

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ «ДС № 403 г. Челябинска»
 Бирюкова Н.Е.

Примерное 10-дневное меню для детей с 12-часовым пребыванием (первая неделя)

| приём пищи | понедельник | выход г. (ясли/сад) | вторник | выход г. (ясли/сад) | среда | выход г. (ясли/сад) | четверг | выход г. (ясли/сад) | пятница | выход г. (ясли/сад) |
|------------------|----------------------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------|--------------------------------------|---------------------|
| Завтрак | Пудинг из творога запечённый | 140/150 | Каша ячневая молочная | 150/4 170/4 | Суп молочный с крупой | 150/200 | Каша манная молочная жидкая | 150/4 170/4 | Каша «Здоровье» | 150/4 170/4 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150/ 180 | Какао с молоком | 150/ 180 | Чай с сахаром, с молоком | 150/180 | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | Какао с молоком | 150/180 |
| | Батон с маслом, с сыром | 30/5/9 30/5/10 | Батон с маслом, с сыром | 30/5/9 30/5/10 | Батон маслом | 30/5 30/5 | Батон с маслом, с сыром | 30/5/9 30/5/10 | Батон с маслом | 30/5 30/5 |
| | | | Яйцо отварное | 40/40 | | | | | | |
| 2 завтрак | Кефир | 100/100 | Сок | 100/100 | Яблоко | 114 | Сок | 100/100 | Кефир Печенье | 100/100 10/20 |
| Обед | Суп гороховый | 150/200 | Огурец солёный порц. | 40/60 | Салат из зел. горошка «Удивительный» | 40/60 | Борщ со сметаной | 150/200 | Кукуруза сладкая | 45/60 |
| | | | Суп картофельный с клёцками | 150/200 | Щи с картофелем, капустой и сметаной | 150/200 | | | Рассольник ленинградский со сметаной | 60/80 |
| | Бигус со свининой | 180/200 | Суфле из кур | 60/70 | Гуляш «Обжорка» из свинины | 60/80 | Печень говяжья по-строгановски | 70/90 | Биточки «Гусарики» из свинины | 150/200 |
| | | | Пюре свекольное | 130/140 | Макаронные изделия отварные | 110/130 | Картофельное пюре | 110/130 | Картофель отварной | 110/130 |
| | Компот из сухофруктов | 150/ 180 | Компот из свежих яблок | 150/ 180 | Напиток из шиповника | 150/ 180 | Компот из сухофруктов | 150/ 180 | Компот из свежих яблок | 150/ 180 |
| | Хлеб ржаной | 40/45 | Хлеб ржаной | 40/45 | Хлеб ржаной | 40/45 | Хлеб ржаной | 40/45 | Хлеб ржаной | 40/45 |
| Полдник | Булочка «Российская» | 50/70 | Печенье | 20/40 | Булочка «Дорожная» | 50/70 | Сухарики | 40/40 | Булочка «Нежная» | 50/70 |
| | Молоко кипяченое | 180/200 | Кефир | 180/200 | Сок | 150/180 | Кефир | 180/200 | Молоко кипячёное | 180/200 |
| Ужин | Гуляш из сердца | 50/70 | Котлета рыбная «Солнышко» | 70/80 | Бигус с курицей | 180/200 | Икра кабачковая «Ароматная» | 40/60 | Лакомка из творога | 140/150 |
| | Каша перловая рассыпч. с овощами | 110/130 | Макар. изд. отварные с овощами | 120/120 | | | Суфле из рыбы «Золотая рыбка» | 80/100 | | |
| | Чай «Принцесса» | 150/ 180 | Чай «Принцесса» | 150/ 180 | Чай «Принцесса» | 150/ 180 | Чай «Принцесса» | 150/ 180 | Чай «Принцесса» | 150/ 180 |
| | Хлеб пшеничный | 10/25 | Хлеб пшеничный | 20/25 | Хлеб пшеничный | 15/30 | Хлеб пшеничный | 20/40 | Хлеб пшеничный | 20/25 |
| | Яблоко | 114 | Яблоко | 114 | Яблоко | 114 | Яблоко | 114 | Яблоко | 114 |

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ «ДС № 403 г Челябинска»
 Бирюкова Н.Е.

