**«Утверждаю»**

 **Тимощук В.С.**

 **Заведующий МДОУ**

 **детский сад №5 "Василек"**

 **Кимрского районаТверской области**

**Примерное 10-дневное меню для детей от 3 до 7 лет, посещающих детский сад № 5 "Василек" Кимрского района Тверской области.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Рец. техн. карты** | **Название блюд** | **Объем порций, г** | **Название блюд** | **Объем порций, г** | **№ Рец. техн. карты** |
|  | **День 1-й** |  | **День 2-й** |  |  |
|  | **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |  |
| **4** | **Каша геркулесовая** | **200** | **Каша пшенная** | **200** | **5** |
| **70** | **Чай с сахаром** | **180** | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **67** |
| **11** | **Хлеб пшеничный с маслом и сыром** | **40/5/10** | **Хлеб пшеничный с маслом** | **40/5** | **12** |
|  | **Обед** |  | **Обед** |  |  |
| **82** | **Свекла вареная резанная** | **50** | **Огурец свежий/соленый** | **50** | **83** |
| **29** | **Суп овощной на кур. бульоне со сметаной** | **200/10** | **Суп фасолевый на кур.бульоне** | **200** | **25** |
| **38** | **Печеночные оладьи**  | **70** | **Гуляш из отварного мяса с подливой** | **70/10** | **40** |
| **50** | **Картофельное пюре** | **110** | **Греча с маслом** | **110** | **2** |
| **65** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **69** |
| **72** |  **Хлеб ржаной** | **50** | **Хлеб ржаной** | **50** | **72** |
|  | **Ужин** |  | **Ужин** |  |  |
| **36** | **Суфле из отварной рыбы с мол. соусом, рисом** | **80/20/80** | **Омлет с зеленым горошком** | **150/30** | **9** |
| **70** | **Чай с сахаром** | **180** | **Чай с сахаром, печенье** | **180/20** | **70** |
| **71** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **71** |
| **77** | **Яблоко** | **100** | **Груша** | **100** | **76** |
|  | **День 3-й** |  | **День 4-й** |  |  |
|  | **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |  |
| **10** | **Каша кукурузная** | **200** | **Каша манная** | **200** | **8** |
| **63** | **Какао с молоком** | **180** | **Чай с сахаром** | **180** | **70** |
| **11** | **Хлеб пшеничный с маслом и с сыром** | **40/5/10** | **Хлеб пшеничный с маслом** | **40/5** | **12** |
|  | **Обед** |  | **Обед** |  |  |
| **16** | **Салат из моркови** | **50** | **Огурец соленый/свежий** | **50** | **83** |
| **26** | **Суп гороховый на мясном бульоне** | **200** | **Суп из рыбных консервов** | **200** | **31** |
| **43** | **Котлета мясная с том. соусом**  | **70/20** | **Плов мясной** | **180** | **45** |
| **50** | **Картофельное пюре** | **110** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **65** |
| **69** | **Сок** | **180** | **Хлеб ржаной** | **50** | **72** |
| **72** | **Хлеб ржаной** | **50** |  |  |  |
|  | **Ужин** |  | **Ужин** |  |  |
| **74** | **Блины с повидлом** | **180** | **Винегрет** | **180** | **20** |
| **70** | **Чай с сахаром** | **180** | **Чай с сахаром, пряник** | **180/20** | **70** |
| **75** |  **Банан** | **100** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **71** |
|  |  |  | **Мандарин** | **100** | **79** |
|  | **День 5-й** |  | **День 6-й** |  |  |
|  | **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |  |
| **1** | **Каша гречневая молочная** | **200** | **Суп молочный вермишелевый** | **200** | **24** |
| **67** | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **Какао с молоком** | **180** | **63** |
| **11** | **Хлеб пшеничный с маслом и сыром** | **40/10** | **Хлеб пшеничный с маслом** | **40/10** | **12** |
|  | **Обед** |  | **Обед** |  |  |
