
| Фрукты свежие | 120 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежих огурцов | 25 |
| 35 |
| Суп вермишелевый с мясом | 150 |
| 200 |
| Азу с мясом | 180 |
| 200 |
| Компот из свежих яблок + вит. «С» | 150 |
| 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 50 |
| **УЖИН** |  |
| Творожное суфле с творожным соусом | 150 |
| 200 |
| Чай сладкий | 150 |
| 200 |

**День: пятница**

Неделя: вторая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: младшие и старшие группы.

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная «Дружба» | 150 |
| 200 |
| Батон нарезной с сыром | 40 |
| 50 |
| Чай сладкий с лимоном | 150 |
| 200 |
| **Второй завтрак** |  |
| Напиток «Крепыш» | 100/140 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из овощей и морской капусты | 25 |
| 35 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 150 |
| 200 |
| Рис отварной, курица порционная | 180 |
| 200 |
| Компот из сухофруктов + вит. «С» | 150 |
| 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 50 |
| **УЖИН** |  |
| Салат «Океан» | 25 |
| 35 |
| Картофельное пюре | 130 |
| 150 |
| Кисель | 150 |
| 200 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 |