



Утверждаю
Заведующий МБДОУ Детский сад № 19
г. Тамбов
С.Ф. Чельшева

**Примерное десятидневное меню
на весенне-летний период (с 01.03 по 31.08.2022г.)**

дн и	завтрак	объём порций		второй завтрак	обед	объём порций		полдник	объём порций		объём порций	
		1-3	3-7			1-3	3-7		1-3	3-7	1-3	3-7
1	Макаронные отварные с маслом или Макаронные запеченные 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 0 100 100 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 15	180 200 130 70 180 50 20	Кефир Булочка	150 50 180 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 0 100 100 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 торт 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 0 100 100 гр	Суп с домашней лапшой на м/к бульоне или загируха 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 0 100 100 гр	Суп гречневый или рисовый на курином бульоне Сложный гарнир с кур. котлетами или овощное рагу с кур. Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб пшеничный	150 110 60 150 150 40	180 150 70 200 180 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 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 0 100 100 гр	Суп гороховый на м/к бульоне или суп картоф. с фрикадель. Вак бэлеш или треугольник или карт. запеканка с мясом	150 90	180 110	Молоко Гренки	180 11 200 15	Омлет яичный Морковь тушеная Или капустно-морковная котлета	80 40 100 /3	115 60 150 /5

	Какао на молоке	160	180		Компот из с/ф или свежих фруктов Свекла тушен. в сметане или салат свекольный Хлеб пшеничный	150 40 40	180 60 50				Чай сладкий Хлеб фрукты	150 20 1шт	180 30 1шт
6	Каша гречневая с маслом или плов фруктовый Хлеб пшеничный с маслом сыром Чай сладкий Яйцо отварное	110 130 30/ 5 10 160 1шт	130 40/ 6 150 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 новом осков ская.	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 по- домашнему или Азу по - татарский Компот из с/ф Хлеб пшеничный Салат студенческий	150 160 150 40 30	180 200 180 50 50	Моло ко Гренк и	180 11 200 15		Сырники с маслом или пудинг творожно- рисов со сметан. соусом или творож. омлет Кисель Морковь тушеная 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	Моло ко Печен ье	180 2шт 200 2шт		Овощное рагу Биточки рыбные или Рыба тушеная с овощами Чай сладкий Хлеб Картофель отварной Или карт. пюре	180 70 120 150 20 110 110	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 картофельный на курином бульоне Плов с курицей или Рис отварн. Гуляш или бефстрог. Компот из с/ф или свежих фруктов Свекла тушеная в сметане Хлеб пшеничный	150 150 100 70 150 30 40	180 200 130 80 180 50 50	Кефир Пряни ки Фрукт	150 1шт 1шт 180 1шт		Салат студен. Конвертики или сочни с творогом Или завиток творожный Ватрушки с творогом Кисель Хлеб Омлет яичный	30 100 90 80 80 180 20 80	50 110 100 100 100 200 301 115
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	Моло ко Вафли Фрукт	150 1шт 1шт 180 1шт		Расстегай с овощами или с рыбой или блины с маслом повидлом Кыстыбыл с пшенкой или картошкой Морковь тушеный Чай сладкий Хлеб	90 10 90 40 150 20	110 15 110 60 180 30