

Утверждаю  
заведующая МДОУ «Детский сад №2»  
Н.В. Грабовникова  
Приказ от « 14 » Мая 2021 г. № 24/сд



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

**Сопроводительное письмо к 10-ти дневному меню  
(летне – осеннего сезона).**

ЦДОУ «Детский сад №2» МО – Милославский муниципальный район Рязанской области разработано с учетом сезонности, сложившимся режимом работы. Режим работы МДОУ – 10,5 часовой (с 7.45 до 18.15).

организовано 4-разовое горячее питание: завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник.  
гические карты составлены на основе материала, представленного на интернет сайте «Детский сад. Питание».

ано диетсестрой МДОУ «Детский сад №2»

Е.А. Подковыровой

**1 неделя**

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день			
№	№	№	№	№	№	№	№	№
Приём пищи	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	выход од г	выход в гр	выход в гр
Завтрак	Омлет	Каша « Дружба»	Манник с творогом	Каша геркулесовая	Макароны с сыром	180	150	150/5
	Салат из зел.горошка	Чай с сахаром	Какао	Чай	Какао	80	20	
	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Какао	Чай	Какао	180	180	180
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	Хлеб пшеничный с маслом слив.	Хлеб пшеничный с маслом слив.	Хлеб с маслом сливочным	50/10	50/10	50/10
2 завтрак	Сок яблочный	Фрукты бананы	Сок виноградный	Фрукты апельсин.	Сок периковый	180	180	180
обед	Салат из свежего огурца	Салат из свежей капусты	Салат из свеж. огурца и помидора	Салат из свежего помидора	Салат свекольный с чесноком	50	50	50
	Суп рыбный из рыбных консервов	Суп вермишелевый с курицей	Рассольник с курицей со сметаной	Щи с курицей со сметаной	Суп гороховый с курицей	200	200/5	200
	Каша гречневая	Картофельное пюре	Макароны	Плов	Зразы из мяса	150	150	150
	Подлива с мясом	Котлета рыбные	Котлеты мясная	Подлива	Подлива	70	70	30
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50	50	50
	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот их с/ф	Компот из с/ф	180	180	180
Уплот подник	Овощи тушеные	Каша гречневая с сахаром	Каша рисовая молочная	Суп вермишелевый молочный	Каша манная молочная	150	180	180
	Сосиска					70		
	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		30	30	
	Вафли	Гренки с сахаром	Печенье	Оладьи со стущенным молоком	Вафли	20	70/30	20
	Чай с сахаром	Кисель	Чай с сахаром	Кисель	Чай	180	180	180
	Йогурт	Йогурт	Йогурт	Йогурт	Йогурт	100	100	100

**2 неделя**

Приём пищи	№ рец	6 день понедельник	Выход в гр	№ рец	7 день вторник	Выход д в гр	№ рец	8 день среда	Выход в гр	№ рец	9 день четверг	Выход д в гр	№ рец	10 день пятница	Выход в гр
<b>Завтрак</b>	1	Каша пшеничная молочная	180	2	Каша рисовая молочная	180	81	Манник с творогом Пovidло	150	79	Омлет Зеленый горошек	80	69	Каша геркулесовая молочная	180
	136	Чай с сахаром	180	130	Кофейный напиток	180	120	Какао	180	136	Чай с сахаром	120	120	Какао	180
	3	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	17	Хлеб пшеничный с маслом сливочным сыром	50/10/10	3	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3	Хлеб пшеничный с маслом слив.	50/10	3	Хлеб пшеничный с маслом	50/10
<b>2 завтрак</b>	134	Сок яблочный	180	28	Фрукты (груши, или яблоко)	100	134	Сок абрикосовый	180	134	Сок виноградный	180	134	Сок периковый	180
<b>Обед</b>	29	Икра кабачковая	50	89	Салат из свежих помидор	50	81	Салат из свежих огурцов	50	80	Салат морковный с чесноком	50	65	Салат свекольный с чесноком	50
	30	Борщ с курицей со сметаной	200/5	66	Суп картофел. с фрикадельками	200	39	Суп крестьянский с курицей	200	57	Суп свекольник со сметаной	200/5	61	Суп рисовый с курицей	200
	58	Картофельное пюре	150	137	Овощное рагу с мясом	180	85	Картофель туш. с мясом	180	71	Рис отварной	150	31	Макароны	150
	33	Тефтели мясные	70							70	Подлива с мясом	70	252	Рыба запеченная с овощами	70
	148	Хлеб ржаной	50	148	Хлеб ржаной	50	148	Хлеб ржаной	50	148	Хлеб ржаной	50	148	Хлеб ржаной	50
	126	Компот из с/ф	180	126	Компот из с/ф	180	126	Компот из с/ф	180	126	Компот из с/ф	180	126	Компот из с/ф	180
<b>Упл. Полдник</b>	144	Манные биточки со сгущ. мол.	120/30	150	Яйцо отварное	40	78	Макароны с сыром	150/5	66	Каша гречневая с молоком	180	58	Картофельное пюре	150
				43	Зеленый горох	50							9	Сосиска	70
				147	Хлеб пшеничный	30	147	Хлеб пшенич.	30				147	Хлеб пшеничный	30
	67	Печенье	20	469	Булочка домашняя	70	4	Вафли	20	143	Пирог с повидлом	70	15	Сухари	20
	120	Какао	180	5	Кисель	180	136	Чай с сахаром	180	5	Кисель	180	136	Чай	180
	124	Йогурт	100	124	Йогурт	100	124	Йогурт	100	124	Йогурт	100	124	Йогурт	100