

**ПРИМЕРНОЕ 10- дневное МЕНЮ для детей, посещающих
МБДОУ «Боголюбовский детский сад»**

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
День 1	Возраст		День 2	Возраст	
	1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
Завтрак			Завтрак		
Каша ячневая молочная с маслом	150	200	Каша «Геркулес» молочная с маслом	150	200
Хлеб с маслом	30	40	Хлеб с маслом и сыром	30/8	40/10
Кофейный напиток	150	200	Какао -напиток	150	200
2-й завтрак 10-30	печенье	печенье	2-й завтрак 10-30		
Сок фруктовый			Сок фруктовый		
Обед			Обед		
Борщ на м/б со сметаной	200	250	Суп картофельный на м/б с макаронными изд. со сметаной	200	250
Гуляш с гречневой кашей (рассып.)	50/150	70/180	Жаркое по- домашнему	200	230
Салат из свеклы с растительным маслом	45	60	Салат из свежей капусты с морковью растительным маслом	45	60
Хлеб			Хлеб		
Компот с/ф	150-180	180-200	Компот из св. яблок	150-180	180-200
Полдник			Полдник		
Рожки с сыром и сливочным маслом	150	200	Запеканка творожно- манная со сгущ. молоком	80/15	100/20
Чай с сахаром	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб на день	30/45	37,5/60	Хлеб на день	30/45	37,5/60

Название блюда	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
День 3	Возраст		День 4	Возраст	
	1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
Завтрак			Завтрак		
Каша кукурузная молочная с маслом	150	200	Каша манная молочная с маслом	150	200
Хлеб с маслом	30	40	Хлеб с маслом и сыром	30/8	40/10
Какао – напиток	150	200	Кофейный напиток	150	200
2-й завтрак 10-30			2-й завтрак 10-30		
Сок фруктовый			Сок фруктовый		
Обед			Обед		
Свекольник на м/б со сметаной	200	250	Щи на к/б со сметаной	200	250
Котлета мясная Капуста тушеная	50/150	70/180	Плов с мясом курицы	50/150	70/180
			Салат из моркови с растительным маслом	45	60
Хлеб			Хлеб		
Компот с/ф	150-180	180-200	Кисель	150	200
Полдник			Полдник		
Пудинг рисовый с сгущ. молоком	150	200	Пирожок с повид	70	90
Чай с сахаром	150	200	Молоко, снежок	150	200
Хлеб на день	30/45	37,5/60	Хлеб на день	30/45	37,5/60

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
День 7	Возраст		День 8	Возраст	
	1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
Завтрак			Завтрак		
Каша рис+пшено «Дружба» молочная с маслом	150	200	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200
Хлеб с маслом	30	40	Хлеб с маслом и сыром	30/8	40/10
Кофейный напиток	150	200	Какао -напиток	150	200
2-й завтрак 10-30			2-й завтрак 10-30		
Сок фруктовый			Сок фруктовый		
Обед			Обед		
Суп-лапша на м/б	200	250	Рассольник со сметаной	200	250
Голубцы ленивые	150	200	Котлета рыбная, рис отварной, соус сметанный	50/150/15	70/180/20
			Салат из св. капусты с растит. маслом	45	60
Хлеб			Хлеб		
Кисель из свежемороженны х ягод	150- 180	180- 200	Компот из св. яблок	150-180	180-200
Полдник			Полдник		
Картофельное пюре с кабачковой икрой	30/15 0	40/200	Манник со сгущ. молоком	80/10	100/15

Чай с сахаром	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб на день	30/45	37,5/60	Хлеб на день	30/45	37,5/60

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
День 9	Возраст		День 10	Возраст	
	1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	Суп молочный гречневый с маслом	150	200
Хлеб с маслом	30	40	Хлеб с маслом и сыром	30/8	40/10
Чай с сахаром и лимоном	150	200	Кофейный напиток	150	200
2-й завтрак 10-30			2-й завтрак 10-30		
Сок фруктовый			Сок фруктовый		
Обед			Обед		
Суп фасолевый на м/б со сметаной	200	250	Суп с мясными фрикадельками	200	250
Вареники с картофелем и сливочным маслом	50/150	70/180	Тефтели мясные, макароны отварные, соус томатный	50/150/15	70/180/20
Салат из свеклы с растительным маслом	45	60	Салат из свежей капусты с морковью	45	60
Хлеб			Хлеб		
Компот с/ф	150-180	180-200	Кисель из свежемороженых ягод	150-180	180-200
Полдник			Полдник		

Омлет с зеленым горошком	150	200	Пирог с рыбными консервами и рисом	60	90
Какао-напиток	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб на день	30/45	37,5/60		30/45	37,5/60

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
День 5	Возраст		День 6	Возраст	
	1,5-3	3-7		1,5 -3	3-7
Завтрак			Завтрак		
Суп молочный вермишелевый	150	200	Каша рисовая молочная	150	200
Хлеб с маслом	30	40	Хлеб с маслом, сыром	30/8	40/10
Какао-напиток	150	200	Чай с лимоном	150	200
2-й завтрак 10-30			2-й завтрак 10-30		
Сок фруктовый			Сок фруктовый		
печенье					
Обед			Обед		
Суп гороховый на м/б	200	250	Суп картофельный с консервой рыбной	200	250
Рыба тушеная в молочном соусе, картофельное пюре	50/150	70/180	Гуляш с горошницей	60/150	80/170
Салат из св. капусты с морковью и растит. маслом	45	60	Огурец свежий	45	60
Хлеб			Хлеб		
Компот с/ф	150-180	180-200	Компот из свежих яблок	150	180
Полдник			Полдник		
Сырники творожные со сгущенным молоком	150	200	Рагу овощное	150	200
Чай с сахаром	150	200	Кофейный напиток	150	200
Яблоко	80	100	Печенье	20	40

Хлеб на день	30/45	37,5/60	Хлеб на день	30/45	37,5/60
---------------------	-------	---------	---------------------	-------	---------