

*Составлено в  
Муниципальном центре  
детского питания  
г. Астрахань  
по адресу: ул. Советская, 11  
Детский сад № 1*

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим МБДОУ д/с «Подсолнушек»

Н.А. Павлова

Примерное десятидневное меню  
для детей дошкольного возраста с 10,5 - часовым пребыванием в МБДОУ д/с «Подсолнушек».

Первая неделя

Прием пищи	Понедельник	Выход г	Вторник	Выход г	Среда	Выход г	Четверг	Выход г	Пятница	Выход г
Завтрак	Каша вязкая манная молочная с сахаром и маслом	210	Каша ячневая вязкая молочная с сахаром и маслом	210	Каша гречневая вязкая молочная с сахаром и маслом	210	Суп молочный с макаронными изделиями	210	Каша из овсяных хлопьев жидкая	210
	Чай сладкий	180	Чай сладкий	180	Кофейный напиток с молоком	180	Чай сладкий	180	Кофейный напиток с молоком	180
2-й завтрак	Бутерброд с сыром хлеб - 40 масло - 5 сыр - 10	55	Бутерброд с маслом хлеб - 40 масло - 5	45	Бутерброд с сыром хлеб - 40 масло - 5 сыр - 10	55	Бутерброд с маслом хлеб - 40 масло - 5	45	Бутерброд с сыром хлеб - 40 масло - 5 сыр - 10	55
	Сок фруктовый или в промышленной упаковке N: 400-550	100	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	100	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	100	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	100	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	100
Суммарный объем блюд завтрака		545		535		545		410		545
Обед	Салат из свеклы	60	Огурец свежий	60	Салат из квашеной капусты	60	Салат «Витаминный»	60	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	60
	Сезон летне-осенний порционные огурцы	60	Сезон летне-осенний порционные огурцы	60	Сезон летне-осенний порционные огурцы	60	Сезон летне-осенний порционные помидоры	60	Сезон летне-осенний салат витаминный	60
	Суп на мясном бульоне с мучными галушками	250	Суп рисовый на мясном бульоне	250	Щи на курином бульоне	250	Суп гороховый на мясном бульоне	250	Свекольник на мясном бульоне	250
	Суфле мясное	220	Рагу овощное с мясом	220	Плов с куриным мясом	220	Гуляш из мяса с гречкой	220	Жаркое по домашнему	220
	Компот лимонный	200	Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов)	200	Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов)	200	Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов)	200	Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов)	200
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный) N: 600-800	50	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50
Суммарный объем блюд обеда		780		780		780		780		780
Полдник	Чай сладкий	200	Чай сладкий	200	Чай сладкий	200	Чай сладкий	200	Кисель	200
	Пирожки с картофелем	120	Гребешок с творогом	120	Пудинг творожный	120	Вагрушка повидлом	120	Кондитерские изделия (промышленное производство)	25
	Фрукты свежие N: 250-350	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100
Суммарный объем блюд полдника		420		320		320		320		325

Территориальная организация  
Муниципального центра  
детского питания  
г. Астрахань  
Муниципальной области  
Роснефтегазстрой (по Астраханской области)  
в Икрянинском районе

20.07.19

Входящий № 27



**Вторая неделя**

Прием пищи	Понедельник	Выход г	Вторник	Выход г	Среда	Выход г	Четверг	Выход г	Пятница	Выход г
Прием пищи Завтрак	Каша пшеничная вязкая молочная с сахаром и маслом	210	Каша кукурузная вязкая молочная с сахаром и маслом	210	Каша «Дружба»	210	Яйцо вареное	100	Каша пшеничная вязкая молочная с сахаром и маслом	210
	Чай сладкий	200	Чай сладкий	200	Чай сладкий	200	Чай сладкий	200	Чай сладкий	200
2-й завтрак	Бутерброд с сыром хлеб - 40 масло - 5 сыр - 10	55	Бутерброд с маслом хлеб - 40 масло - 5	45	Бутерброд с маслом хлеб - 40 масло - 5	45	Бутерброд с маслом хлеб - 40 масло - 5	45	Бутерброд с маслом хлеб - 40 масло - 5	45
	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	100	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	100	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	100	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	100	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	100
Суммарный объем блюд завтрака	N: 400-550	565		555		555		445		555
Обед	Салат из томатов соленных с луком	60	Салат с морковью	60	Огурцы, помидоры порционно	60	Салат из квашенной капусты	60	Салат из свеклы	60
	Сезон летне-осенний порционные огурцы	60	Борщ на мясном бульоне	250	Суп картофельный с гречками	250	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	Суп фасолевый на курином бульоне	250
Суммарный объем блюд обеда	Суп рассольник на мясном бульоне	250	Сезон летне-осенний Порционные помидоры	60	Голубцы ленивые	220	Капуста тушеная с мясом	220	Суфле мясное из куриного мяса	220
	Гуляш из мяса с макаронами	220	Котлеты мясные с картофелем в пюре	220	Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов)	200	Компот из лимона	200	Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов)	200
Суммарный объем блюд полдника	Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов)	200	Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов)	200	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50		780		780		790
Суммарный объем блюд полдника	N: 600-800	780		780		780		780		790
Суммарный объем блюд ужина	Кисель	200	Чай сладкий	200	Чай сладкий	200	Кисель	200	Чай сладкий	200
	Крендель сахарный	200	Пирожки с рисом с мясом	120	Печенье творожное	120	Плошка с сахаром	120	Кондитерские изделия (промышленное производство)	50
Суммарный объем блюд ужина	N: 250-350	400	Фрукты свежие	100		320		320	Фрукты свежие	350