

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Детский сад комбинированного вида № 54 «Подснежник»
(МДОУ «Детский сад № 54»)

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 54»
Е.Н. Яковенко



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ПЕРИОД С ОКТЯБРЯ ПО АПРЕЛЬ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ И С 3 ДО 8 ЛЕТ

Меню 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	
		Я	С
Вода питьевая на весь день 0,300 мл			
Завтрак	Каша вязкая с хлопьями овсяными «Геркулес» молочная сладкая с маслом	180	200
	Бутерброд с маслом	30/4	35/5
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	150	200
2 Завтрак	Сок/Компот из св.яблок ,сладкий	150	200
	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	35
Обед:	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	150	200
	Голубцы ленивые с маслом	150	180
	Хлеб ржано-пшеничный	30	35
	Компот из сухофруктов, сладкий	150	200
Полдник	Кефир	100	150
	Батон пшеничный	30	35
	фрукты	95	100
Ужин	Запеканка творожная с маслом	140	150
	Сметанный соус,сладкий	30	30
	Чай с сахаром	150	200

Меню 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	
		Я	С
Вода питьевая на весь день 0,300 мл			
Завтрак:	Каша вязкая, пшенная молочная сладкая с маслом	180	200
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/6	35/5/10
	Какао напиток с молоком, сладкий	150	200
2 З-К:	Сок/ компот из св. плодов и ягод	150	200
Обед:	Икра кабачковая	40	50
	Суп «Свекольник» с мясом птицы, со сметаной	150	200
	Суфле из печени	70	80
	Макаронны отварные с маслом	120	130
	Хлеб ржано-пшеничный	30	35
	Компот из изюма сладкий	150	200
П-К:	Кефир	150	200
	Кондитерские изделия	10	10
Ужин:	Картофельное пюре с маслом	140	160
	яйцо	35	40
	Булочка домашняя	60	80
	Чай с сахаром	150	200

Меню 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	
		Я	С
Вода питьевая на весь день 0,300 мл			
Завтрак:	Каша вязкая «Дружба», молочная, сладкая с маслом	180	200
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/6	35/5/10
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	150	200
2 З-К:	Сок/ компот из св. плодов и ягод	150	200
Обед:	Салат из кв.капусты	40	50
	Суп картофельный, рыбный, с крупой	150	200
	Рулет рыбный с луком, с яйцом	50	60
	Пюре картофельное с маслом	140	150
	Хлеб ржано-пшеничный	30	35
	Компот из сухофруктов, сладкий	150	200
П-К:	Кефир	100	150
	Кондитерские изделия	10	10
Ужин:	Яйцо 1/2	20	20
	Овощное рагу с маслом	180	200
	Батон пшеничный	30	35
	Чай с сахаром	150	200

Меню 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	
		Я	С
Вода питьевая на весь день 0,300 мл			
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная, сладкая со слив. маслом	180	200
	Бутерброд с маслом	30/4	35/5
	Чай с молоком, с сахаром	150	180
2 З-К:	Сок/Компот из св.фруктов, сладкий	150	200
Обед:	Икра морковная	40	50
	Суп Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	150	200
	Котлета мясная	55	65
	Рис отварной с маслом	120	130
	Соус сметанный	30	30
	Компот из изюма сладкий	150	200
	Хлеб ржано- пшеничный	30	35
П-К:	Кефир	100	150
	Кондитерские изделия	10	10
	фрукты	95	100
Ужин:	Жаркое « по-домашнему» с мясом птицы	180	200
	яйцо	20	20
	Бутерброд с маслом	30/4	35/5
	Чай сладкий	150	200

Меню 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	
		Я	С
	Вода питьевая на весь день 0,300 мл		
Завтрак:	Каша манная вязкая молочная сладкая со слив. маслом	180	200
	Бутерброд с маслом,сыром	30/4/6	35/5/10
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	180	200
2 3-К:	Сок/ компот из св фруктов и ягод, сладкий	150	200
Обед:	Икра кабачковая	40	50
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	200
	Биточки из мяса птицы	55	65
	Соус томатно-сметанный	30	30
	Греча отварная с маслом	120	130
	Хлеб ржано-пшеничный	30	35
	Кисель из свежесамор. ягод сладкий	150	200
П-К:	Кефир	100	150
	Кондитерские изделия	10	10
Ужин:	Капуста тушеная с маслом	160	180
	яйцо	20	20
	Ватрушка с повидлом	60	80
	Чай с сахаром	150	200

