

**Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное учреждение  
города Рязани «Детский сад № 148»**

390039 г. Рязань, ул. Бирюзова, дом 22-А, телефон: 36-40-82, 36-73-60 (факс), ИНН 6229024997

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ «Детский сад № 148»

Е. В. Долотова.

« 01 » *сентября* 2022г.



Примерное 10-ти дневное меню МАДОУ № 148.

	1 день	возраст		2 день	возраст	
		1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
завтрак	Макаронны с сыром	100	100	Молочная манная каша	150	200
	Чай	150	180	Кофейный напиток с молоком	150	180
	Печенье с маслом	30/8/10	40/10/15	Хлеб белый с маслом	20/8	30/10
2-ой завтрак	Сок	150	180	Салат «Витаминный»	100	100
обед	Суп с консервами рыбными	180	200	Суп с клецками на м/к бульоне со сметаной	180	200
	«Картофель по Домашнему с кур.»	100	160	Гаше с рисом	80/90	90/90
				св.огур.	40	60
	Компот из сухофруктов	150	180	Лимонный напиток	150	180
	Хлеб черный	40	50	Хлеб черный	40	50
	Хлеб белый	10	10	Хлеб белый	10	10
полдник	Кефир	150	180	Молоко	150	180
	Хлеб белый	30	40	Хлеб белый	30	40
ужин	Молочная рисовая каша	100/20	100/20	Блины с повидлом	100/20	100/20
	Какао	150	180	Чай	150	180
	Хлеб белый	20	30			

	<b>3 день</b>	возраст		<b>4 день</b>	возраст	
		<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>		<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>
завтрак	Молочная геркулесовая каша	150	200	Молочная пшеничная каша	150	200
	Кофейный напиток с молоком	150	180	Кофейный напиток с молоком	150	180
	Хлеб белый с маслом	20/8	30/10	Хлеб белый с маслом и сыром	30/8/10	40/10/15
2-ой завтрак	Фрукты	100	100	Фрукты	100	100
обед	Щи на м/к бульоне со сметаной	180	200	Свекольник на м/к бульоне	180	200
	Плов	100	120	Котлета	70	80
	Компот из свежих яблок	150	180	Картофельное пюре	90/50	100/50
	Хлеб черный	20	30	Салат из кв. капусты	40	60
	Хлеб белый	10	10	Компот из с/фр.	150	180
				Хлеб черный	20	30
полдник	Молоко	150	180	Молоко	150	180
	Хлеб белый	30	40	сухари	30	40
ужин	Винегрет	130	150	Гаше рыбное	180	200
	Плюшка	100	100	Салат из кукурузы	40	40
	Чай	150	180	Хлеб черный	20	20
	Хлеб черный	20	20	Чай	150	180
	<b>5 день</b>	возраст		<b>6 день</b>	возраст	
		<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>		<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>
завтрак	Молочная вермишель	150	200	Молочная каша «Дружба»	150	200
	Чай с молоком	150	180	Чай с молоком	150	180
	Хлеб белый с маслом	30/8	40/10	Печенье с маслом	30/8	40/10
			сыром	10	15	
2-ой завтрак	Фрукты	100	100	Сок	100	100
обед	Суп «Харчо» на курином бульоне	180	200	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	200
	Гуляш	60	80	Фрикадельки куриные	60	70
	Гречка	90	100	Капуста тушеная	100	120
	Компот из с/фр.	150	180	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб черный	40	50	Хлеб черный	40	50
	Хлеб белый	10	10	Хлеб белый	10	10
полдник	Кефир	150	180	Кефир	150	180
	Хлеб белый	20	30	Хлеб белый	30	40
ужин	Сырники	130	150	Вареники	130	160
	Кисель	150	180	Кисель	150	180
				Хлеб белый	20	30

	7 день	возраст		8 день	возраст	
		1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
завтрак	Молочная пшеничная каша	150	200	Молочная геркулесовая каша	150	200
	Кофейный напиток с молоком	150	180	Чай с молоком	150	180
	Хлеб белый с маслом	30/8	40/10	Хлеб белый с маслом	20/8	30/10
2-ой завтрак	Фрукты	100	100	Салат «Витаминный»	100	100
обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	200	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180	200
	Картофельные зразы	100	120	Голубцы ленивые	100	130
	Сметанная подлива	40	40	Сметанная подлива	50	50
	Салат из кв.капусты	40	60	Компот из св.яблок	150	180
	Напиток лимонный	20	30	Хлеб черный	40	50
	Хлеб черный	10	10	Хлеб белый	10	10
	Хлеб белый					
полдник	Молоко	150	180	Молоко	150	180
	Хлеб белый	20	30	Хлеб белый	30	40
ужин	Омлет	100	130	Оладьи	120	150
	Салат с зеленым горошком	60	80	Сок	150	180
	Чай	150	180			

	9 день	возраст		10 день	возраст	
		1,5-3	3-7		1,5-3	3-7
завтрак	Молочная рисовая каша	150	200	Молочная гречневая каша	150	200
	Кофейный напиток с молоком	150	180	Какао с молоком	150	180
	Хлеб белый с маслом сыром	30/8/10	40/10/15	Хлеб белый с маслом	30/8	40/10
2-ой завтрак	Фрукты	100	100	Фрукты	100	100
обед	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	180	200	Суп гороховый на м/к бульоне	180	200
	Бефстроганов	80	90	Шницель, рис	60/80	80/90
	Макароны	90	100	Св. помидор	40	60
	Компот из с/фр.	150	180	Настой шиповника	150	180
	Хлеб черный	20	30	Хлеб черный	40	50
	Хлеб белый	10	10	Хлеб белый	10	10
полдник	Молоко	150	180	Кефир	150	180
	Сушки	30	40	Хлеб белый	20	30
ужин	Котлета рыбная	80	90	Творожный пудинг со сгущенкой	120/20	150/20
	Картофельное пюре	120	150	Кисель	150	180
	Чай	150	180			
	Хлеб черный	20	20			