

**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
(осенне - зимний период)**

| Завтрак | 2 Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|---|------------------|--|--------------------------------------|---|
| 1 день Каша манная на сухом молоке 200 Батон с маслом 40\5 Какао со сгущенным молоком 200 | Сок 100 | Суп с лапшой, птицей 200 Бигус с мясом 200 Компот 200 Хлеб ржаной 50 | Булочка 60 Молоко 200 | Запеканка рисовая с творогом 200 Чай сладкий 200 Хлеб пшеничный 35 |
| 2 день Каша кукурузная на молоке 200 Батон, масло, сыр 40\5\12 Кофейный напиток на молоке 200 | Фрукты 100 | Борщ с мясом, сметаной 200 Жаркое по-домашнему 200 Компот 200 Хлеб ржаной 50 | Булочка 60 Молоко 200 | Рыбные котлеты 70 Рис припущенный с овощами 130 Чай сладкий 200 Хлеб пшеничный 35 |
| 3 день Каша пшеничная на молоке 200 Батон, масло, сыр 40\5\12 Какао с молоком 200 | Фрукты 100 | Суп с мясом, сметаной, фасолью 200 Плов с птицей 200 Помидор консервированный 60 Компот из ягод 200 Хлеб ржаной 50 | Булочка 60 Кефир 180 | Картофель в молоке 200 Чай сладкий 200 Хлеб пшеничный 35 |
| 4 день Каша гречневая на молоке 200 Батон, масло, сыр 40\5\12 Кофейный напиток 200 | Фрукты 100 | Щи с мясом, сметаной 200 Печень куриная 110 Макароны отварные 130 Компот 200 Хлеб ржаной 50 | Печенье 40 Молоко 200 | Салат картофельный с соленым огурцом 60 Омлет 100 Чай сладкий 200 Хлеб пшеничный 35 |
| 5 день Каша рисовая на молоке 200 Батон, масло, сыр 40\5\12 Какао на молоке 200 | Сок 100 | Суп гороховый с колбасой 200 Тефтели с соусом 70\4 Гречка отварная с маслом 130 Компот 200 Хлеб ржаной 50 | Печенье 40 Напиток 200 | Рожки отварные 130 Салат из свежей капусты с морковью 60 Чай сладкий 200 Хлеб пшеничный 35 |
| 6 день Каша манная на сухом молоке 200 Батон с маслом 40\5 Какао со сгущенным молоком 200 | Сок 100 | Рассольник с мясом, сметаной 200 Котлеты из говядины 70 Сложный гарнир 130 Компот 200 Хлеб ржаной 50 | Булочка 60 Молоко 200 | Салат «Степной» 60 Макароны отварные 130 Чай сладкий 200 Хлеб пшеничный 35 |
| 7 день Каша пшенная на молоке 200 Батон, масло 40\5 Кофейный напиток на молоке 200 | Фрукты 100 | Суп крестьянский с мясом, сметаной 200 Курица порционная 70 Картофельное пюре 130 Компот 200 Хлеб ржаной 50 | Булочка 60 Молоко 200 | Минтай кусочками 70 Рис припущенный с овощами 130 Чай сладкий 200 Хлеб пшеничный 35 |
| 8 день Каша геркулесовая на молоке 200 Батон, масло 40\50 Какао с молоком 200 | Фрукты 100 | Суп с клецками , птицей 200 Гуляш 100 Перловка отварная 100 Соленый огурец 30 | Ватрушка с творогом 60 Снежок 180 | Рагу из овощей 200 Чай сладкий 200 Хлеб пшеничный 35 |

| | | | | |
|---|------------|---|---------------------------|---|
| | | Кисель из свежих ягод 200 Хлеб ржаной 50 | | |
| 9 день Каша дружба на молоке 200 Какао с молоком 200 Батон с повидлом 40\20 | Фрукты 020 | Свекольник с мясом, сметаной 200 Колбаса отварная 60 Картофельно-морковное пюре 130 Компот 200 Хлеб ржаной 50 | Печенье 40 Молоко 200 | Сырники из творога с молочным соусом 150 Чай сладкий 200 Хлеб пшеничный 35 |
| 10 день Вермишель в молоке 200 Батон, масло 40\50 Кофе с молоком 200 | Сок 100 | Суп с фрикадельками со сметаной 200 Капуста тушеная с мясом 200 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 50 | Печенье 40 Напиток 200 | Картофель отварной 130 Салат из свежей капусты с морковью 60 Чай сладкий 200 Хлеб пшеничный 35 |

МБДОУ № 93, Горских Ирина Петровна, Заведующий
25.10.2022 06:04 (MSK), Сертификат 5678310095AD448C488F551161D0CB39