

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №10 «Детский сад №10»

Самарина А.Н.

от 15 октября 2014

Красноярск 14/14

Примерное 10-дневное меню для организации питания дошкольного возраста
посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12-ти часовым режимом функционирования
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (САД)

| ПОНЕДЕЛЬНИК | | ВТОРНИК | | СРЕДА | | ЧЕТВЕРГ | | ПЯТНИЦА | |
|--|--------|---|--------|-----------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|--|--------|
| ЗАВТРАК | | ЗАВТРАК | | ЗАВТРАК | | ЗАВТРАК | | ЗАВТРАК | |
| Каша геркулесовая на сухом молоке с маслом | 200 | Каша молочная манная с маслом | 200 | Каша молочная «Фантазия» с маслом | 200 | Каша молочная гречневая с маслом | 200 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 |
| Чай сладкий | 180 | Кофейный напиток на молоке | 180 | Какао на молоке | 180 | Кофейный напиток на молоке | 180 | Какао на молоке | 180 |
| Печенье с маслом | 40/7 | Булка с маслом | 40/7 | Булка с маслом и сыром | 40/7/12 | Булка с маслом и сыром | 40/7/12 | Булка с маслом | 40/7 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | 2-ой ЗАВТРАК | | 2-ой ЗАВТРАК | | 2-ой ЗАВТРАК | | 2-ой ЗАВТРАК | |
| Сок/Фрукты | 200 | Фрукты/Сок | 200 | Фрукты/Сок | 200 | Фрукты/Сок | 200 | Сок/Фрукты | 200 |
| ОБЕД | | ОБЕД | | ОБЕД | | ОБЕД | | ОБЕД | |
| Суп с клецками на МКБ | 250 | Борщ на МКБ со сметаной | 250 | Суп картофельный с крупой на КБ | 250 | Щи по-уральски с курицей и сметаной | 250 | Суп вермишелевый на МКБ | 250 |
| Капуста тушеная с мясом | 200 | Картофельная запеканка с отварным мясом | 200 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 70 | Кнели из говядины с овощами | 130/80 | Голубцы ленивые (формовые) со смет. соусом | 180/30 |
| Компот из с/ф | 180 | Морковно-луковая икра | 60 | Рагу из овощей с маслом | 180 | Компот из с/ф | 180 | Салат из картофеля с зел.горошком | 60 |
| Хлеб | 45 | Компот из с/ф | 180 | Компот из с/ф | 180 | Хлеб | 45 | Компот из с/ф | 180 |
| | | Хлеб | 45 | Хлеб | 45 | | | Хлеб | 45 |
| ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | |
| Морковные котлеты со смет.соусом | 160/30 | Творожный пудинг со сгущ. молоком | 200/30 | Пудинг рыбный со смет.соусом | 150/30 | Биточек рыбный | 70 | Плюшка печеная | 130 |
| Вареное яйцо | 1 | | | Салат из зеленого горошка с луком | 60 | Картофельное пюре с маслом | 160 | Икра из свеклы с морковью | 100 |
| Булка | 40 | Булка | 40 | Булка | 40 | Булка | 40 | Булка | 40 |
| Кисель | 200 | Чай сладкий | 200 | Кисель | 200 | Чай сладкий | 200 | Кисель | 200 |