

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
"Детский сад № 45"  
\_\_\_\_\_ Седень О.В.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(РЕЦЕПТУРА, ВЫХОД БЛЮДЫ В ГР, БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДА, ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ)

	Первая неделя	ВЫХОД, гр\мл
понеделник	<b>Завтрак (450)</b>	
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200
	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб с маслом	40/10
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>
	<b>10-00 ч (200)</b>	
	Сок или фрукты в ассортименте	200
	<b>Итого за прием</b>	
	<b>Обед (810)</b>	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60
	Суп-пюре гороховый	250
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150
	Фрикадельки из мяса говядины	80
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	50
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>
	<b>Уплотненный полдник (450)</b>	
	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50
	Кондитерские изделия	40
	Хлеб пшеничный	20
	Чай	200
<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	

<b>вторник</b>	<b>Завтрак (445)</b>	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200
	Какао с молоком	200
	Хлеб с маслом и сыром	30\5\10
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>
	<b>10-00ч. (200)</b>	
	Сок или фрукты в ассортименте	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>
	<b>Обед (810)</b>	
	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250
	Картофельное пюре	150
	Биточки (котлеты) рыбные	80
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	50
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>
	<b>Ужин (520)</b>	
	Запеканка морковная	180
	Соус молочный сладкий	50
	Чай с молоком	200
	Ватрушка с яблоками	60
	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого за прием</b>	<b>520</b>

<b>среда</b>	<b>Завтрак (455)</b>	
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200
	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб с маслом и яйцом	30\5\20
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>
	<b>10-00ч. (200)</b>	
	Сок или фрукты в ассортименте	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>
	<b>Обед (820)</b>	
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60
	Рассольник с крупой и сметаной	250
	Капуста тушеная	150
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого за прием</b>	<b>820</b>
	<b>Ужин (450)</b>	
	Запеканка из творога	150
	Соус фруктовый	50
	Кондитерские изделия	40
	Чай	200
	Хлеб пшеничный	20
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>

<b>четверг</b>	<b>Завтрак (440)</b>	
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200
	Какао с молоком	200
	Хлеб с маслом	40
	<b>Итого за прием</b>	<b>440</b>
	<b>10-00ч. (200)</b>	
	Сок или фрукты в ассортименте	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>
	<b>Обед (820)</b>	
	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60
	Суп-лапша на курином бульоне	250
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150
	Мясо кур отварное в соусе	100
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	<b>Итого за прием</b>	<b>820</b>
	<b>Ужин (400)</b>	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	100
	Горошек зеленый с яйцом	50/20
	Кондитерские изделия	40
	Чай	200
	Хлеб пшеничный	20
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>

<b>пятница</b>	<b>Завтрак (445)</b>	
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200
	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>
	<b>10-00ч. (200)</b>	
	Сок или фрукты в ассортименте	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>
	<b>Обед (770)</b>	
	Свекольник со сметаной	250
	Макаронные изделия отварные	150
	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	50
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>
	<b>Ужин (410)</b>	
	Сырники из творога	150
	Хлеб пшеничный	30
	Кефир	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>

	Вторая неделя	ВЫХОД, гр\мл
понеделник	<b>Завтрак (455)</b>	
	Суп молочный с лапшой	200
	Какао с молоком	200
	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>
	<b>10-00 ч (200)</b>	
	Сок или фрукты в ассортименте	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>
	<b>Обед (830)</b>	
	Салат из моркови с растительным маслом	60
	Борщ со сметаной	250
	Плов из мяса говядины	250
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	50
	<b>Итого за прием</b>	<b>830</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>	
	Оладьи из печени	100
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50
	Кондитерские изделия	30
	Кисель	200
	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого за прием</b>	<b>430</b>

<b>вторник</b>	<b>Завтрак (450)</b>	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200
	Какао с молоком	200
	Хлеб с маслом	40/10
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>
	<b>10-00ч. (200)</b>	
	Сок или фрукты в ассортименте	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>
	<b>Обед (850)</b>	
	Салат овощной с растительным маслом	60
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250
	Каша рисовая рассыпчатая	150
	Рыба, тушенная с овощами	120
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	50
	<b>Итого за прием</b>	<b>850</b>
	<b>Ужин (425)</b>	
	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50
	Чай	200
	Хлеб пшеничный	20
	Сдоба обыкновенная	60
	<b>Итого за прием</b>	<b>430</b>

<b>среда</b>	<b>Завтрак (445)</b>	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200
	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>
	<b>10-00ч. (200)</b>	
	Сок или фрукты в ассортименте	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>
	<b>Обед (830)</b>	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60
	Суп-пюре из картофеля	250
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180
	Соус молочный с овощами	30
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>
	<b>Ужин (430)</b>	
	Сырники из творога	150
	Чай с молоком	200
	Пирожок с повидлом	70
	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>



<b>четверг</b>	<b>Завтрак (450)</b>	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200
	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб с маслом	40/10
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>
	<b>10-00ч. (200)</b>	
	Сок или фрукты в ассортименте	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>
	<b>Обед (810)</b>	
	Суп из овощей со сметаной	250
	Суфле из мяса кур паровое	80
	Картофельное пюре	150
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	20
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>
	<b>Ужин (490)</b>	
	Тефтели рыбные в соусе	130
	Омлет запеченный или паровой	80
	Горошек зеленый	60
	Ватрушка с яблоками	65
	Чай	200
	Хлеб пшеничный	20
	<b>Итого за прием</b>	<b>490</b>

<b>пятница</b>	<b>Завтрак (445)</b>	
	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10
	Чай с молоком	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>
	<b>10-00ч. (200)</b>	
	Сок или фрукты в ассортименте	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>
	<b>Обед (830)</b>	
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60
	Щи из свежей капусты со сметаной	250
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200
	Соус молочный с овощами	50
	Компот из сухофруктов с витамином С	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	50
	<b>Итого за прием</b>	<b>830</b>
	<b>Ужин (390)</b>	
	Макаронные изделия отварные с сыром	160
	Сдоба обыкновенная	60
	Кефир	200
	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого за прием</b>	<b>390</b>