**Примерное 10-дневное
 меню для детей с 12-часовым пребыванием (вторая неделя)**

| приём пищи | понедельник | выход г.(ясли/сад) | вторник | выход г.(ясли/сад) | среда | выход г.(ясли/сад) | четверг | выход г.(ясли/сад) | пятница | выход г.(ясли/сад) |
|------------------|--|--------------------|---|--------------------|--------------------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------------------------|--------------------|
| завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 150/4 170/4 | Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая | 150/4 170/4 | Макаронные изделия отварные | 110/130 | Каша молочная «Дружба» | 150/4 170/4 | Запеканка из творога | 120/150 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150/ 180 | Какао с молоком | 150/ 180 | Чай с молоком | 150/ 180 | Кофейный напиток с молоком | 150/ 180 | Повидло | 20/20 |
| | Батон с маслом | 30/5 30/5 | Батон с маслом, с сыром | 30/5/9 30/5/10 | Бутерброд с сельдью «Рыбка в домике» | 30/4/40 30/4/40 | Батон нарезной с маслом | 30/5 30/5 | Какао с молоком | 150/ 180 |
| | Сырный ломтик (сад) | 10 | Яйцо отварное | 40/40 | | | | | Батон с маслом, с сыром | 30/5/9 30/5/10 |
| 2 завтрак | Кефир | 100/100 | Сок | 100/100 | Яблоко | 114 | Сок | 100/100 | Яблоко | 114 |
| обед | Суп картофельный с макар.изд. | 150/200 | Кукуруза сладкая | 45/60 | Огурец солёный порц. | 40/60 | Свекольник со сметаной | 150/200 | Кукуруза сладкая | 45/60 |
| | | | Рассольник домашний со сметаной | 150/200 | Щи по-уральски с геркулесом | 150/200 | | | Суп картофельный с рыбой | 150/200 |
| | Фрикаделька «Маленькие черепашки» из свинины в соусе | 60/80 | Плов из отварной птицы | 110/56 130/66,7 | Жаркое подомашнему | 190/220 | Суфле «Вкусняшка» из печени | 60/80 | Тефтели «Шалунишки» в томатном соусе | 60/80 |
| | Каша гречневая с маслом | 110/130 | | | | | Рагу из овощей | 110/130 | Пюре морковное | 120/130 |
| | Компот из сухофруктов | 150/ 180 | Компот из свежих яблок | 150/ 180 | Компот из сухофруктов | 150/ 180 | Компот из свежих яблок | 150/ 180 | Напиток из шиповника | 150/ 180 |
| | Хлеб ржаной | 40/45 | Хлеб ржаной | 40/45 | Хлеб ржаной | 40/45 | Хлеб ржаной | 40/45 | Хлеб ржаной | 40/45 |
| полдник | Булочка «Домашняя» | 50/70 | Сухарики | 40/40 | Печенье | 20/40 | Булочка «Российская» | 50/70 | Сок | 150/180 |
| | Сок | 150/180 | Молоко кипячёное | 180/200 | Кефир | 180/200 | Молоко кипячёное | 180/200 | Печенье | 20/40 |
| Ужин | Салат из свежей моркови | 40/60 | Азу по-татарски со свининой | 170/200 | Морковная запеканка | 170/200 | Салат витаминный | 30/50 | Салат из зел.горошка «Удивительный» | 40/60 |
| | Омлет натуральный | 130/130 | | | Повидло | 20/20 | Рыба, запечённая в омлете | 160/160 | Картофель, запеченный с яйцом | 110/120 |
| | Чай «Принцесса» | 150/ 180 | Чай «Принцесса» | 150/ 180 | Чай «Принцесса» | 150/ 180 | Чай «Принцесса» | 150/ 180 | Чай «Принцесса» | 150/ 180 |
| | Хлеб пшеничный | 20/25 | Хлеб пшеничный | 20/25 | Хлеб пшеничный | 20/30 | Хлеб пшеничный | 15/30 | Хлеб пшеничный | 15/25 |
| | Яблоко | 114 | Яблоко | 114 | | | Яблоко | 114 | | |