



Утверждаю
Заведующий МАДОУ детский сад № 67
Федчук И.В.
Приказ от «13» февраля 2024 г. № 74/4

**10-дневное меню (безмолочное)
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения – детского сада № 67**

День первый

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
ЗАВТРАК	
Каша геркулесовая с маслом растительным (без молока)	200
Хлеб с маслом	28
Чай	180
Всего	408
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	160-180
ОБЕД	
Суп картофельный с рыбой	200
Тефтели из мяса говядины (без молока)	80
Капуста тушеная	130
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60
Напиток из шиповника	180
Всего	650
ПОЛДНИК	
Сдоба обыкновенная	80
Чай	180
Фрукты	80-100
Всего	350
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42
Вода питьевая	не менее 100

День второй

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
ЗАВТРАК	
Каша пшеничная с маслом растительным (без молока)	200
Хлеб с маслом	28
Чай	180
Всего	408
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
Фрукты	80-100
ОБЕД	
Рассольник	200
Рагу из овощей	130
Кнели мясные паровые (без молока)	80
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60
Компот из сухофруктов	180
Всего	650
ПОЛДНИК	
Печенье	20-40
Макаронные изделия отварные	100
Напиток	180
Всего	320
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42
Вода питьевая	не менее 100

День третий

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
ЗАВТРАК	
Омлет запеченный или паровой (без молока)	150
Хлеб с маслом	28
Чай	180
Всего	358
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	160-180
ОБЕД	
Суп-лапша	200
Оладьи из печени	105
Картофельное пюре (без молока)	130
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 01.09.)	60
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	60
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом (с 01.03 до 01.05)	60
Компот из яблок и изюма	180
Всего	675
ПОЛДНИК	
Сдоба обыкновенная	80
Фрукты	80-100
Чай	180
Всего	360
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42
Вода питьевая	не менее 100

День четвертый

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
ЗАВТРАК	
Каша ячневая с маслом растительным (без молока)	200
Хлеб с маслом	28
Чай	180
Всего	408
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
Фрукты	80-100
ОБЕД	
Борщ	200
Рагу из овощей	130
Тефтели рыбные с рисом в соусе (без молока)	80
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 01.09)	60
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	60
Горошек зеленый (с 01.03. до 01.05.)	30
Компот из кураги и изюма	180
Всего	650
ПОЛДНИК	
Биточки (котлеты) из мяса кур (без молока)	80
Чай с лимоном	180
Картофель отварной	100
Всего	360
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42
Вода питьевая	не менее 100

День пятый

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
ЗАВТРАК	
Каша пшенная с маслом растительным (без молока)	200
Хлеб с маслом	28
Чай	180
Всего	408
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	160-180
ОБЕД	
Суп-пюре из разных овощей (без молока)	200
Плов из мяса говядины	150
Салат из отварного картофеля, моркови, с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60
Компот из яблок и чернослива	180
Всего	590
ПОЛДНИК	
Печенье	20-40
Запеканка морковная (без молока)	100
Повидло	20
Чай	180
Всего	340
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42
Вода питьевая	не менее 100

День шестой

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
ЗАВТРАК	
Каша пшеничная с маслом растительным (без молока)	200
Хлеб с маслом	28
Чай	180
Всего	408
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	160-180
ОБЕД	
Суп-лапша	200
Мясо говядины, тушенное с овощами	150
Салат из отварной свёклы с растительным маслом	60
Напиток из шиповника	180
Всего	590
ПОЛДНИК	
Сдоба обыкновенная	80
Фрукты	80-100
Чай	180
Всего	360
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микроэлементами, зерновой на весь день	68
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами, на весь день	42
Вода питьевая	не менее 100

День седьмой

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
ЗАВТРАК	
Омлет запеченный или паровой (без молока)	150
Хлеб с маслом	28
Чай	180
Всего	358
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
Фрукты	80-100
ОБЕД	
Щи из свежей капусты	200
Каша рисовая рассыпчатая	150
Оладьи из печени	105
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60
Компот из сухофруктов	180
Всего	695
ПОЛДНИК	
Печенье	20-40
Гарнир овощной сборный (без молока)	100
Чай	180
Всего	320
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микроэлементами, зерновой на весь день	68
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами, на весь день	42
Вода питьевая	не менее 100

День восьмой

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
ЗАВТРАК	
Макаронные изделия отварные	150
Хлеб с маслом	28
Чай	180
Всего	358
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
Фрукты	80-100
ОБЕД	
Борщ с фасолью	200
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	150
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 01.09)	60
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (с 01.09 по 01.03)	60
Кукуруза сладкая (с 01.03 до 01.05)	30
Компот из яблок и чернослива	180
Всего	590
ПОЛДНИК	
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, репчатого лука, соленого огурца с растительным маслом	100
Печенье	20-40
Кисель	180
Всего	320
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42
Вода питьевая	не менее 100

День девятый

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
ЗАВТРАК	
Каша кукурузная с маслом растительным (без молока)	200
Хлеб с маслом	28
Чай	180
Всего	408
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
Фрукты	80-100
ОБЕД	
Суп картофельный с бобовыми	200
Тефтели рыбные с рисом в соусе (без молока)	80
Рагу из овощей	130
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 01.09)	60
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	30
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом (с 01.03. до 01.05.)	60
Компот из яблок и изюма	180
ПОЛДНИК	
Мясо кур отварное (без кости)	80
Чай с лимоном	180
Картофель отварной	100
Всего	360
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42
Вода питьевая	не менее 100

День десятый

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
ЗАВТРАК	
Каша пшеничная с маслом растительным (без молока)	200
Хлеб с маслом	28
Чай	180
Всего	408
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	160-180
ОБЕД	
Суп картофельный с рыбой	200
Тефтели из мяса говядины (без молока)	150
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	60
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с 01.09. до 01.03.)	60
Салат из отварного картофеля с соленым огурцами и растительным маслом (с 1.03 до 01.09)	30
Компот из кураги и изюма	180
Всего	590
ПОЛДНИК	
Сдоба обыкновенная	80
Фрукты	80-100
Чай	180
Всего	360
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	68
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	42
Вода питьевая	не менее 100