

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 77»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 77»

_____/Кириллова И.В./
«01» сентября 2023г.



**Суммарные объемы выдаваемых блюд
в рационе примерного 10-ти дневного меню
(осенний - зимний период)
для воспитанников
от 3-х до 7-ми лет.**



г. Рязань
2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 3-х до 7-ми лет
День 1 ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	150-200
	Чай с сахаром	180-200
	Бутерброд с маслом	40/8
2-ой завтрак:	Сок	200
Обед:	Салат из моркови	50-60
	Суп с рыбными консервами	180-200
	Картофельное пюре	130-150
	Печень по-строгановски	70-80
	Компот из шиповника	180-200
	Хлеб ржаной	50
Полдник:	Кисломолочный продукт	180
	Хлеб пшеничный	40
Ужин:	Сырники из творога	120
	Соус молочный	20-25
	Чай с молоком	180-200
День 2 ВТОРНИК		
Завтрак:	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	150-200
	Кофейный напиток с молоком	180-200
	Бутерброд с маслом	40/8
2-ой завтрак:	Фрукт	100
Обед:	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	50-60
	Щи из свежей капусты с картофелем	180-200
	Тефтели мясные из мяса кур с рисом	70-80
	Соус сметанный с луком	30
	Каша гречневая рассыпчатая	130-150
	Компот из сушеных фруктов	150-200
	Хлеб ржаной	50
Полдник:	Кисломолочный продукт	180
	Кондитерское изделие	20
Ужин:	Рыба запеченая в омлете	70-80
	Картофель отварной	130-150
	Чай с сахаром	180-200
	Хлеб пшеничный	40

День 3	СРЕДА	
Завтрак:	Каша овсяная жидкая с сахаром	150-200
	Какао с молоком	180-200
	Бутерброд с маслом	40/8
2-ой завтрак:	Фрукт	100
Обед:	Салат из квашеной капусты	50-60
	Суп картофельный с горохом лущеным	180-200
	Гуляш из отварного мяса кур	70-80
	Картофельное пюре	130-150
	Компот из шиповника	180-200
	Хлеб ржаной	50
Полдник:	Кисломолочный продукт	180
	Хлеб пшеничный	40
Ужин:	Пудинг из творога с рисом	120
	Кисель из свежемороженых ягод	200
День 4	ЧЕТВЕРГ	
Завтрак:	Каша гречневая с молоком	150-200
	Кофейный напиток с молоком	180-200
	Бутерброд с сыром	40/5/15
2-ой завтрак:	Сок	200
Обед:	Салат из моркови	50-60
	Борщ с мясом	180-200
	Тушеная капуста с мясом кур	200-230
	Компот из сушеных фруктов	180-200
	Хлеб ржаной	50
Полдник:	Кисломолочный продукт	180
	Кондитерское изделие	20
Ужин:	Котлета рыбная любительская	70-80
	Рис припущенный	130-150
	Чай с сахаром	180-200
	Хлеб пшеничный	40

День 5	ПЯТНИЦА	
Завтрак:	Каша манная с маслом	150-200
	Какао с молоком	180-200
	Бутерброд с джемом	40/10/8
2-ой завтрак:	Фрукт	100
Обед:	Салат из квашеной капусты	50-60
	Суп рассольник на курином бульоне	180-200
	Жаркое по-домашнему	200-230
	Компот из шиповника	180-200
	Хлеб ржаной	50
Полдник:	Кисломолочный продукт	180
	Сдоба обыкновенная	60-70
Ужин:	Салат из картофеля с солеными огурцами	180-200
	Чай с сахаром	180-200
	Хлеб пшеничный	40
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК	
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150-200
	Чай с сахаром	180-200
	Бутерброд с маслом	40/8
2-ой завтрак:	Сок	200
Обед:	Салат из моркови	50-60
	Суп картофельный с крупой и мясными консервами	180-200
	Картофельное пюре	130-150
	Печень по-строгановски	70-80
	Компот из сушеных фруктов	180-200
	Хлеб ржаной	50
Полдник:	Кисломолочный продукт	180
	Кондитерское изделие	40
Ужин	Рагу из овощей	180-200
	Чай с сахаром	180-200
	Хлеб пшеничный	40

День 7		ВТОРНИК	
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями		150-200
	Кофейный напиток с молоком		180-200
	Бутерброд с сыром		40/5/15
2-ой завтрак:	Фрукт		100
Обед:	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами		50-60
	Щи из свежей капусты с картофелем		180-200
	Рис припущенный		130-150
	Гуляш из отварного мяса кур		70-80
	Компот из шиповника		180-200
	Хлеб ржаной		50
Полдник:	Кисломолочный продукт		180
	Кондитерское изделие		20
Ужин:	Сырники из творога		120
	Соус молочный		20-25
	Чай с молоком		180-200
	Хлеб пшеничный		40
День 8	СРЕДА		
Завтрак:	Каша жидкая рисовая		150-200
	Какао с молоком		180-200
	Бутерброд с маслом		40/8
2-ой завтрак:	Сок		100
Обед:	Салат из квашенной капусты		50-60
	Суп картофельный с горохом лущеным		180-200
	Тефтели мясные из мяса кур с рисом		70-80
	Соус сметанный		30
	Макаронные изделия отварные		130-150
	Компот из сушеных фруктов		150-200
	Хлеб ржаной		50
Полдник:	Кисломолочный продукт		180
	Кондитерское изделие		20
Ужин:	Рыба запеченная в омлете		70-80
	Картофель отварной		140
	Чай с сахаром		180-200
	Хлеб пшеничный		40

День 9	ЧЕТВЕРГ	
Завтрак:	Каша жидкая пшенная	150-200
	Кофейный напиток с молоком	180-200
	Бутерброд с сыром	40/5/15
2-ой завтрак:	Фрукт	100
Обед:	Салат из моркови	50-60
	Борщ с мясом	180-200
	Капуста тушенная	130-150
	Рулет мясной с луком и яйцом	70-80
	Компот из шиповника	180-200
	Хлеб ржаной	50
Полдник:	Кисломолочный продукт	180
	Хлеб пшеничный	40
Ужин:	Пудинг из творога с рисом	120
	Чай с сахаром	180-200
День 10	ПЯТНИЦА	
Завтрак:	Каша жидкая манная	150-200
	Какао с молоком	180-200
	Бутерброд с джемом	40/10/8
2-ой завтрак:	Сок	100
Обед:	Салат из квашеной капусты	50-60
	Суп картофельный с вермишелью	180-200
	Плов из курицы	200-230
	Компот из сушеных фруктов	150-200
	Хлеб ржаной	50
Полдник:	Кисломолочный продукт	180
	Булочка домашняя	70-80
Ужин:	Винегрет овощной	180-200
	Чай с сахаром	180-200
	Хлеб пшеничный	40