**Муниципальное бюджетное дошкольное   
образовательное учреждение «Детский сад № 77»**

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 77»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кириллова И.В./

«01» апреля 2021г.

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

****

**г. Рязань  
2021 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 |
| Печенье с маслом | 15/8 |
| 2-ой завтрак: | Фрукт | 100 |
| Обед: | Салат из квашеной капусты | 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: | Йогурт | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Ужин: | Пудинг из творога с рисом | 120 |
| Сок | 180-200 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| **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 сушенных фруктов | 150-200 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Ряженка | 180 |
| Вафля | 20 |
| Ужин: | Рыба запеченная 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 лущенным | 180-200 |
| Шницель рубленный | 70-80 |
| Картофельное пюре | 130-150 |
| Компот из свежих плодов (свежих ягод) | 180-200 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Йогурт | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Ужин: | Лапшевник с творогом | 120 |
| Кисель из свежемороженых ягод | 180-200 |
| **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: | Фрукт | 100 |
| Обед: | Салат из свежих огурцов | 50-60 |
| Борщ с мясом | 180-200 |
| Тушеная капуста с мясом | 200-230 |
| Компот из сушенных фруктов | 180-200 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Ряженка | 180 |
| Пряник | 20 |
| Ужин: | Котлета рыбная любительская | 70-80 |
| Рис припущенный | 130-150 |
| Сок | 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 мясном бульоне | 180-200 |
| Жаркое по-домашнему | 200-230 |
| Компот из свежих плодов (свежих ягод) | 180-200 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Йогурт | 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 |
| Печенье с маслом | 15/8 |
| 2-ой завтрак: | Фрукт | 100 |
| Обед: | Суп картофельный с крупой и мясными консервами | 180-200 |
| Картофельное пюре | 130-150 |
| Печень по-строгановски | 70-80 |
| Компот из сушенных фруктов | 180-200 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Ряженка | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Ужин | Рагу из овощей | 180-200 |
| Сок | 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 | 70-80 |
| Компот из шиповника | 180-200 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Йогурт | 180 |
| Вафля | 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: | Фрукт | 100 |
| Обед: | Салат из квашенной капусты | 50-60 |
| Суп картофельный с горохом лущенным | 180-200 |
| Биточки рубленные | 70-80 |
| Соус сметанный | 30 |
| Макаронные изделия отварные | 130-150 |
| Компот из свежих плодов (свежих ягод) | 150-200 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Ряженка | 180 |
| Пряник | 20 |
| Ужин: | Рыба запеченная в омлете | 70-80 |
| Картофель отварной | 140 |
| Сок | 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 свежих огурцов | 50-60 |
| Борщ с мясом | 180-200 |
| Капуста тушенная | 130-150 |
| Рулет мясной с луком и яйцом | 70-80 |
| Компот из сушенных фруктов | 180-200 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Йогурт | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Ужин: | Пудинг из творога с рисом | 120 |
| Сок | 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: | Фрукт | 100 |
| Обед: | Салат из квашенной капусты | 50-60 |
| Суп картофельный с вермишелью | 180-200 |
| Плов из курицы | 200-230 |
| Компот из свежих плодов (свежих ягод) | 150-200 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник: | Ряженка | 180 |
| Булочка домашняя | 70-80 |
| Ужин: | Винегрет овощной | 180-200 |
| Чай с сахаром | 180-200 |
| Хлеб пшеничный | 40 |