

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
села Верховонданка Даровского района Кировской области
612162 Кировская область Даровской район с. Верховонданка ул. Бережная д.4
Телефон: 8(83336) 5-15-19
ОКПО 10943234 ОГРН 1024300826318 ИНН/КПП 4308002551/430801001
Email: golovkina.tv@yandex.ru. Сайт: verhovondsadmy1.ucoz.ru



Утверждено

Приказом от 01.09.2023 № 60-1

МКОУ ДСЗаведующий МКДОУ ДС

с. Верховонданка

(Головкина Т. В.)

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
от 1,5 до 7 лет в ДОУ с 10,5 часовым пребыванием**

Меню составлено по сборнику технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(составители Д.В. Гращенков, инженер – технолог общественного питания,
Л.И. Николаева, инженер – технолог общественного питания, канд.техн.наук, доцент)

село Верховонданка

МКДОУ ДС села Верховонданка Даровского района (примерное десятидневное меню)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша рисовая молочная с маслом сливочным: 130/150 Кисель из сухофруктов: 180/200 Батон, повидло: 40/10	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным: 130/150 Чай: 180/200 Батон, масло, сыр: 40/5/10	Запеканка из творога: 120/150 Соус сметанный: 30/50 Какао с молоком: 180/200 Батон, масло, яйцо куриное: 40/5/20	Каша ячневая молочная с маслом сливочным: 130/150 Кисель из сухофруктов: 180/200 Батон, масло: 40/10	Каша манная молочная с маслом сливочным: 130/150 Чай с молоком: 180/200 Батон, масло, сыр: 40/5/10
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Сок Сады Придонья гранатовый сезон: 100 Вафли «Артек»: 30 Обед	Яблоко: 100 Конфета: 20 Обед	Сок Сады Придонья зелёное яблоко: 100 Печенье: 30 Обед	Фрукты в ассортименте (груша) Конфета: 20 Обед	Сок Сады Придонья зелёное яблоко Пряник: 50 Обед
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом: 40/50 Суп картофельный с рыбой: 150/180 Гарнир овощной сборный: 110/130	Салат из отварной свёклы с растительным маслом: 40/50 Суп из овощей со сметаной: 150/180 Пюре картофельное: 110/130	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом: 40/50 Суп картофельный с бобовыми: 150/180 Макаронные изделия отварные: 110/130	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом: 40/50 Щи из свежей капусты со сметаной: 150/180 Рагу из мяса кур: 150/200	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом: 40/50 Свёкольник со сметаной: 150/180 Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами: 150/200 Компот из сухофруктов: 150/180 Хлеб ржаной: 40/50
Биточки (котлеты) рыбные: 50/70 Чай: 150/180 Хлеб ржаной: 40/50 Полдник	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые: 50/70 Компот из сухофруктов: 150/180 Хлеб ржаной: 40/50 Полдник	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой): 50/70 Чай с молоком: 150/180 Хлеб ржаной: 40/50 Полдник	Компот из яблок и изюма: 150/180 Хлеб ржаной: 40/50 Полдник	Компот из сухофруктов: 150/180 Хлеб ржаной: 40/50 Полдник
Суфле творожное: 120/150	Рагу из овощей: 150/180 Полдник	Биточки (котлеты) картофельные запечённые: 130/150	Запеканка из рыбы с морковью: 130/200	Запеканка морковная: 130/150
Соус молочный сладкий: 30/50 Йогурт «Ватушка» с персиком и с сахаром: 100/100	Кефир: 100 Батон: 30/40	Соус молочный сладкий: 30/50 Йогурт Ватушка со вкусом абрикоса: 100	Сдоба обыкновенная: 50 Молоко: 100	Соус молочный сладкий: 30/50 Кефир: 100

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным: 130/150	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным: 130/150	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным: 130/150	Каша гречневая молочная с маслом сливочным: 130/150	Омлет запечённый или паровой: 130/150
Какао с молоком: 180/200	Кисель из сухофруктов: 180/200	Чай с молоком: 180/200	Какао с молоком: 180/200	Чай с молоком: 180/200
Батон, масло, яйцо куриное: 40/5/20	Батон, повидло: 40/10	Батон, масло: 40/10	Батон, масло, куриное яйцо: 40/5/20	Батон, масло, сыр: 40/5/10
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Фрукты в ассортименте (банан): 100	Сок Сады Придонья зелёное яблоко: 100	Фрукты в ассортименте (яблоко): 100	Сок Сады Придонья зелёное яблоко: 100	Фрукты в ассортименте (груша): 100
Конфета: 20	Вафли «Артек»: 30	Конфета: 20	Пряник: 50	Конфета: 20
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат зелёный горошек с яйцом: 40/50	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом: 40/50	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	Салат из моркови с растительным маслом: 40/50	Салат из отварной свёклы и моркови с растительным маслом: 40/50
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной: 150/180	Суп картофельный с рыбой: 150/180	Суп крестьянский с крупой со сметаной: 150/180	Борщ со сметаной: 150/180	Суп - лапша на курином бульоне: 150/180
Каша рисовая рассыпчатая: 110/130	Макаронные изделия отварные: 110/130	Плов из мяса кур: 180/200	Картофельное пюре с морковью: 110/130	Каша гречневая рассыпчатая с овощами: 110/130
Пюре из мяса кур: 60/70	Суфле из рыбы: 50/70	Компот из сухофруктов: 150/180	Мясо кур отварное в соусе: 50/70	Суфле из мяса кур паровое: 50/70
Чай: 150/180	Компот из яблок и изюма: 150/180	Хлеб ржаной: 40/50	Чай: 150/180	Компот из яблок и изюма: 150/180
Хлеб ржаной: 40/50	Хлеб ржаной: 40/50	Хлеб ржаной: 40/50	Хлеб ржаной: 40/50	Хлеб ржаной: 40/50
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Пудинг из творога с морковью: 130/150	Ватрушка с яблоками: 65	Оладьи картофельные (драники) со сметаной: 130/150	Сырники из творога с морковью: 130/150	Рыба, тушённая с овощами: 130/150
Соус молочный сладкий: 30/50	Молоко: 150/200	Соус молочный сладкий: 30/50	Соус молочный сладкий: 30/50	Молоко: 100
Йогурт Вятушка вишня-черешня с сахаром: 100		Кефир: 100	Йогурт Вятушка черника-голубика с сахаром: 100	Батон: 40