Меню 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		
		Я	С	
Вода питьевая на весь день 0,300 мл.				
Завтрак:	Каша пшеничная, молочная сладкая со слив. маслом	180	200	
	Бутерброд с маслом	30/4	35/5	
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	150	180	
2 З-К:	Сок/Компот из св. плодов и ягод, сладкий	150	200	
Обед:	Огурец соленый кусочком	40	50	
	Суп «Полевой» с мясом, со сметаной	150	200	
	Гуляш из отварного мяса	50	60	
	Картофель отварной с маслом	120	130	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	35	
	Компот из сухофруктов сладкий	150	200	
	П-К:	Кефир	100	150
	фрукты	95	100	
Кондитерские изделия	10	20		
Ужин:	Омлет натуральный с маслом	140	150	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	40	
	Бутерброд с маслом	30/4	35/5	
	Чай с сахаром	150	200	

Меню на 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	
		Я	С
Вода питьевая на весь день 0,300 мл			
Завтрак:	Каша вязкая молочная, пшеничная сладкая со слив. маслом	180	200
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/6	35/5/10
	Какао с молоком с сахаром	150	180
2 З-К:	Сок/Компот из св. плодов и ягод, сладкий	150	200
Обед:	Икра кабачковая	40	50
	Суп «Щи» со св. капустой с мясом со сметаной	150	200
	Бефстроганов из печени со сметаной	60	70
	Макаронные отварные с маслом	120	130
	Хлеб ржано-пшеничный	30	35
	Компот из кураги сладкий	150	200
П-К:	Кефир	100	150
	Кондитерские изделия	10	10
Ужин:	Капуста тушеная	50	60
	яйцо	20	20
	Ватрушка с творогом	60	80
	Чай с сахаром	150	200

Меню 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	
		Я	С
Вода питьевая на весь день 0,300 мл.			
Завтрак:	Каша вязкая манная молочная сладкая со слив. маслом	180	200
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/6	35/5/10
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	150	180
2 3-К:	Сок/ Компот из св. фруктов и ягод, сладкий	150	200
Обед:	Салат из свеклы	40	50
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	200
	Котлета рыбная	55	65
	Соус сметанный	30	30
	Рис отварной с маслом	120	130
	Хлеб ржано-пшеничный	30	35
	Компот из сухофруктов, сладкий	150	200
П-К:	Кефир	100	150
	Кондитерские изделия	10	10
Ужин:	яйцо	20	20
	Овощи тушеные с томатом с маслом	180	200
	Бутерброд с маслом	30/4	35/5
	Чай с сахаром	150	200

Меню 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	
		Я	С
	Вода питьевая на весь день 0,300 мл		
Завтрак:	Каша вязкая с хлопьями овсяными «Геркулес», молочная сладкая со слив. маслом	150	200
	Бутерброд с повидлом	30/10	35/20
	Чай с молоком, с сахаром	150	200
2 З-К:	Сок/Компот из св. яблок и заморож. ягод, сладкий	150	200
Обед:	Салат из кв. капусты	40	50
	Суп « Борщ» с мясом, со сметаной	150	200
	Картофельная запеканка с мясом	120	130
	Соус томатно-сметанный	30	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30	35
	Компот из изюма и кураги сладкий	150	200
П-К:	Кефир	100	120
	Кондитерские изделия	10	20
	фрукты	95	100
Ужин:	Пудинг творожный ,сладкий	140	150
	Соус молочный ,сладкий	30	30
	Чай с сахаром	150	200
	Бутерброд с маслом	30	35

Меню 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	
		Я	С
Вода питьевая на весь день 0,300 мл			
Завтрак:	Каша ячневая, вязкая молочная. сладкая с маслом	150	200
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/6	35/5/10
	Чай с молоком, с сахаром	150	200
2 З-К:	Сок/ компот из св. фруктов и ягод, сладкий	150	200
Обед:	Салат из отв. моркови с зеленым горошком	40	50
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	150	200
	Мясо птицы тушеное в сметанном соусе	50	60
	Греча отварная с маслом	120	130
	Хлеб ржано-пшеничный	30	35
	Компот из изюма и кураги сладкий	150	200
П-К:	Кефир	100	150
	Кондитерские изделия	10	10
Ужин:	Картофель отварной с маслом	140	150
	Салат из свеклы	40	50
	Сдоба обыкновенная	60	80
	Чай с сахаром	150	200