

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела
по городу Евпатории и Сакскому району
Межрегионального управления Роспотребнадзора
по Республике Крым и г. Севастополю



С.С. Ткачев

2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Региональный детский сад
«Сказка» села Крымское Сакского района
Республики Крым



А.В. Смоглюк

2020г.

Примерное 10-дневное меню
на зимне-весенний период для воспитанников
Муниципального бюджетного дошкольного учреждения
«Региональный детский сад «Сказка» села Крымское Сакского района Республики Крым
(3-7 лет)

Завтрак - все меню

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Каша гречневая с маслом и сахаром - 150,0 Яйцо вареное - 1/2 шт Чай с сахаром- 180,0 Бутерброд с маслом -37,0	Суп молочный манный - 200,0 Чай с сахаром- 180,0 Бутерброд с маслом и повидлом- 45,0	Каша пшеничная жидкая на молоке - 200,0 Кофейный напиток с молоком - 180,0 Бутерброд с маслом, сыром - 47,0	Пудинг из творога запеченный со ступенным молоком - 150,0 Чай с сахаром- 180,0 Бутерброд с маслом -37,0	Каша пшеничная на молоке - 200,0 Чай с сахаром - 180,0 Хлеб пшеничный с маслом, сыром -47,0
Обед				
2 завтрак - свежие фрукты 120,0				
Икра свекольная со сметаной - 60,0 Щи из свежей капусты с картофелем -200,0 Суфле куриное - 76,0 картофельное пюре - 150,0 Компот из свежих фруктов - 180,0 Хлеб пшеничный - 25,0 Хлеб ржаной - 35,0	Салат из свежей капусты - 30,0 Суп картофельный с рыбой- 200,0 Тефтели мясные - 80,0 Макаронные изделия- 150,0 Компот из свежих фруктов - 180,0 Хлеб пшеничный - 25,0 Хлеб ржаной -35,0	Огурцы консервированные- 50,0 Борщ с капустой и картофелем - 200,0 Плов 170,0 Компот из сухофруктов - 180,0 Хлеб пшеничный - 25,0 Хлеб ржаной - 35,0	Суп картофельный с домашней лапшой - 200,0 Рыба тушеная с овощами - 80,0 Пюре картофельное - 150,0 Компот из свежих фруктов - 180,0 Хлеб пшеничный - 25,0 Хлеб ржаной -35,0	Суп картофельный с гречневой крупой- 200,0 Котлета рубленая - 80,0 Рагу овощное- 150,0 Компот из сухофруктов- 180,0 Хлеб пшеничный - 25,0 Хлеб ржаной - 35,0
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом - 60,0 Молоко кипяченое - 180,0	Кекс «Творожный»- 50,0 Какао с молоком - 180,0	Пряники - 40,0 Сок фруктовый - 180,0	Булочка ванильная - 50,0 Чай с молоком- 180,0	Печенье - 40,0 Сок фруктовый - 180,0

св. фрукты

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Суп молочный геркулесовый – 200,0 Чай с сахаром – 180,0 Бутерброд с маслом, повидлом – 45,0	Каша ячневая молочная – 200,0 Какао с молоком – 180,0 Бутерброд с маслом – 37,0	Омлет натуральный – 100,0 Чай с сахаром – 180,0 Бутерброд с маслом, сыром – 47,0	Вареники ленивые с творогом – 105,0 Чай с сахаром – 180,0 Бутерброд с маслом – 37,0	Каша гречневая молочная – 200,0 Чай с молоком – 180,0 Бутерброд с маслом и сыром – 47,0
2 завтрак – свежие фрукты 120,0	2 завтрак – свежие фрукты 120,0		2 завтрак – свежие фрукты 70,0	
Обед				
Суп фасолевый – 200,0 Котлета рубленая из курицы 80,0 Капуста тушеная – 150,0 Компот из свежих фруктов – 180,0 Хлеб пшеничный – 25,0 Хлеб ржаной – 35,0	Огурцы консервированные – 50,0 Свекольник со сметаной – 200,0 Тефтели рыбные тушеные – 80,0 Пюре картофельное – 150,0 Компот из свежих фруктов – 180,0 Хлеб пшеничный – 25,0 Хлеб ржаной – 35,0	Икра морковная со сметаной – 60,0 Суп картофельный с клецками – 200,0 Голубцы ленивые – 190,0 Компот из сухофруктов – 180,0 Хлеб пшеничный – 25,0 Хлеб ржаной – 35,0	Икра кабачковая консервированная – 40,0 Суп гороховый с гречками – 200,0 Котлета рыбная – 80,0 Рис отварной с овощами – 150,0 Компот из свежих фруктов – 180,0 Хлеб пшеничный – 25,0 Хлеб ржаной – 35,0	Салат из свежей капусты – 30,0 Рассольник ленинградский – 200,0 Гуляш с сметаной – 80,0 Томатным соусом – 80,0 Макаронные изделия, отварные – 150,0 Компот из сухофруктов – 180,0 Хлеб ржаной – 25,0 Хлеб пшеничный – 35,0
Полдник				
Пудинг из творога с яблоками – 100,0 Кофейный напиток с молоком – 180,0	Булочка «К чаю» – 50,0 Чай с сахаром – 180,0	Пряники /вафли - 40,0 Кефир/ряженка – 180,0	Полоска песочная – 35,0 Кофейный напиток с молоком – 180,0	Печенье – 40,0 Сок фруктовый – 180,0