

**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
(весенний период)**

Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 день 1. Отварные макароны с маслом 150/15 2. Кабачковая икра 30 3. Чай с лимоном 200 4. Батон с маслом 40/5	Сок 100	1. Огурец солёный 60 2. Суп с бобовыми на м/б 200 3. Бигус из говядины 200 4. Напиток 200 5. Хлеб ржаной 50	1. Крендель 40 2. Йогурт 200	1. Суп с рыб. консервами 200 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 35
2 день 1. Каша молочная "Дружба" с маслом 200 2. Какао с молоком 200 3. Батон с маслом 40/5	Фрукт 100	1. Щи со сметаной на м/б 200 2. Котлеты рыбные 70 3. Картофельное пюре 130 4. Напиток из ягоды 200 5. Хлеб ржаной 50	2. Вафли 60 3. Молоко 180	1. Запеканка творожная со сг/м 150/20 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 35
3 день 1. Каша молочная кукурузная с маслом 200/4 2. Кофейный напиток с молоком 200 3. Батон с маслом 40/5	Фрукт 100	1. Салат из св. огурцов и помидоров 60 2. Суп с макаронными 200 3. Птица отварная с маслом 70/4 4. Отварной рис 130 5. Кисель 200 6. Хлеб ржаной 50	1. Оладьи с повидлом 60/10 2. Напиток	1. Рыба тушёная с овощами 70 2. Картофель отварной с маслом 130 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб пшеничный 40
4 день 1. Омлет натуральный 155 2. Какао на молоке 200 3. Батон с маслом 40/5	Фрукт 100	1. Салат из св. помидоров. 60 2. Суп с фрикадельками на м/б 200 3. Котлета из говядины со сметанно-томатным соусом 74 4. Каша гречневая рассыпчатая 130 5. Компот 200 6. Хлеб ржаной 50	1. Печенье творожное 60 2. Молоко 200	1. Каша молочная "Янтарная" с маслом 204 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 35
5 день 1. Каша молочная "Полтавка" 200/4 2. Кофейный напиток на сгущ. м. 200 3. Батон с маслом 40/5	Сок 100	1. Салат из свеклы с чесноком 60 2. Суп с клёцками на к/б 200 3. Оладьи из печени по-кунцевски 70 4. Перловка отварная с маслом 130 5. Компот 200 6. Хлеб ржаной 50	2. Печенье 40 3. Напиток 200	1. Рагу из овощей со сметаной 200 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 35
6 день 1. Каша молочная манная на сухом молоке с маслом 200/4 2. Кофейный напиток на сгущенном молоке 200	Сок 100	1. Рассольник "Ленинградский" на м/б 200 2. Тефтели из говядины 70 3. Отварные макароны с маслом 130 4. Компот 200	1. Булочка "Нежная" 60 2. Снежок 200	1. Пудинг творожный со сгущ. молоком 150 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб пшеничный 40

3. Батон с маслом 40/5		5. Хлеб ржаной 50		
7 день 1. Каша молочная пшённая с маслом 204 2. Какао с молоком 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5	Фрукт 100	1. Сельдь с луком 60 2. Борщ из свежей/квашеной капусты со сметаной на м/б 200 3. Жаркое по-домашнему 70 4. Компот 200 5. Хлеб ржаной 50	1. Блинчики с джемом 90/10 2. Напиток 200	1. Запеканка творожная со сг/м 150 /20 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 35
8 день. 1. Каша молочная рисовая 200/4 2. Кофейный напиток на молоке 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Фрукт 100	1. Салат "Зимний" 60 2. Бульон куриный с яйцом 200 3. Птица отварная с маслом 70/4 4. Тушёная капуста 130 5. Компот 200 6. Хлеб ржаной 50	2. Царская ватрушка 60 3. Молоко 180	1. Суп с рыбными фрикадельками 200 2. Чай с сахаром 130 3. Хлеб пшеничный 35
9 день. 1. Омлет 155 2. Какао с молоком 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Фрукт 100	1. Винегрет 60 1. Суп "Харчо" со сметаной на м/б 200 2. Сосиски отварные 70 3. Сложный гарнир 130 4. Кисель 200 5. Хлеб ржаной 50	1. Пицца "Детская" 60 2. Молоко 200	1. Каша молочная гречневая с маслом 200 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 35
10 день 1. Суп молочный с вермишелью 204 2. Кофейный напиток на молоке 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Сок 100	1. Помидоры в собств. соку 60 1. Свекольник со сметаной на м/б 200 2. Плов с говядиной 200 3. Компот из сухофруктов 200 4. Хлеб ржаной 50	1. Печенье 30 2. Напиток 200	1. Солянка с колбасой 200 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 35