



Примерное
10-ти дневное меню
МДОУ
Аялизимахинский
детский сад

Составила: м/с я/с с. Аялизимахи
Магомедова С. А.

	1-ый день	Выход (гр.)	
		Мл. группа	Сл. группа
Завтрак	1. Каша манная на масле	200,0	250
	2. Чай	150,0	180,0
	3. Масло	12,0	17,0
	4. Хлеб	30,0	50,0
Обед	1. Суп «Харчо» на пш	200,0	250,0
	2. Каша пшеничная с м. подл.	150,0	180,0
	3. Компот из яблок	150,0	180,0
	4. Хлеб	30,0	50,0
	5. Салат из свежих овощей	40,0	50,0
Полдник	1. Омлет	180,0	200,0
	2. Чай	150,0	180,0
	3. Хлеб	30,0	50,0

	2-ый день	Выход (гр.)	
		Мл. группа	Ст. группа
Завтрак	1. Каша рисовая на молоке	200,0	250
	2. Чай - молоко	150,0	180,0
	3. Хлеб	30,0	50,0
	4 <i>яблоки</i>		
Обед	1. Суп с мясом	200,0	250,0
	2. Омв. рожки	200,0	250,0
	3. Компот из яблок	150,0	180,0
	4. Хлеб	30,0	50,0
	5. Салат из свежих овощей	40,0	50,0
Полдник	1. Сметана	40,0	40,0
	2. Чай	150,0	180,0
	3. Хлеб	30,0	50,0

	3-ый день	Выход (гр.)	
		Мл. группа	Ст. группа
Завтрак	1. Каша пшеничная на молоке	200,0	250
	2. Чай - молоко	150,0	180,0
	3. Хлеб	30,0	50,0
Обед	1. Борщ на н/б	200,0	250,0
	2. Каша гречневая с м. подливой	200,0	250,0
	3. Сок натуральный (виноградный)	150,0	180,0
	4. Хлеб	30,0	50,0
Полдник	1. Пирожки картофельные	40,0	40,0
	2. Чай	100,0	120,0
	3. Конфеты	4,0	10,0

	4-ый день	Выход (гр.)	
		Мл. группа	Ст. группа
Завтрак	1. Каша гречневая на молоке	200,0	250
	2. Чай - молоко	150,0	180,0
	3. Хлеб	30,0	50,0
	4. Масло	12,0	17,0
Обед	1. Суп лапша на н/б	200,0	250,0
	2. Пюре картофельное с м. подливой	150,0-	200,0-
		40,0	40,0
	3. Компот	150,0	200,0
	4. Хлеб	30,0	50,0
	5. Бананы	100,0	120,0
Полдник	1. Суп молочный с рисом	200,0	250,0
	2. Хлеб	30,0	50,0

	5-ый день	Выход (гр.)	
		Мл. группа	Ст. группа
Завтрак	1. Каша пшеничная на молоке	200,0	250
	2. Какао	150,0	200,0
	3. Хлеб	30,0	50,0
	4. "	40,0	40,0
Обед	1. Суп рисовый с мясными тефтелями	200,0- 90,0	250,0- 90,0
	2. Каша пшеничная	200,0	250,0
	3. Сок натуральный яблочный	150,0	200,0
	4. Хлеб	30,0	50,0
	5. Салат из свежих овощей	40,0	50,0
Полдник	1. Алладики	100,0	120,0
	2. Чай	150,0	180,0

	6-ый день	Выход (гр.)	
		Мл. группа	Ст. группа
Завтрак	1. Каша манная на молоке	200,0	250
	2. Какао	150,0	200,0
	3. Хлеб	30,0	50,0
	4. Масло	12,0	17,0
Обед	1. Борщ на т-е	200,0	250,0
	2. Каша перловая	200,0	250,0
	3. Рыба жаренная	20,0	20,0
	4. Хлеб	30,0	50,0
	5. Компот	150,0	200,0
	6. Яблоки	100,0	120,0
Полдник	1. Пельмени из творога	100,0	120,0
	2. Чай	150,0	180,0

	7-ый день	Выход (гр.)	
		Мл. группа	Ст. группа
Завтрак	1. Омв. Вермишель с тёртым сыром	200,0- 40,0	250- 40,0
	2. Какао	150,0	200,0
	3. Хлеб	30,0	50,0
	4. 	12,0	17,0
	5. 		
Обед	1. Суп «крестьянский	200,0	250,0
	2. Плов с мясом	140,0	180,0
	3. Кисель	150,0	200,0
	4. Хлеб	30,0	50,0
	5. Салат из свежих овощей	40,0	50,0
Полдник	1. Запеканка манная	150,0	180,0
	2. Чай	150,0	180,0

	8-ый день	Выход (гр.)	
		Мл. группа	Ст. группа
Завтрак	1. Каша пшеничная на молоке	200,0	250,0
	2. Чай - молоко	150,0	200,0
	3. Хлеб	30,0	50,0
	4. Сладости	40,0	40,0
Обед	1. Соус с мясом	200,0	250,0
	2. Каша гороховая	50,0	80,0
	3. Компот	150,0	200,0
	4. Хлеб	30,0	50,0
Полдник	1. Омлет	120,0	180,0
	2. Чай	150,0	180,0
	3. Конфеты	4,0	10,0
	4. Хлеб		

	9-ый день	Выход (гр.)	
		Мл. группа	Ст. группа
Завтрак	1. Каша рисовая на молоке 2. Чай 3. Хлеб 4. Масло	200,0 150,0 30,0 12,0	250,0 200,0 50,0 17,0
Обед	1. Хинкал с мясом 2. Каша пшеничная 3. Компот 4. Хлеб	200,0 200,0 150,0 30,0	250,0 250,0 200,0 50,0
Полдник	1. Пюре картофельное 2. Чай 3. Хлеб	150,0 150,0 30,0	200,0 180,0 50,0

	10-ый день	Выход (гр.)	
		Мл. группа	Ст. группа
Завтрак	1. Каша гречневая на молоке	180,0	200,0
	2. Чай - молоко	150,0	200,0
	3. Хлеб	30,0	50,0
	4. Масло	12,0	17,0
Обед	1. Суп вермишелевый на п/б	200,0	250,0
	2. Пюре картофельное	150,0	200,0
	3. Голубцы мясные	130,0	150,0
	4. Хлеб	30,0	50,0
	5. Кисель	150,0	200,0
	6. Яблоки	60,0	90,0
Полдник	1. Вареные яйца	0,25	0,5
	2. Чай	150,0	200,0
	3. Хлеб	30,0	50,0
	4. Печенья	4,0	10,0

Составила: м/с я/с Аялизимахи
Магомедова С. А.

17. III - 2019г.