

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ЦРР №33
_____ А.А. Аленицкая

Примерное 10-дневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
ДЕНЬ 1	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 2	1.5—3	3—7
Яблоко	130	130	Груша	115	115
Завтрак			Завтрак		
Каша манная молочная	150	200	Каша гречневая молочная	150	200
Кофейный напиток	150	200	Какао на молоке	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10
Обед			Обед		
Суп гороховый с гренками на м/б	200/10	250/15	Салат из моркови	35	60
Картофельная запеканка с отварным мясом и сметанной подливой	230/20	240/30	Щи со сметаной	200/7	250/10
Огурец свежий	35	35	Ежики в томатно - сметанном соусе со свеклой тушеной	—	85/50/150
Компот из сухофруктов	160	200	Ежики в сметанном соусе со свеклой тушеной	65/50/140	—
			Компот из кураги	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Печенье	25	30	Кефир с сахаром	150	200
Молоко	150		Хлеб пшеничный		
Чай с сахаром и молоком		200			
Ужин			Ужин		
Салат из свежей капусты	45	60	Пудинг творожно-маннй со сгущ. молоком	120/20	160/20
Рыба под омлетом	90	100	Чай с сахаром и молоком (ясли)	150	200
Чай с сахаром и молоком (ясли) Хлеб пшеничный	150	200	Хлеб пшеничный		
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			Возраст	
ДЕНЬ 3	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 4	1.5—3	3—7
Мандарин	100	100	Банан	95	95
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	200	Салат из моркови	45	60
Кофейный напиток	150	200	Каша геркулесовая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Какао на молоке Чай с сахаром и молоком	150	200
Обед			Хлеб пшеничный с маслом и сыром	/7/7,5	/10/12,5
Суп рисовый молочный	200	-	Обед		
Суп рыбный «лосось»	-	250	Сельдь с луком		33
Гуляш из отв. мяса в сметанном соусе	60	-	Суп крестьянский со сметаной	200/7	250/10
Гуляш в томатно-сметанном соусе	-	90	Суфле из печени со сметанным соусом	80/15	100/30
Вермишель	110	126	Картофельное пюре	170	180
Огурец свежий	37	37	Компот из сухофруктов	150	200
Сок	150	200	Хлеб ржаной		
Хлеб ржаной	90	100			
Полдник			Полдник		
Вафли	25	30	Хлеб пшеничный	-	-
Кефир с сахаром Чай с сахаром и молоком	150	200	Кефир с сахаром	150	200
Ужин			Ужин		
Рыбное суфле	45	60	Запеканка творожно-морковная со сгущ.молоком с вареньем	160/20	190/25
Винегрет	140	160	Чай с сахаром и молоком	150	200
Кисель	150	200	Хлеб пшеничный		
Хлеб пшеничный					
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	<i>возраст</i>		ДЕНЬ 6	<i>Возраст</i>	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Мандарин	90	90	Яблоко	115	115
Завтрак			Завтрак		
Пудинг творожный со сгущ.мол. Омлет	80/20	80	Каша пшенная молочная	150	200
Какао на молоке	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	/7/7,5	/10/12,5
Обед			Обед		
Салат из свежих овощей	45	60			
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	205	Рассольник со сметаной	200/7	250/10
Куры отварные	68	68	Шницель мясной	70	80
Морковно-картофельное пюре	160	220	Овощи тушеные	150	180
Сок	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Зефир (пастила)	25	35	Кефир с сахаром	150	200
Молоко Отвар из шиповника	150	200	Хлеб пшеничный		
Ужин			Ужин		
Суфле рыбное	45	60	Салат из свежей капусты с яблоком	45	60
Винегрет	140	160	Оладьи с повидлом	85/20	85/25
Чай с сахаром и молоком	150	200	Чай с сахаром и молоком	150	200
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Груша	135	135	Апельсин	80	80
Завтрак			Завтрак		
Пудинг творожно-маннанный со сгущ. молоком с джемом	120/20	150/10	Вермишель молочная	150	200
Какао на молоке Чай с сахаром и молоком	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10
Обед			Обед		
Суп картофельный со сметаной	200	250	Свекольник со сметаной	200/7	250/10
Мясо тушеное в мол.соусе	40/20	50/25	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе (до 3-х лет в сметанном соусе)	60/20	60/30
Капуста цветная (или белокочанная) тушеная	110	150	Каша гречневая	110	150
Компот из чернослива	150	200	Помидор свежий	35	35
Хлеб ржаной			Сок	150	200
			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Ряженка с сахаром	150	200	Пряник	25	30
Булочка сладкая	60	60	Кефир с сахаром и молоком	150	200
Ужин			Ужин		
Каша пшенная молочная	150	200	Котлета рыбная	70	75
Кисель	150	200	Картофельное пюре	170	180
			Огурец свежий	37	37
Хлеб пшеничный			Чай с сахаром и молоком	150	200
			Хлеб пшеничный		
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			Возраст	
ДЕНЬ 9	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 10	1.5—3	3—7
Яблоко	120	120	Апельсин	95	95
Завтрак			Завтрак		
Омлет	80	80	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	150/15	190/15
Зеленый горошек отварной	24	35	Какао на молоке	150	200
Кофейный напиток	150	200			
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	/ 7/7,5	/10/12,5	Хлеб пшеничный с маслом	/ 7	/ 10
Обед			Обед		
Салат из свеклы	45	60	Помидор свежий	35	35
Бульон куриный с гренками	200/15	250/15	Борщ с мясом и со сметаной	200/22/ 7	250/22/10
Суфле куриное	85	85	Котлета рыбная	70	75
Рис отварной с томатной подливой (для детей 3-7 лет)	80	110	Картофельное пюре	170	180
Компот из лимона	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Чай с сахаром и молоком Молоко	150	200	Молоко	150	200
Булочка с джемом	60	60	Плюшка	65	65
Ужин			Ужин		
Сосиска (колбаска детская) с капустой тушеной	49/150	49/200	Каша молочная рисовая	150	200
Кисель Чай с сахаром и молоком	150	200	Чай с сахаром и молоком	150	200
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80