**Примерное 10-ти дневное меню на период лето-осень МАДОУ «Детский сад №23» г.Перми**

**Ясли**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1,5-3 лет** | **Завтрак** | **Выход (в граммах)** | **Обед** | **Выход (в граммах)** | **Полдник** | **Выход (в граммах)** | **Ужин** | **Выход (в граммах)** | **Стоимость дня (в рублях)** |
| **1-й день** | Каша геркулесовая на молоке | 150 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | Вафли | 15 | Морковно-яблочный пудинг | 150 | **87,3** |
| Кофейный напиток со сгущеным молоком | 150 | Рассольник Ленинградский | 200 | Молоко | 180 | Чай с сахаром | 150 |
| Батон с повидлом | 20/10 | Гуляш из говядины | 60/40 | Фрукт | 75 | Хлеб пшеничный | 40 |
| *2-й завтрак*  Йогурт | 150 | Макаронные изделия отварные | 130 |   |   |   |  |
|   |   | Хлеб ржаной | 40 |   |   |   |  |
|   |   | Кисель | 150 |   |   |   |  |
| **2-й день** | Пудинг творожный | 100 | Салат "Витаминный" | 40 | Сушки | 15 | Рыба запеченая в омлете | 80 | **88,17** |
| Соус молочный | 50 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | Ряженка | 180 | Каша гречневая рассыпчатая | 80 |
| Батон с маслом | 20/5 | Запеканка картофельная с мясом | 160 |   |   | Морковь в молочном соусе | 50 |
| Какао с молоком | 150 | Соус томатный | 30 |   |   | Чай с молоком (2 й вариант) | 150 |
|   |   | Сок | 150 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
|   |   | Хлеб ржаной | 40 |   |   |   |  |
| **3-й день** | Лапшевник с творогом | 150 | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | 40 | Сдоба Обыкновенная | 60 | Яйцо1/2 | 20 | **84,4** |
| Соус молочный | 50 | Свекольник | 200 | Молоко | 180 | Овощи в молочном соусе | 150 |
| Кофейный напиток с молоком (2й вариант) | 150 | Кура отварная | 70 | Фрукт | 75 | Напиток из шиповника | 150 |
| Батон с сыром | 20/8,6 | Капуста тушеная | 150 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
| *2-й завтрак* Йогурт | 150 | Компот из свежих яблок | 150 |   |   |   |  |
|   |   | Хлеб ржаной | 40 |   |   |   |  |
| **4-й день** | Омлет натуральный | 65 | Салат из свежей капусты, огурцов и помидор | 40 | Пряники | 15 | Плов Бухарский | 150 | **90,83** |
| Кофейный напиток с молоком (1й вариант) | 150 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | Молоко | 180 | Чай с молоком (1й вариант) | 150 |
| Батон с маслом | 20/5 | Рыба, запеченая с картофелем по-русски | 190 | Фрукт  | 75 | Хлеб пшеничный | 40 |
| *2-й завтрак* Йогурт | 150 | Сок | 150 |   |   |   |  |
|   |   | Хлеб ржаной | 40 |   |   |   |  |
| **5-й день** | Каша рисовая молочная | 150 | Салат из редьки с яблоком | 40 | Ватрушка с творогом | 60 | Суфле картофельно-морковное | 150 | **87,57** |
| Кофейный напиток с молоком (3й вариант) | 150 | Суп Крестьянский с крупой | 200 | Ряженка | 180 | Соус молочный | 50 |
| Батон с сыром | 20/8,6 | Печень говяжья по-строгановски | 60/30 |   |   | Чай с лимоном | 150 |
| *2й завтрак*  Сок | 150 | Картофель отварной | 150 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
|   |   | Компот из сухофруктов | 150 |   |   |   |  |
|   |   | Хлеб ржаной | 40 |   |   |   |  |
| **6-й день** | Каша пшенная молочная | 150 | Салат из капусты с луком | 40 | Вафли | 15 | Сырники с морковью | 100 | **87,99** |
| Кофейный напиток с молоком (4й вариант) | 150 | Суп гороховый | 200 | Йогурт | 180 | Соус молочный | 50 |
| Батон с сыром | 20/8,6 | Жаркое по-домашнему | 190 | Фрукт | 75 | Напиток из клюквы | 150 |
|   |   | Компот из сухофруктов | 150 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
|   |   | Хлеб ржаной | 40 |   |   |   |  |
| **7-й день** | Каша гречневая молочная | 150 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | Булочка дорожная | 60 | Помидор порционный | 40 | **92,15** |
| Какао с молоком | 150 | Запеканка капустная с мясом | 160 | Молоко | 180 | Рыба отварная | 60 |
