

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 №13 «Рябинка» г. Азнакаево
 А.З.Шафигуллина



Примерное десятидневное меню
 на весенне-летний период (с 01.03 по 31.08.2021г.)

дн и	завтрак	объем порций		второй завтрак	обед	объем порций		полдник	объем порций		ужин	объем порций	
		1-3	3-7			1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7
1	Макаронны отварные с маслом или Макаронны запечен. с сыром или с яйцом Хлеб пшеничный с маслом, с сыром Чай с сахаром Яйцо отвар.	110 120 /5 30/ 5 10 160 1шт	130 150 /6 40/ 6 15 180 1шт	10.0 0 Сок 100 гр.	Щи на м/к бульоне со сметаной Плов с мясом или рис отварной Гуляш или бефстроганов Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб пшеничный 2 сорт Зеленый горошек	150 150 100 60 150 40 20	180 200 130 70 180 50 30	Кефир Булочка	150 50 180 70	200 70	Салат овощной Уха рыбная Чай сладкий Хлеб Печенье	40 180 150 20 1шт	50 200 180 30 1шт
2	Каша пшеничная молочная Хлеб пшеничный с маслом, с повидлом Кофейный напиток	150 30/ 5 10 160	180 40/ 6 15 180	10.0 0 Сок 100 гр	Борщ на м/к бульоне со сметаной Картофельное пюре мясные котлеты или жаркое по-домашнему Компот из с/ф Салат студенческий Хлеб пшеничный	150 100 60 160 150 30 40	180 130 70 200 180 50 50	Молоко Гренки	180 11	200 15	Морковь тушеная Королевский тортик или вареники ленивые Кисель Хлеб Соусы Яйцо отвар.	40 125 150 20 30 1шт	60 140 180 30 40 1шт
3	Каша манная молочная Хлеб пшеничный с маслом сыром Какао на молоке	150 30/ 5 10 160	180 40/ 6 15 180	10.0 0 Сок 100 гр	Суп с домашней лапшой на курином бульоне или затируха Тушеная капуста Мясные котлеты Или зразы из говядины Компот из с/ф или свежих фруктов Салат овощной Хлеб пшеничный	150 100 60 90 150 30 40	180 130 70 100 180 40 50	Молоко Вафли	180 2шт	200 2шт	Рыбные тефтели в томатном соусе или суфле рыбное Чай сладкий Хлеб Сложный гарнир	90 30 150 20 110	100 40 180 30 150
4	Каша ячневая молочная Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток Яйцо	150 30/ 5 160 1шт	180 40/ 6 180 1шт	10.0 0 Сок 100 гр	Суп гречневый или рисовый на курином бульоне Сложный гарнир с мясн. котлетами или овощное рагу с кур. или картоф. запеканка с мясом Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб пшеничный	150 110 60 150 150 150 40	180 150 70 200 200 180 50	Кефир пряники	150 1шт	180 1шт	Пудинг творожный с соусом или Лапшевник творожный с соусом Салат здоровье Кисель Хлеб Фрукт	130 30 130 30 40 150 20 1	150 40 150 40 60 180 30 1
5	Каша пшеничная молочная Хлеб пшеничный с маслом	150 30 5	180 40 6	10.0 0 Сок 100 гр	Суп картоф. на м/к бульоне или суп картоф. с фрикадель. Вак бэлеш или треугольник Компот из с/ф или	150 90 90 150	180 110 110 200	Молоко Гренки	180 11	200 15	Омлет яичный Морковь тушеная Или капустно-морковная котлета	80 40 100	115 60 150

	Какао на молоке	160	180		свежих фруктов Свекла тушен. в сметане Или салат свеколь. Хлеб пшеничный	40 40 40	60 60 50	*			соус Чай сладкий Хлеб фрукты	30 150 20 1шт	40 180 30 1шт
6	Каша гречневая с маслом Хлеб пшеничный с маслом сыром Чай сладкий Яйцо отварное	110 30/ 5 10 160 1шт	130 40/ 6 15 180 1шт	10.0 Сок 100 г	Суп вермишелевый на м/к бульоне ленивые голубцы порционные или Ленивые голубцы с мясом Компот из с/ф или св/фруктов зеленый горошек Хлеб пшеничный	150 130 150 150 20 40	180 170 200 180 30 50	Кефир Плюш ка новомосковская.	150 50	180 70	Суп молочный пшеничный Вафли Чай сладкий Хлеб Салат овощной	180 1шт 150 20 40	200 2шт 180 30 60
7	Каша геркулесовая молочная Хлеб пшеничный с маслом С повидлом Кофейный напиток	150 30/ 5 10 160	180 40/ 6 15 180	10.0 Сок 100 гр	Суп свекольник на м/к бульоне со сметаной Жаркое под домашнему или Азу по-татарский Компот из с/ф Хлеб пшеничный Салат студенческий	150 160 150 40 30	180 200 180 50 50	Молоко Гренки	180 11	200 15	Сырники с маслом или пудинг творожно-рисов со сметан. соусом или творож. омлет Кисель Морковь тушеный Хлеб	130 30 110 180 40 20	150 40 125 200 60 30
8	Каша Дружба молочная Хлеб пшеничный с маслом Какао на молоке Яйцо	150 30/ 5 160 1шт	180 40/ 6 180 1шт	10.0 Сок 100 гр	Рассольник со сметаной на м/к бульоне Макароны отварные с гуляшом или бефстр. Компот из с/ф или свежих фруктов Салат здоровье Хлеб пшеничный	150 100 60 150 30 40	180 130 70 180 50 50	Молоко Печенье	180 2шт	200 2шт	Овощное рагу Биточки рыбные или Рыба тушеная с овощами Чай сладкий Хлеб Или картоф. отварной Или карт. пюре	180 70 120 150 20 110 120	200 80 140 180 30 130 130
9	Каша манная молочная Хлеб пшеничный с маслом, с сыром Кофейный напиток	150 30 5 10 160	180 40 6 15 180	10.0 Сок 100 гр	Суп картофель. на курином бульоне Плов с курицей или тефтели с соусом Компот из с/ф или свежих фруктов Свекла тушеная в сметане Хлеб пшеничный	150 150 150 30 40	180 200 180 50 50	Кефир Пряники Фрукт	150 1шт 1шт	180 1шт 1шт	Салат полевой Конвертики или сочни с творогом Или завиток творожный Вагрушки с творогом Кисель Хлеб Омлет яичный	30 100 90 80 180 20 80	50 110 100 100 200 301 115
10	Каша рисовая молочная Хлеб пшеничный с маслом Какао на молоке	150 30 5 160	180 40 6 180	10.0 Сок 100 гр	Суп кудрявый на кур. бульоне со сметаной или крестьянский Гречневая каша С куриными биточками Салат здоровье Компот из с/ф Хлеб пшеничный	150 100 60 30 150 40	180 130 70 50 180 50	Молоко Вафли Фрукт	150 1шт 1шт	180 2шт 1шт	Расстегай с овощами или с рыбой или блины с маслом повидлом Кыстыбый с пшенкой или картошкой Морковь тушеный Чай сладкий Хлеб	90 10 90 40 150 20	110 15 110 60 180 30