

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МДОУ Мокеевского ДС:
 С.А.Сергина
 01.06.2021г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей (3 –7 лет)
 муниципальное дошкольное образовательное учреждение Мокеевский детский сад

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	2	3	4	5
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Макаронник, 200 Чай с сахаром и лимоном 200 Кондитерское изделие,30	Каша гречневая молочная, 200 Какао на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10	Каша рисовая молочная, 200 Кофе на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/5	Каша манная молочная, 200 Какао на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10	Каша пшеничная молочная, 200 Кофе на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/5
448 ккал	515 ккал	433 ккал	504 ккал	445 ккал
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Фрукты, 100	Молоко кипяченое, 200	Молоко кипяченое, 200	Молоко кипяченое, 200	Молоко кипяченое, 200
28 ккал	114 ккал	114 ккал	114 ккал	114 ккал
обед	обед	обед	обед	обед
Суп гороховый с мясом, 200/10 Плов, 200 Помидор/огурец порционно, 30 Фруктовый напиток, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Щи из свежей капусты со сметаной, мясом 200/10/15 Жаркое по-домашнему, 200 Огурец свежий/соленый порционно, 30 Компот из смеси сухофруктов, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом, сметаной 200/10/15 Биточки мясные с тушеной капустой, 80/180 Помидор/огурец порционно, 30 Компот из кураги 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Свекольник мясной со сметаной, 200/10/15 Греча рассыпчатая, 180 тефтели мясные с соусом, 80 Помидор/огурец порционно, 30 Фруктовый напиток, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Суп рыбный с консервами, 200/10 Котлета рыбная с пюре картофельным, 80/180 Помидор/огурец порционно, 30 Компот из смеси сухофруктов, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40

756.6 ккал	771.2 ккал	828.7 ккал	940.8 ккал	758.75 ккал
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Пирожок с изюмом, 80 Молоко кипяченое, 200	Биточки пшеничные, 180 Кисель, 200 Кондитерское изделие, 30	Сырники из творога с повидло, 150/10 Чай сладкий /лимон, 200	Омлет, 150 Хлеб пшеничный, 40, чай сладкий, 200 Кондитерское изделие, 30	Оладьи со сметанным соусом, 100/10 Чай, 200 Кондитерское изделие, 30
330 ккал	526 ккал	491.0 ккал	368.5 ккал	359.6 ккал
Итого за день: 1668.6 ккал	Итого за день: 1926.2 ккал	Итого за день: 1866.7 ккал	Итого за день: 1927.3 ккал	Итого за день: 1677.35 ккал
2 НЕДЕЛЯ				
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	2	3	4	5
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша пшеничная молочная, 200 Чай сладкий с лимоном, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	Каша гречневая молочная, 200, Кофе с молоком, 200 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10	Каша пшеничная молочная, 200 Какао на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	Каша рисовая молочная, 200 Кофе на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10	Вермишель молочная, 200 Какао на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10
601 ккал	521 ккал	463 ккал	467 ккал	427 ккал
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Молоко, 200	Молоко, 200	Молоко, 200	Молоко, 200	Фрукты, 70
114 ккал	114 ккал	114 ккал	114 ккал	28 ккал
обед	обед	обед	обед	обед
Суп картофельный с зеленым горошком с мясом, 200/10 Котлета мясная с макаронами, 80/180 Огурец/ помидор порционно, 50 Компот из сухофруктов, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Рассольник домашний с мясом и сметаной, 200/10/15 Картофель тушеный, 180 Огурец/помидор порционно, 30 Напиток фруктовый, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Суп овощной с мясом и сметаной, 200/10/15 Голубцы ленивые, 180 Помидор/огурец порционно, 30 Компот из кураги, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Борщ со сметаной, мясом 200/10/15 Гуляш, греча рассыпчатая, 80/180 Помидор/огурец порционно, 30 Напиток фруктовый, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Суп рыбный с консервами, 200/20 Биточки рыбные с пюре картофельным, 80/180 Огурец соленый порционно, 30 Компот из сухофруктов, 200 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40

918.4 ккал	706.2 ккал	730 ккал	1051.2 ккал	785.75 ккал
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Маннные котлеты, 180 Кисель фруктовый, 200	Омлет, 150 Хлеб пшеничный, 40, чай сладкий, 200 Кондитерское изделие, 30	Запеканка творожная с повидло, 150/10 Чай, 200	Ватрушка повидло/творог, 80 Молоко, 200	Оладьи с маслом и песком, 100/30 Чай с лимоном, 200 Кондитерское изделие, 30
392,2 ккал	368.5 ккал	550 ккал	345.2ккал	421.8 ккал
Итого за день: 2025,6 ккал	Итого за день: 1709.7 ккал	Итого за день: 1857 ккал	Итого за день:1977.4 ккал	Итого за день: 1662.55 ккал

МДОУ МОКЕЕВСКИЙ ДС, Сергина Светлана Анатольевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
02.06.2021 16:38 (MSK), Сертификат № 019A4E68006EAC12A64FE67F95816CD9F4