

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ
д/с 24 «Колосок»
_____ Е.Д.Алексеевко

Циклическое 10-ти дневное меню питания
в МАДОУ д/с № 24 «Колосок»
муниципального образования город-
курорт Анапа

Г.- к. Анапа
2023

Меню 1 день

Режим питания	Время приёма пищи	Наименование продуктов и блюд	Норма выдачи блюд	
			ЯСЛИ	САД
Завтрак	8:15-8:50	Каша молочная жидкая манная	150	180
		Чай с молоком	180	200
		Бутерброд с маслом и сыром	35	40
		Итого завтрак:	365	420
Второй завтрак	9:30-11:10	Яблоки	100	100
		Итого второй завтрак:	100	100
		Огурцы свежие	20	30
		Помидоры свежие	20	30
		Борщ с капустой, картофелем со сметаной	150	180
		Каша гречневая вязкая	110	150
		Бефстроганов из говядины	60	70
		Компот из шиповника	150	200
		Хлеб ржаной	20	25
		Хлеб пшеничный	20	25
		Итого обед:	550	710
Полдник	16:10-16:30	Коржик молочный	40	50
		Молоко кипяченое	180	200
		Итого полдник:	220	250
Ужин	18:20-19:00	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	160	200
		Соус сметанный №371	40	40
		Сок фруктовый	180	180
		Хлеб пшеничный	20	25
		Хлеб ржаной	20	25
Итого на ужин:	420	470		

Меню 2 день

Режим питания	Время приёма пищи	Наименование продуктов и блюд	Норма выдачи блюд	
			ЯСЛИ	САД
Завтрак	8:15-8:50	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	160/20
		Кофейный напиток с молоком	180	200
		Бутерброд с маслом	25	35
		Итого завтрак:	355	415
Второй завтрак	9:30-11:10	Яблоки	100	100
		Итого второй завтрак:	100	100
Обед	12:00-13:20	Свекла отварная	40	60
		Щи из щавеля с картофелем	180	180
		Плов по-Узбекски	160	200
		Кисель из сухих фруктов	150	200
		Хлеб ржаной	20	25
		Хлеб пшеничный	20	25
		Итого обед:	570	690
Полдник	16:10-16:30	Булочка ванильная	50	50
		Напиток Снежок	150	200
		Итого полдник:	200	250
Ужин	18:20-19:00	Огурцы свежие	20	30
		Помидоры свежие	20	30
		Пюре картофельное	110	150
		Котлета рыбная	60	80
		Чай с лимоном	180	200
		Хлеб пшеничный	10	15
		Хлеб ржаной	20	25
Итого на ужин:	420	530		

Меню 3 день

Режим питания	Время приёма пищи	Наименование продуктов и блюд	Норма выдачи блюд	
			ЯСЛИ	САД
Завтрак	8:15-8:50	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180
		Какао с молоком	180	200
		Бутерброд с маслом сливочным	20/5	30/5
		Итого завтрак:	355	415
Второй завтрак	9:30-11:10	Яблоки	100	100
		Итого второй завтрак:	100	100
Обед	12:00-13:20	Огурцы свежие	20	30
		Помидоры свежие	20	30
		Рассольник Ленинградский со сметанной	180	180
		Макароны отварные с маслом	110	150
		Котлета рубленая из птицы	60	80
		Сок фруктовый	180	180
		Хлеб ржаной	20	25
		Хлеб пшеничный	10	15
Итого обед:	600	690		
Полдник	16:10-16:30	Вафли	30	50
		Йогурт	180	200
		Итого полдник:	210	250
Ужин	18:20-19:00	Огурцы свежие	20	30
		Помидоры свежие	20	30
		Капуста тушеная с мясом	180	200
		Чай полусладкий	180	200
		Хлеб пшеничный	20	25
		Хлеб ржаной	20	25
Итого на ужин:	440	500		