| Батон с маслом | 20/5 | Соус сметанный | 30 |   |   | Пюре картофельное | 130 |
|   |   | Компот из яблок и лимонов | 150 |   |   | Напиток из шиповника | 150 |
|   |   | Хлеб ржаной | 40 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
| **8-й день** | Салат из моркови | 40 | Салат из огурцов с луком | 40 | Яблоко, фаршированное творогом | 100 | Рагу из овощей | 150 | **85,01** |
| Каша манная молочная | 150 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | Йогурт | 180 | Чай с сахаром | 150 |
| Кофейный напиток | 150 | Котлета из говядины | 60 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
| Батон с сыром | 20/8,6 | Пюре картофельное | 130 |   |   | Печенье | 15 |
| *2й завтрак* Сок | 150 | Компот из сухофруктов | 150 |   |   |   |  |
|   |   | Хлеб ржаной | 40 |   |   |   |  |
| **9-й день** | Запеканка из творога | 100 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | Пирожкок с яблочным фаршем | 60 | Салат из свежей капусты с яблоком | 40 | **88,03** |
| Соус молочный | 50 | Кнели из куры с рисом | 65 | Ряженка | 180 | Тефтели рыбные с белым соусом | 85 |
| Кофейный напиток с молоком (1й вариант) | 150 | Капуста тушеная | 130 |   |   | Пюре картофельное | 130 |
| Батон с маслом | 20/5 | Сок | 150 |   |   | Напиток из клюквы | 150 |
|   |   | Хлеб ржаной | 40 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
| **10-й день** | Омлет с морковью | 77,5 | Салат из свежей капусты, огурцов и помидор | 40 | Печенье | 15 | Пудинг овощной | 150 | **91,9** |
| Кофейный напиток с молоком (4й вариант) | 150 | Суп из овощей | 200 | Кефир | 180 | Соус молочный | 50 |
| Батон с сыром | 20/8,6 | Рыба, запеченая с яйцом | 70 | Фрукт | 75 | Чай с сахаром | 150 |
| *2й завтрак*  Сок | 150 | Макаронные изделия отварные | 130 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
|   |   | Напиток из шиповника | 150 |   |   |   |  |
|   |   | Хлеб ржаной | 40 |   |   |   |  |

**Сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3-7 лет** | **Завтрак** | **Выход (в граммах)** | **Обед** | **Выход (в граммах)** | **Полдник** | **Выход (в граммах)** | **Ужин** | **Выход (в граммах)** | **Стоимость дня (в рублях)** |
| **1-й день** | Каша геркулесовая на молоке | 200 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | Вафли | 20 | Морковно-яблочный пудинг | 200 | **95,98** |
| Кофейный напиток со сгущеным молоком | 200 | Рассольник Ленинградский | 250 | Молоко | 200 | Чай с сахаром | 200 |
| Батон с повидлом | 40/15 | Гуляш из говядины | 70/50 | Фрукт | 90 | Хлеб пшеничный | 40 |
|   |   | Макаронные изделия отварные | 150 |   |   |   |   |
|   |   | Витаминный напиток Валитек | 200 |   |   |   |   |
|   |   | Хлеб ржаной | 50 |   |   |   |   |
| **2-й день** | Пудинг творожный | 150 | Салат "Витаминный" | 60 | Сушки | 15 | Рыба запеченая в омлете(горбуша) | 95 | **117,07** |
| Соус молочный | 50 | Суп-пюре из разных овощей | 250 | Йогурт | 200 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 |
| Батон с маслом | 40/6 | Запеканка картофельная с мясом | 200 |   |   | Помидоры порционные | 30 |
| Какао с молоком | 200 | Соус томатный | 40 |   |   | Чай с сахаром | 200 |
|   |   | Сок | 200 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
|   |   | Хлеб ржаной | 50 |   |   |   |   |
| **3-й день** | Лапшевник с творогом | 150 | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | 60 | Сдоба Обыкновенная | 80 | Яйцо1/2 | 23 | **103,01** |
| Соус молочный | 50 | Свекольник | 250 | Молоко | 200 | Овощи в молочном соусе | 200 |
| Кофейный напиток с молоком (2й вариант) | 200 | Кура отварная | 70 | Фрукт | 90 | Напиток из шиповника | 200 |
| Батон с сыром | 40/12,8 | Капуста тушеная | 150 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
