

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующая МКДОУ « Детский сад
 « Северок» с. Ванавара» ЭМР
 Н.И. Сизых
 « _____ » ЭМР 2020г.



10-и дневное меню. Режим учреждения 10,5 часов. Трехразовое питание.

День	Завтрак Наименование блюда/номер технологической карты	Обед Наименование блюда/номер технологической карты	Полдник Наименование блюда/номер технологической карты
1 день	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными « Геркулес»/84 2 Бутерброд с маслом и сыром/3 3 Чай без сахара конфетами/12	1 Суп картофельный с бобовыми, с мясом/47 2 Рыба, тушенная с овощами /58 3 Картофельное пюре/8 4 Салат из моркови с чесноком/82 5 Компот из сухофруктов/9	1 Омлет натуральный с маслом/37 2 Хлеб 3 Какао с молоком/15
2 день	1 Суп молочный с крупой/1 2 Бутерброд с джемом/86 3 Чай с молоком/76	1 Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной/25 2 Котлета /6 3 Рис отварной с овощами/59 4 Салат зел горошек с луком репчатым/24 5 Компот из свеж фруктов/54	1 Вареники ленивые с маслом сливочным/61 2 Чай с молоком/76
3 день	1 Каша вязкая ячневая молочная/23 2 Бутерброд с маслом и сыром/3 3 Чай без сахара с вафлями/12	1 Суп картофельный с мясными фрикадельками/41 2 Капуста, тушенная с мясом/53 3 Салат из свеклы с чесноком/81 4 Компот ананасовый/54	1 Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем/43 2 Молоко кипяченое/10
4 день	1 Суп молочный с макаронными изделиями/39 2 Бутерброд с маслом и сыром/3 3 Какао с молоком/15	1 Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной/5 2 Гуляш /35 Макаронные изделия отварные/30	1 Ватрушка с творогом из дрожжевого теста/28 2 Чай с молоком/76

		3 Овощи натуральные соленые или свежие/69 4 Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах/20	
5 день	1 Каша вязкая манная молочная/32 2 Бутерброд с маслом и сыром/3 3 Чай без сахара с пастилой /12	1 Щи из свежей капусты, с мясом со сметаной /34 2 Рис отварной с овощами/59 3 Суфле из птицы/42 4 Винегрет овощной/80 5 Компот из сухофруктов/9	1 Булочка домашняя/78 2 Чай с конфетами/12
6 день	1 Каша вязкая пшеничная молочная/45 2 Бутерброд с маслом/16 3 Чай без сахара с зефиром/12	1 Суп шахтерский, с мясом и со сметаной/18 2 Голубцы ленивые/71 3 Салат из кукурузы с луком репчатым/17 4 Компот персиковый/54	1 Запеканка из творога с молоком сгущенным/22 2 Чай с сахаром/13
7 день	1 Омлет натуральный с маслом/37 2 Бутерброд с маслом и сыром/3 3 Какао с молоком/15	1 Суп картофельный с клецками, с мясом птицы/57 2 Жаркое по-домашнему/19 3 Салат свеклы с чесноком/81 4 Компот грушевый/54	1 Вареники ленивые с маслом сливочным /61 2 Чай с сахаром/13
8 день	1 Каша вязкая молочная «Дружба»/14 2 Бутерброд с маслом/16 3 Чай с молоком, пряником/76	1 Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы/85 2 Рагу из овощей/90 3 Колбасные изделия отварные /26 4 Овощи натуральные соленые или свежие/69 5 Компот свежих фруктов/54	1 Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем/43 2 Какао с молоком/15
9 день	1 Каша вязкая пшеничная молочная/68 2 Бутерброд с маслом и сыром/3 3 Чай без сахара с пастилой/12	1 Суп уха/67 2 Котлеты/6 3 Макароны изделия отварные/30 4 Овощи натуральные соленые или свежие/69 5 Компот из сухофруктов/9	1 «Гребешок» из дрожжевого теста/72 2 Чай с молоком/76
10 день	1 Каша вязкая рисовая молочная/50 2 Бутерброд с маслом и сыром/3 3 Чай с молоком, печеньем/76	1 Свекльник с мясом и со сметаной/70 2 Картофельное пюре/8 3 Сельдь с луком репчатым/33 4 Салат зел горошек с луком репчатым/24 5 Компот свежих фруктов/54	1 Манник со сгущенным молоком/77 2 Чай с сахаром /13