

АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Г. ДОЛГОПРУДНОГО ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
№ 23 «АНТОШКА»
(АОУ ДЕТСКИЙ САД № 23 «АНТОШКА»)



Утверждаю
Директор АОУ
детского сада №23 «Антошка»
Г.В. Бодрая
Приказ от 28 августа 2014 г. № 37

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 1,5 – 3 ЛЕТ

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3 – 7 ЛЕТ

Долгопрудный
2014 г.

1-й день

Завтрак:	Выход		
	Ясли	Сад	
Каша манная молочная	180	250	
Чай с молоком	180	200	
Хлеб с маслом сыром	30\6\5	40\8\10	
10.00 Сок	100	150	
Кондит. изделия		20	
Обед:			
Салат из капусты моркови	40	60	
Суп-пюре гороховый на м\б с гренками	180	250	
Картоф. пюре с маслом	130	150	
Мясная котлета паровая	70	80	
Компот из с\фруктов	150	200	
Хлеб ржаной	40	50	
Полдник:			
Салат из свеклы с чесноком	40	50	
Рыба под омлетом	80	100	
Чай с лимоном	150	200	
Хлеб белый	30	40	
Фрукты	80	100	

2-й день

Завтрак:	Выход		
	Ясли	Сад	
Каша рисовая молочная	180	250	
Кофе с молоком	180	200	
Хлеб с маслом сыром(с)	30/6	40/8/10	
10.00 Сок	100	150	
Кондит.изделия	10	20	
Обед			
Салат морковно-яблочный	40	50	
Щи на курином б-не со сметаной	180	250	
Каша гречневая куриный гуляш	70/30	80/150	
Компот с\фр	150	200	
Хлеб ржаной	40	50	
Полдник:			
Сырники творожные запеченные	100	150	
Кефир с сахаром	150	200	
Хлеб белый	30	40	
Фрукты	100	100	

3-й день

Завтрак:	Выход		
	Ясли	Сад	
Каша Дружба молочная	180	250	
Какао с молоком	180	200	
Хлеб с маслом сыром	30\6\5	40\8\10	
10.00 сок	100	150	
Кон. издителя		15	
Обед:			
Сесльдь с луком	40	60	
Свекольник на м\б со сметаной	180	250	
Тефтели мясные с подливой	70	80	
Картоф. пюре	130	150	
Компот из фруктов	150	200	
Хлеб ржаной	40	50	
Полдник:			
Булка Венская	70	80	
Капуста тушенная	150	200	
Чай сладкий	150	200	
Фрукты	100	100	

4-й день

Завтрак:	Выход		
	Ясли	Сад	
Вермишель молочная	180	250	
Кофе с молоком	180	200	
Хлеб с маслом	30/6	40/8	
10.00 Сок	100	150	
Кон. издателя		20	
Обед:			
Салат свекольный с чесноком	40	60	
Суп полевой на р/б	180	250	
Рис отварной с маслом	200	230	
Печеночные оладьи		80/50	
Мясной омлет с подливой	70/30		
Компот из фруктов	150	200	
Хлеб ржаной	40	50	
Полдник:			
Солянка с мясом	180	200	
Чай с молоком	150	200	
Хлеб белый	30	40	
Фрукты	80	100	

5-й день

Завтрак:	Выход		
	Ясли	Сад	
Каша пшеничная молочная	180	250	
Чай с молоком	180	200	
Хлеб с маслом и сыром	30\6\5	40\8\ 10	
10.00 Сок	100	150	
Кон. издателя		20	
Обед:			
Салат Ноябрьский	40	60	
Щи из кваш. капусты на м/б со сметаной	180	250	
Картоф. по-домашнему с мясом	200	230	
Компот из св. фруктов	150	200	
Хлеб ржаной	40	50	
Полдник:			
Творожные трубочки со сметаной	100	130	
Кефир сладкий	150	200	
Хлеб белый	30	40	
Фрукты	100	100	

6-й день

Завтрак:	Выход		
	Ясли	Сад	
Каша геркулесовая молочная	180	250	
Кофе с молоком	180	200	
Хлеб с маслом и сыром	30\6\5	40\8\6	
10.00 Сок	100	150	
Конд. изделия	10	20	
Обед			
Салат морковный	40	60	
Рассольник на м\б со сметаной	180	250	
Ленивые голубцы с мясом	200	230	
Компот из фруктов.	150	200	
Хлеб ржаной	40	50	
Полдник:			
Ватрушка с творогом	70	80	
Чай с молоком	150	200	
Фрукты	100	100	

7-й день

Завтрак:	Выход		
	Ясли	Сад	
Каша манная молочная	180	250	
Какао с молоком	180	200	
Хлеб белый с маслом	30\6	40\8	
10.00 сок	100	150	
Кон.издителя	15	20	
Обед:			
Салат из капусты	40	60	
Куриный бульон с яйцом и гренками	180	250	
Куриная котлета сосметан.соусом	70	80	
Картоф.пюре	130	150	
Компот из фруктов	150	200	
Хлеб ржаной	40	50	
Полдник:			
Макароны с сыром	150	180	
Хлеб белый	30	40	
Фрукты	100	100	
Чай с молоком	150	200	

8-й день

Завтрак:	Выход		
	Ясли	Сад	
Омлет с зеленым горошком	130	150	
Кофе с молоком	150	200	
Хлеб с маслом и сыром	30/6/5	40/8/6	
10.00 Сок	100	150	
Кондитерские изделия	10	20	
Обед:			
Салат из св. огурцов	40	60	
Борщ на м\б со сметаной	180	250	
Плов с мясом	200	230	
Компот из фруктов	150	200	
Хлеб ржаной	40	50	
Полдник:			
Творожно-морковный пудинг	120	150	
Чай с молоком	150	200	
Хлеб белый	30	40	
Фрукты	100	100	

9-й день

Завтрак:	Выход		
	Ясли	Сад	
Каша пшеничная молочная	180	250	
Какао с молоком	180	200	
Хлеб с маслом	30\6	40\8\	
10.00 Сок	100	150	
Обед:			
Салат Витаминный	40	50	
Суп рыбный	180	250	
Картоф. пюре, рыбные тефтели	70/30	80/50	
Компот из свежих фруктов	150	200	
Хлеб ржаной	40	50	
Полдник:			
Винегрет с яйцом(с)	180	200	
Чай сладкий	150	200	
Хлеб белый	30	40	
Фрукты	100	100	
Кон. издателя	10	20	

10-й день

Завтрак:	Выход		
	Ясли	Сад	
Каша гречневая молоком	180	250	
Чай с молоком	150	200	
Хлеб с маслом и сыром	30/6/6	40/8/10	
10.00 Сок	100	150	
Обед:			
Салат свек. с огурцом	40	60	
Суп сборно-овощной на м\б	180	250	
Макароны с маслом Мясной гуляш	70/30	80/50	
Компот мз фруктов	150	200	
Хлеб ржаной	40	50	
Полдник:			
Творожно-яблочный пудинг	100	150	
Кефир	150	200	
Хлеб белый	30	40	
Фрукты	100	100	
Конд. изделия	0	15	