



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ № 8

Ульяева З.В. Усяева

10.01.2022 г. № 21-ОД

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения
детского сада общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по социально-личностному развитию детей № 8**

г. Комсомольск-на-Амуре

2022 год

СВОДНАЯ КАРТА ПИТАНИЯ МДОУ № 8

	Наименование блюд	Выход блюд	
		ясли	сад
1 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК- I	Омлет натуральный	50	50
8.15	Каша гречневая вязкая на молоке	120	150
	Чай с молоком	150	200
	Батон нарезной с маслом	20/5	25/5
ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	50	60
12.00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/25	200/30
	Котлета рыбная с молочным соусом	60/50	70/50
	Сложный гарнир	65/75	75/75
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/25	30/30
ПОЛДНИК	Молоко	180	200
15.30	Булочка «Веснушка»	50	60
	Фрукты	70	70
УЖИН	Суфле творожное с джемом	140/20	180/30
18.30	Чай с лимоном	150/7	180/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/15	15/20

	Наименование блюд	Выход блюд	
		ясли	сад
2 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК- I	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	150	200
8.15	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
ЗАВТРАК- II	Фрукты	95	100
10.00			
ОБЕД	Салат картофельный с соленым огурцом	40	60
12.00	Свекольник с курицей со сметаной	150/25/8	200/30/10
	Плов из отварной говядины	160	200
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция	180	200
15.30	Кондитерское изделие	15	33
УЖИН	Яйцо вареное	1шт	1шт
18.30	Рагу из овощей	180	220
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	25/25

	Наименование блюд	Выход блюд	
		ясли	сад
	3 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК- I	Вермишель молочная	150	200
8.15	Какао на молоке сгущенном	150	200
	Батон нарезной с маслом	15/5	25/5
ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	60
12.00	Суп картофельный с клецками, курицей	150/20/25	200/25/30
	Печень говяжья по-строгановски	80	90
	Каша гречневая рассыпчатая	110	150
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция	180	200
15.30	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	60
	Фрукты	50	50
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Биточки рыбные с молочным соусом	60/30	75/30
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	110	130
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25

	Наименование блюд	Выход блюд	
		ясли	сад
	4 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК- I	Омлет натуральный	50	50
8.15	Каша рисовая молочная	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	15/8	25/12
ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	60
12.00	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы со сметаной	150/25/8	200/30/10
	Жаркое по-домашнему	160	200
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	180	200
15.30	Кондитерское изделие	15	33
	Фрукты	70	70
УЖИН	Пудинг творожный запеченный с молочным сладким соусом	140/50	180/50
18.30	Чай с лимоном	150/7	180/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	15/25

	Наименование блюд	Выход блюд	
		ясли	сад
	5 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК- I	Каша манная молочная	150	200
8.15	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
ЗАВТРАК- II	Фрукты	80	80
10.00			
ОБЕД	Винегрет овощной	40	60
12.00	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/40	200/50
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	60/50	70/50
	Картофельное пюре	110	150
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	25/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция	180	200
15.30	Ватрушка с джемом	50	60
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Шницель мясной с соусом молочным	60/30	60/30
	Макаронные изделия отварные	100	150
	Сок фруктовый	130	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	15/25

	Наименование блюд	Выход блюд	
		ясли	сад
	6 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК- I	Омлет натуральный	60	60
8.15	Каша пшеничная молочная	130	150
	Чай с молоком	150	200
	Батон нарезной с маслом	20/5	25/5
ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат «Осенний»	50	60
12.00	Суп картофельный с бобовыми с курицей	150/25	200/30
	Суфле из отварной говядины с рисом	60	70
	Капуста тушеная	130	180
	Компот из кураги	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция	180	200
15.30	Кондитерское изделие	17,5	30
	Фрукты	100	100
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Рыба запеченная с картофелем по-русски	180	230
	Чай с лимоном	150/7	180/7
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	20/25

	Наименование блюд	Выход блюд	
		ясли	сад
	7 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК- I	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	150	200
8.15	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с маслом	15/5	25/5
ЗАВТРАК- II	Фрукты	70	70
10.00			
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	60
12.00	Борщ со свежей капусты с курицей картофелем со сметаной	150/25/8	200/30/10
	Запеканка из печени с рисом и соусом	160/30	180/30
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	180	200
15.30	Пирожок печеный из сдобного теста с яблоком	50	60
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Котлета мясная	60	60
	Картофель отварной в молоке	110	150
	Сок фруктовый	135	
	Чай с сахаром		180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	10/25

	Наименование блюд	Выход блюд	
		ясли	сад
	8 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК- I	Омлет натуральный	50	50
8.15	Каша молочная «Дружба»	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной	20	25
ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	50	60
12.00	Бульон куриный с гренками, курицей	150/20/25	200/25/30
	Капуста тушеная с мясом	200	230
	Кисель из свежих ягод	150	200
	Хлеб ржаной	20	25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция	180	200
15.30	Ватрушка с джемом	50	60
	Фрукты	100	100
УЖИН	Овощи свежие порционные	65	70
18.30	Рыба тушеная в томате с овощами	85	100
	Картофельное пюре	110	150
	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	20/25

	Наименование блюд	Выход блюд	
		ясли	сад
9 ДЕНЬ			
ЗАВТРАК- I	Яйцо вареное	1шт	1шт
8.15	Каша кукурузная (ячневая) молочная	130	150
	Какао на молоке сгущенном	150	200
	Батон нарезной с сыром	20/8	25/12
ЗАВТРАК- II	Фрукты	60	60
10.00			
ОБЕД	Салат картофельный с соленым огурцом	50	60
12.00	Суп крестьянский с крупой, сметаной, курицей	150/8/25	200/10/30
	Фрикадельки из говядины, тушенные в молочном соусе	60/30	60/30
	Макаронные изделия отварные	100	150
	Компот из свежих яблок	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция	180	200
15.30	Пирожок печеный с капустой	50	60
УЖИН	Овощи свежие порционные	70	80
18.30	Запеканка картофельная с мясом, сметанным соусом	160/30	200/50
	Сок фруктовый	135	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	15/20	20/25

	Наименование блюд	Выход блюд	
		ясли	сад
	10 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК- I	Омлет натуральный	50	50
8.15	Каша пшеничная молочная	130	150
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200
	Батон нарезной с сыром	15/8	25/12
ЗАВТРАК- II	Сок фруктовый	100	100
10.00			
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	60
12.00	Суп из овощей с курицей и сметаной	150/25	200/30
	Суфле из печени	60	80
	Картофельное пюре	110	150
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	20/20	30/25
ПОЛДНИК	Молоко	180	200
15.30	Кондитерское изделие	15	33
	Фрукты	80	90
УЖИН	Вареники ленивые с маслом	130/10	160/10
18.30	Чай с сахаром	150	180
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10/20	10/25