

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 93 Г. ТОМСКА**

Утверждаю _____

Заведующий И. П. Горских

Приказ № 78 от 31.08.2022 г.

**Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста
с 12-ти часовым пребыванием
(летний период)**

Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 день 1. Отварные макароны с маслом 135/30 2. Кабачковая икра 30 3. Чай с лимоном 200 4. Батон с маслом 40/5	Сок 100	1. Салат из капусты и кукурузы 60 2. Рассольник Ленинградский на м/б 200/25 3. Гуляш из мяса 100 4. Каша гречневая рассыпчатая 130 5. Напиток 200 6. Хлеб пшеничный 35	1. Пирожок с повидлом 60. Йогурт 200	1. Пудинг творожный со сгущ. молоком 150 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб ржаной 50
2 день 1. Каша молочная манная с маслом 200 2. Какао с молоком 200 3. Батон с маслом 40/5	Фрукт 100	1. Салат из св. помидоров с луком 60 2. Борщ со сметаной на м/б 200 3. Ленивые голубцы 165 4. Напиток из ягоды 200 5. Хлеб пшеничный 40	1. Блинчики с маслом 60 2. Молоко 200	1. Рыба, тушёная в томате с овощами 70 2. Картофель отварной 130 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб ржаной 50
3 день 1. Каша молочная "Полтавка" с маслом 200/4 2. Кофейный напиток с молоком 200 3. Батон с маслом 40/5	Фрукт 100	1. Салат из свеж. огурцов 60 2. Куриный бульон с яйцом 200 3. Птица отварная с маслом 70/4 4. Отварные макароны с маслом 135 5. Компот 200 6. Хлеб пшеничный 40	1. Пирожок с капустой 60 2. Молоко 200	1. Шницель рыбный 80 2. Салат из свеклы 80 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб ржаной 50
4 день 1. Омлет натуральный 130 2. Какао на молоке 200 3. Батон с маслом 40/5	Фрукт 100	1. Салат "Витаминный" 60 2. Суп с мясными фрикадельками на м/б 200 3. Тефтели из говядины 70 4. Сложный гарнир 130 5. Кисель 200 6. Хлеб пшеничный 40	1. Ватрушка с творогом 60 2. Молоко 200	1. Каша молочная пшённая с маслом 204 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб ржаной 50
5 день 1. Суп молочный с вермишелью 200/4 2. Кофейный напиток на молоке 200 3. Батон с маслом 40/5	Сок 100	1. Суп с клёцками на к\б 200 2. Печень по-строгановски 100 3. Перловка отварная с маслом 130 4. Компот 200 5. Хлеб пшеничный 40	2. Печенье 40 3. Напиток 200	1. Рагу из овощей со сметаной 200 2. Чай с сахаром и молоком 200 3. Хлеб ржаной 50
6 день 1. Каша молочная манная на сухом 204	Сок 100	1. Помидоры в собств соку 50 2. Суп картофельный с бобовыми 200	1. Пряник 40 2. Снежок 200	1. Суп с рыбными консервами 200 2. Чай с сахаром 200

молоке с маслом 2. Кофейный напиток на сгущенном молоке 200 3. Батон с маслом 40/5		3. Зразы из говядины с соусом 70/30 4. Каша гречневая рассыпчатая 130 5. Напиток из ягоды 200 6. Хлеб пшеничный 40		3. Хлеб ржаной 50
7 день 1. Каша молочная рисовая с маслом 200 2. Какао с молоком 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Фрукт 100	1. Свежий огурец 60 2. Суп с рыбными фрикадельками 200 3. Жаркое по-домашнему 200 4. Компот 200 5. Хлеб пшеничный 40	1. Оладьи с повидлом 70/12 2. Напиток 200	1. Запеканка из творога со сгущ. молоком 150/20 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб ржаной 50
8 день. 1. Каша молочная "Дружба" с маслом 200 2. Кофейный напиток на молоке 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Фрукт 100	1. Салат "Зимний" 60 2. Суп сырный на к/б 200 3. Птица отварная с маслом 70/4 4. Капуста тушёная 130 5. Компот 200 6. Хлеб пшеничный 40	2. Сырники из творога 120 3. Молоко 200	1. Биточки рыбные 80 2. Рис с овощами 130 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб ржаной 50
9 день. 1. Омлет натуральный 130 2. Какао с молоком 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Фрукт 100	1. Салат из капусты с морковью 60 2. Щи со сметаной на м/б 200 3. Колбаса отварная 70 4. Картофельное пюре 130 5. Кисель 200 6. Хлеб пшеничный 40	1. Пицца "Детская" 60 2. Молоко 200	1. Каша молочная пшённая 204 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб ржаной 50
10 день 1. Каша молочная кукурузная с маслом 200/4 2. Кофейный напиток на молоке 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Сок 100	1. Помидор свеж. 60 2. Свекольник со сметаной на м/б 200 3. Плов 200 4. Компот 200 5. Хлеб пшеничный 40	1. Печенье 30 2. Напиток 200	1. Солянка с колбасой 200 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб ржаной 50