| *2й завтрак*  Йогурт | 150 | Компот из свежих яблок | 200 |   |   |   |   |
|   |   | Хлеб ржаной | 50 |   |   |   |   |
| **4-й день** | Омлет с сосиской | 65/65 | Салат из свежей капусты, огурца и помидора | 60 | Печенье | 30 | Плов Бухарский | 200 | **96,67** |
| Кофейный напиток с молоком (1й вариант) | 200 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | Ряженка | 200 | Чай с молоком (1й вариант) | 200 |
| Батон с маслом | 40/6 | Рыба, запеченая с картофелем по-русски | 240 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
| *2й завтрак* Сок | 150 | Кисель | 200 |   |   |   |   |
|   |   | Хлеб ржаной | 50 |   |   |   |   |
| **5-й день** | Каша рисовая молочная | 200 | Салат из редьки с яблоком | 60 | Ватрушка с творогом | 80 | Суфле картофельно-морковное | 150 | **103,26** |
| Кофейный напиток с молоком (3й вариант) | 200 | Суп Крестьянский с крупой | 250 | Молоко | 200 | Соус молочный | 50 |
| Батон с сыром | 40/12,8 | Печень говяжья по-строгановски | 70/40 |   |   | Чай с лимоном | 200 |
|   |   | Картофель отварной | 150 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
|   |   | Компот из сухофруктов | 200 |   |   |   |   |
|   |   | Хлеб ржаной | 50 |   |   |   |   |
| **6-й день** | Каша пшенная молочная | 200 | Салат из капусты с луком | 60 | Вафли | 20 | Сырники с морковью | 150 | **108,81** |
| Кофейный напиток с молоком (4й вариант) | 200 | Суп гороховый | 250 | Кефир | 200 | Соус молочный | 50 |
| Батон с сыром | 40/12,8 | Жаркое по-домашнему | 220 | Фрукт | 90 | Напиток из клюквы | 200 |
|   |   | Компот из сухофруктов | 200 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
|   |   | Хлеб ржаной | 60 |   |   |   |   |
| **7-й день** | Каша ячневая молочная | 200 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | Булочка дорожная | 80 | Помидор порционный | 60 | **104,49** |
| Какао с молоком | 200 | Запеканка капустная с мясом | 200 | Йогурт | 200 | Рыба отварная(горбуша) | 75 |
| Батон с маслом | 40/6 | Соус сметанный | 40 |   |   | Пюре картофельное | 150 |
| *2й завтрак* Сок | 150 | Компот из яблок и лимонов | 200 |   |   | Напиток из шиповника | 200 |
|   |   | Хлеб ржаной | 50 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
| **8-й день** | Салат из моркови | 60 | Салат из огурцов с луком | 60 | Яблоко, фаршированное творогом | 150 | Рагу из овощей | 200 | **108,25** |
| Каша манная молочная | 200 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | Йогурт | 200 | Чай с сахаром | 200 |
| Кофейный напиток | 200 | Котлета из говядины | 75 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
| Батон с сыром | 40/12,8 | Рулет картофельный с овощами | 100 |   |   | Печенье | 20 |
|   |   | Соус томатный | 50 |   |   |   |   |
|   |   | Компот из сухофруктов | 200 |   |   |   |   |
|   |   | Хлеб ржаной | 50 |   |   |   |   |
| **9-й день** | Запеканка из творога | 150 | Суп-пюре из разных овощей | 250 | Пирожкок с яблочным фаршем | 80 | Тефтели рыбные(горбуша) | 85 | **104,79** |
| Соус молочный | 50 | Кнели из куры с рисом | 75 | Молоко | 200 | Пюре картофельное | 150 |
| Кофейный напиток с молоком (1й вариант) | 200 | Капуста тушеная | 150 |   |   | Напиток из клюквы | 200 |
| Батон с маслом | 40/6 | Сок | 200 |   |   | Хлеб пшеничный | 40 |
| *2й завтрак* Йогурт | 150 | Хлеб ржаной | 50 |   |   |   |   |
| **10-й день** | Омлет с морковью | 132 | Салат из свежей капусты, огурцов и помидор | 60 | Печенье | 20 | Пудинг овощной | 150 | **106,75** |
| Кофейный напиток с молоком (4й вариант) | 200 | Суп из овощей | 250 | Ряженка | 200 | Соус молочный | 50 |
| Батон с сыром | 40/12,8 | Рыба, запеченая с яйцом | 75 | Фрукт | 90 | Чай с сахаром | 200 |
|   |   | Макаронные изделия отварные | 150 |   |   |   |   |
|   |   | Напиток из шиповника | 200 |   |   |   |   |
|   |   | Хлеб ржаной | 50 |   |   |   |   |