| **33** | **Суп с гренками на курином бульоне** | **200/20** | **Капуста резаная с консервированной кукурузой** | **50** | **14** |
| **39** | **Ленивые голубцы с мясом** | **180** | **Суп с яйцом , сметаной на курином бульоне** | **200/10** | **28** |
| **65** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **Картофельная запеканка с мясом, подливой** | **180/20** | **42** |
| **72** | **Хлеб ржаной** | **50** | **Сок** | **180** | **68** |
|  |  |  | **Хлеб ржаной** | **50** | **72** |
|  | **Ужин** |  | **Ужин** |  |  |
| **54** | **Запеканка творожная с изюмом, сгущенным молоком** | **180/20** | **Тефтели рыбные в молочном соусе** | **180/20** | **37** |
| **70** | **Чай с сахаром** | **180** | **Чай с сахаром, вафля** | **180/20** | **70** |
| **71** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **71** |
| **77** | **Яблоко** | **100** | **Груша** | **100** | **76** |
|  | **День 7-й** |  | **День 8-й** |  |  |
|  | **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |  |
| **3** | **Каша молочная "Дружба"** | **200** | **Каша ячневая молочная** | **200** | **81** |
| **70** | **Чай с сахаром** | **180** | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **67** |
| **11** | **Хлеб пшеничный с маслом и сыром** | **40/5/10** | **Хлеб пшеничный с маслом** | **40/5** | **12** |
|  | **Обед** |  | **Обед** |  |  |
| **83** | **Огурец свежий/соленый** | **50** | **Свекольная нарезка** | **50** | **82** |
| **22** | **Щи со сметаной на мясном бульоне** | **200/10** | **Рассольник на мясном бульоне со сметаной** | **200/10** | **23** |
| **48** | **Куриное суфле с подливой** | **70/20** | **Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе** | **70** | **46** |
| **50** | **Картофельное пюре** | **110** | **Рис с маслом** | **110** | **53** |
| **65** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **65** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **Хлеб ржаной** | **50** | **72** |
|  | **Ужин** |  | **Ужин** |  |  |
| **58** | **Манные пудинг** | **180** | **Рожки запеченные с маслом и сыром**  | **180/20** | **59** |
| **64** | **Кисель** | **180** | **Чай с сахаром** | **180** | **70** |
| **71** | **Хлеб пшеничный**  | **40** | **Апельсин** | **100** | **78** |
| **75** |  **Банан** | **100** |  |  |  |
|  | **День 9-й** |  | **День 10-й** |  |  |
|  | **Завтрак** |  | **Завтрак** |  |  |
| **15** | **Салат из моркови с яблоком, яйцо** | **120/60** | **Каша рисовая**  | **200** | **6** |
| **70** | **Чай с сахаром** | **180** | **Какао с молоком** | **180** | **63** |
| **12** | **Хлеб пшеничный с маслом** | **40/5** | **Хлеб пшеничный с маслом и сыром** | **40/5/10** | **11** |
|  | **Обед** |  | **Обед** |  |  |
| **83** | **Огурец свежий/соленый** | **50** | **Суп с клецками на курином бульоне** | **200** | **24** |
| **21** | **Борщ на мясном бульоне со сметаной** | **200/10** | **Биточки рубленные из куры запеченные** | **70** | **47** |
| **34** | **Рыбная котлета** | **70** | **Рагу овощное** | **110** | **51** |
| **50** | **Картофельное пюре** | **110** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **65** |
| **65** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **Хлеб ржаной** | **50** | **72** |
| **72** | **Хлеб ржаной** | **50** |  |  |  |
|  | **Ужин** |  | **Ужин** |  |  |
| **73** | **Оладьи с повидло**  | **160/20** | **Творожные сырники с морковью**  | **160** | **56** |
| **70** | **Чай с сахаром, пряник** | **180/20** | **Сгущённое молоко** | **20** | **80** |
| **71** | **Хлеб пшеничный**  | **40** | **Чай с сахаром** | **180** | **70** |
| **77** |  **Яблоко** | **100** | **Груша** | **100** | **76** |