Меню 4 день

Режим питания	Время приёма пищи	Наименование продуктов и блюд	Норма выдачи блюд	
			ЯСЛИ	САД
Завтрак	8:15-8:40	Омлет натуральный	150	180
		Кукуруза консервированная	20	20
		Кофейный напиток с молоком	180	200
		Бутерброд с маслом	25	35
		Итого завтрак:	375	435
		Яблоки	100	100
		Итого второй завтрак:	100	100
Обед	11:45 - 12:40	Огурцы свежие	10	20
		Помидоры свежие	10	20
		Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	180
		Жаркое по - домашнему	180	200
		Компот из свежих фруктов	150	180
		Хлеб ржаной	20	25
		Хлеб пшеничный	20	25
		Итого обед:	540	650
Полдник	15:30- 15:50	Ватрушка с повидлом	40	50
		Ряженка	180	200
		Итого полдник:	220	250
Ужин	18:20- 18:40	Вареники ленивые отварные	150	170
		Молоко сгущенное	40	40
		Чай с молоком	180	200
		Хлеб пшеничный	20	25
		Хлеб ржаной	20	25
		Итого на ужин:	410	460
Итого за 4 день:				

Меню день 5

Режим питания	Время приёма пищи	Наименование продуктов и блюд	Норма выдачи блюд	
			ЯСЛИ	САД
Завтрак	8:15-8:50	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	160/20
		Чай с сахаром	180	200
		Бутерброд с маслом сливочным	25	35
		Итого завтрак:	355	415
		Яблоки	100	100
		Итого второй завтрак:	100	100
		Капуста квашенная	40	60
		Суп из овощей со сметаной	180	180
		Рыба запеченная с картофелем	180	200
		Кисель из сухих фруктов	150	200
		Хлеб ржаной	20	25
		Хлеб пшеничный	20	25
		Итого обед:	580	690
		Крендель сахарный	50	50
Полдник	16:10-16:30	Ряженка	170	200
		Итого полдник:	220	250
Ужин	18:20-19:00	Огурцы свежие	20	25
		Помидоры свежие	20	25
		Омлет с зеленым горошком	180	200
		Сок фруктовый	180	180
		Хлеб пшеничный	20	25
		Хлеб ржаной	20	25
		Итого на ужин:	440	480
Итого за 5 день				

Меню 6 день

Режим питания	Время приёма пищи	Наименование продуктов и блюд	Норма выдачи блюд	
			ЯСЛИ	САД
Завтрак	8:15-8:50	Каша «Дружба»	150	180
		Какао с молоком	180	200
		Бутерброд с маслом сливочным	25	35
		Итого завтрак:	355	415
		Яблоки	100	100
		Итого второй завтрак:	100	100
Обед	12:00-13:20	Огурцы свежие	20	30
		Помидоры свежие	20	30
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	180
		Рагу из птицы	180	200
		Сок фруктовый	180	180
		Хлеб ржаной	20	25
		Хлеб пшеничный	20	25
		Итого обед:	590	670
Полдник	16:10-16:30	Вафли	25	50
		Йогурт	180	200
		Итого полдник:	205	250
Ужин	18:20-19:00	Макароны отварные с овощами	120	150
		Суфле из сердца говяжьего	60	80
		Чай полусладкий	180	200
		Хлеб пшеничный	20	25
		Хлеб ржаной	20	25
		Итого на ужин:	400	480
Итого за 6 день				

Меню 7 день

Режим питания	Время приёма пищи	Наименование продуктов и блюд	Норма выдачи блюд	
			ЯСЛИ	САД
Завтрак	8:15-8:50	<i>Каша гречневая молочная жидкая</i>	150	180
		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	200
		<i>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</i>	35	40
		Итого завтрак:	365	420
Второй завтрак	9:30-11:10	<i>Апельсины</i>	100	100
		Итого второй завтрак:	100	100
Обед	12:00-13:20	<i>Огурцы свежие</i>	20	30
		<i>Помидоры свежие</i>	20	30
		<i>Суп с клецками и курицей</i>	150	180
		<i>Пюре картофельное</i>	120	150
		<i>Котлета из птицы</i>	60	70
		<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	200
		<i>Хлеб ржаной</i>	20	25
		<i>Хлеб пшеничный</i>	10	25
		Итого обед:	550	710
Полдник	16:10-16:30	<i>Пирожки печеные с повидлом</i>	40	50
		<i>Напиток Снежок</i>	180	200
		Итого полдник:	220	250
Ужин	18:20-19:00	<i>Капуста квашеная</i>	40	60
		<i>Каша рисовая</i>	110	150
		<i>Суфле из рыбы</i>	60	80
		<i>Чай с лимоном</i>	180	200
		<i>Хлеб пшеничный</i>	20	25
		<i>Хлеб ржаной</i>	20	25
		Итого на ужин:	430	540
Итого за 7 день				

