

Утверждаю
заведующая МДОУ «Детский сад №2»
Н.В. Грабовникова
Приказ от «29» ноября 2021 г. № 48/10/21.



**Примерное 10-ти дневное меню
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ «Детский сад №2»
МО- Милославский муниципальный район
(в зимне – весенний сезон)**

**Сопроводительное письмо к 10-ти дневному меню
(зимне – весеннего сезона).**

Меню МДОУ «Детский сад №2» МО – Милославский муниципальный район Рязанской области разработано с учетом сезонности, а так же сложившимся режимом работы. Режим работы МДОУ – 10,5 часовой (с 7.45 до 18.15). В МДОУ организовано 4-разовое горячее питание: завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник. Технологические карты составлены на основе: «Сборника М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, М.Ю.Томова, Н.Т.Пашкова, с учетом Сборник технологических карт приготовления блюд в дошкольном учреждении : первые для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П. Могильного, М.Ю.Томова, Н.Т.Пашкова, В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс , 2018. Данный сборник взят из интернета, сайт: «Детский сад. Питание».

Разработано диетсестрой МДОУ «Детский сад №2»

Е.А. Подковыровой

1 неделя

Прием пищи	№ рец.	1 день понедельник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	2 день вторник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	3 день среда	Вых. блюд в гр.	№ рец.	4 день четверг	Вых. блюд в гр.	№ рец.	5 день пятница	Вых. блюд в гр.
завтрак	14	Каша геркулесовая мол.	180	35	Манник с творогом	150	38	Гречка с молоком	180	42	Омлет	80	25	Суп вермишелевый молочный	180
-	-	-	-	-	Повидло	20	-	-	-	43	Зеленый горошек	40	-	-	-
	136	Чай	180	120	Какао	180	136	Чай	180	130	Кофейный напиток	180	136	Чай	180
	3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	17	Хлеб пшенич. с маслом сливочным ,сыр	50/10	3	Хлеб пшен. с маслом сливочным	50/10	3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	3	Хлеб пшеничный с маслом сливоч.	50/10
2 завтрак	134	Сок	180	28	Фрукты мандарин	100	123	Кисломол. напиток	180	124	Йогурт	100	134	Сок абрикосовый	180
Обед	29	Икра кабачковая	50	21	Салат из солен. огурца и зеленого горошка	50	36	Салат морковный с чесноком	50	45	Салат из свежей капусты	50	65	Салат свекольный с чесноком	50
	64	Суп картофельный с мясом	200	21	Щи со сметаной с куриц	200/5	61	Суп рисовый с курицей	200	57	Суп свекольник со сметаной с курицей	200/5	69	Суп крестьянский с курицей	200
	31	Макароны с маслом сливочным	150	22	Плов	180	8	Овощное рагу с мясом	180	47	Картофельное пюре	150	58	Ленивые голубцы	150
	32	Тфтели мясные	70	-	-	-	-	-	-	32	Рыбные котлеты	70	80	Подлива	30
	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50
	72	Компот из с/ф	180	72	Компот из с/ф	180	72	Компот из с/ф	180	72	Компот из с/ф	180	72	Компот из с/ф	180
Уплот. полдник	67	Печенье	20	4	Вафли	20	49	Вагрушка с творогом	70	469	Булочка домашняя	70	15	Сухари	20
	122	Кисель	180	136	Чай	180	122	Кисель	180	136	Чай	180	120	Какао	180
				124	Йогурт	100				28	Бананы	100	124	Йогурт	100
	68	Манные биточки со сгущен.молок	120/30	34	Винегрет овощной	150	31	Макароны сосиска	150/70	1	Каша пшеничная молочная	180	26	Яйцо отварное	40
												29	43	Салат из зеленого горошка	50
				10	Хлеб ржаной	30	15	Хлеб пшен.	30				15	Хлеб пшеничн.	30

2 неделя

Прием пищи	№ рец.	6 день понедельник	Выход	№ рец.	7 день вторник	Вых. блюд	№ рец	8 день среда	Вых. блюд	№ рец	9 день четверг	Вых. блюд	№ рец	10 день пятница	Вых. блюд
завтрак	51	Каша «Дружба»	180	35	Манник с творогом	150	16	Каша манная молочная	180	14	Каша геркулесовая молочная	180	60	Макароны с сыром	150/5
		-			Повидло	20		-			-			-	
	136	Чай	180	130	Кофейный напиток	180	120	Какао	180	136	Чай	180	120	Какао	180
	3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/0	3	Хлеб пшеничный с маслом слив., сыр	50/10/10	3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/0	3	Хлеб пшеничный с маслом слив	50/10
2 завтрак	134	Сок яблочный	180	123	Кисломолоч. напиток	180	28	Фрукты яблоко	100	134	Сок	180	124	Йогурт	100
Обед	45	Салат из свежей капусты	50	29	Салат икра кабачковая	50	36	Салат морковный с чесноком	50	80	Салат «Пестрый»	50	65	Салат свекольный с чесноком	50
	7	Суп гороховый с курицей	200	46	Суп вермишелевый с курицей	200	30	Суп рыбный из консервов	200	61	Борщ со сметаной с курицей	200/5	37	Суп рассольник со сметаной с курицей	200/5
	85	Картофель тушеный с мясом	180	38	Гречка	150	8	Овощное рагу с мясом	180	71	Рис	150	47	Картофельное пюре	150
		-		70	Подлива с мясом	70		-		32	Котлета мясная	70	252	Рыба запеченная	70
		-			-			-		86	Подлива	50		-	
	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50
	72	Компот из с/ф	180	72	Компот из с/ф	180	72	Компот из с/ф	180	72	Компот из с/ф	180	72	Компот из с/ф	180
Уплот. полдник	23	Блины	70	67	Печенье	20	15	Сухари	20	4	Вафли	20	67	Печенье	20
	122	Кисель	180	136	Чай	180	136	Чай	180	122	Кисель	180	136	Чай	180
	124	Йогурт	100							124	Йогурт	100	124	Йогурт	100
	25	Суп вермишелевый молочный	180	26	Каша рисовая молочная	180	47	Картофельное пюре	150	12	Сырники со стущеным молоком	120/30	42	Омлет	80
		-					73	Сельдь с луком	60		-		43	Зеленый горошек	50
	15	Хлеб пшенич.	30				10	Хлеб ржаной	30				10	Хлеб ржаной	30