Меню 8 день

Режим питания	Время приёма пищи	Наименование продуктов и блюд	Норма выдачи блюд	
			ЯСЛИ	САД
Завтрак	8:20-8:40	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180
		Чай с сахаром	180	200
		Бутерброд с маслом сливочным	25	35
		Итого завтрак:	355	415
Второй завтрак	10:00-10:55	Сок фруктовый	100	100
		Итого второй завтрак:	100	100
Обед	11:50-12:45	Огурцы свежие	20	30
		Помидоры свежие	20	30
		Суп картофельный с бобовыми и мясом	180	180
		Макароны отварные с овощами	110	150
		Биточки паровые из говядины	60	80
		Компот из свежих фруктов	150	180
		Хлеб ржаной	20	25
		Хлеб пшеничный	10	15
Итого обед:	570	690		
Полдник	15:20-15:40	Булочка ванильная	50	50
		Йогурт	170	200
		Итого полдник:	220	250
Ужин	17:30	Сырники с морковью	150	180
		Молоко сгущенное	40	40
		Кисель из сухофруктов	180	200
		Хлеб пшеничный	20	25
		Хлеб ржаной	20	25
		Итого на ужин:	410	470
Итого за 8 день				

Меню 9 день

Режим питания	Время приёма пищи	Наименование продуктов и блюд	Норма выдачи блюд	
			ЯСЛИ	САД
Завтрак	8:20-8:40	<i>Суп молочный с крупой рисовой</i>	150	180
		<i>Какао с молоком</i>	180	200
		<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25	35
		Итого завтрак:	355	410
		<i>Яблоки</i>	100	100
		Итого второй завтрак:	100	100
		<i>Капуста квашеная</i>	40	60
		<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	180	180
		<i>Картофель тушеный с мясом</i>	180	200
		<i>Компот из шиповника</i>	150	200
		<i>Хлеб ржаной</i>	20	25
		<i>Хлеб пшеничный</i>	20	25
		Итого обед:	590	690
Полдник	15:20-15:40	<i>Печенье</i>	25	50
		<i>Молоко кипяченое</i>	180	200
		Итого полдник:	205	250
Ужин	17:30	<i>Огурцы свежие</i>	20	30
		<i>Помидоры свежие</i>	20	30
		<i>Рыба запеченная в омлете</i>	180	180
		<i>Чай с лимоном</i>	180	200
		<i>Хлеб пшеничный</i>	20	25
		<i>Хлеб ржаной</i>	20	25
		Итого на ужин:	440	490
Итого за 9 день				

Меню 10 день

Режим питания	Время приёма пищи	Наименование продуктов и блюд	Норма выдачи блюд	
			ЯСЛИ	САД
Завтрак	8:20-8:40	Каша овсяная «Геркулес»	150	180
		Чай с сахаром	180	200
		Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	40
		Итого завтрак:	365	420
		Яблоки	100	100
		Итого второй завтрак:	100	100
Обед	11:50-12:45	Огурцы свежие	20	30
		Помидоры свежие	20	30
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	180
		Каша ячневая вязкая	110	150
		Сердце говяжье тушенное в соусе	40/15	50/30
		Сок фруктовый	180	180
		Хлеб ржаной	20	25
		Хлеб пшеничный	20	25
		Итого обед:	605	700
Полдник	15:20-15:40	Ватрушка с повидлом	40	50
		Йогурт	180	200
		Итого полдник:	220	250
Ужин	17:30	Огурцы свежие	20	30
		Помидоры свежие	20	30
		Пюре картофельное	120	150
		Котлета мясная	60	70
		Компот из сухофруктов	180	200
		Хлеб пшеничный	20	25
		Хлеб ржаной	20	25
		Итого на ужин:	440	530