

**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
(зимний период)**

Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 день 1. Каша молочная манная с маслом 204 2. Кофейный напиток на сгущенном молоке 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Сок 100	1. Помидоры в собств. соку 60 2. Суп гороховый на м/б 200 3. Плов из говядины 200 4. Компот 200 5. Хлеб пшеничный 40	1. Гренки с яйцом 60 2. Снежок 200	1. Запеканка из творога со сг\м 150/20 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб ржаной 50
2 день 1. Суп молочный с вермишелью 204 2. Какао с молоком 200 3. Батон с маслом 40/5	Фрукт 100	1. Рассольник "Ленинградский" со сметаной на м/б 200 2. Бигус из говядины 200 3. Напиток из ягоды 200 5. Хлеб пшеничный 40	2. Булочка 60 3. Молоко 180	1. Шницель рыбный 80 2. Салат овощной 80 3. Чай с сахаром и молоком 200 4. Хлеб ржаной 50
3 день 1. Каша молочная "Дружба" с маслом 200/4 2. Чай с лимоном 200 3. Батон с маслом 40/5	Фрукт 100	1. Винегрет 60 2. Суп с яичными хлопьями на к/б 200 3. Птица отварная с маслом 70/4 4. Отварные макароны с маслом 130 5. Компот 200 6. Хлеб пшеничный 40	2. Крендель 60 3. Напиток 180	1. Рыба тушёная с овощами 70 2. Картофель отварной с маслом 130 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб ржаной 50
4 день 1. Омлет натуральный 155 2. Какао на молоке 200 3. Батон с маслом 40/5	Фрукт 100	1. Кабачковая икра 60 2. Свекольник со сметаной на м/б 200 3. Суфле из печени 70 4. Картофельное пюре 130 5. Кисель 200 6. Хлеб пшеничный 40	1. Царская ватрушка 60 2. Молоко 200	1. Каша молочная пшённая с маслом 204 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб ржаной 50
5 день 1. Каша молочная рисовая с маслом 200/4 2. Кофейный напиток на молоке 200 3. Батон с маслом 40/5	Сок 100	1. Суп с вермишелью на к/б 200 2. Тефтели из говядины 70 3. Тушёные овощи 130 4. Компот из 200 5. Хлеб пшеничный 40	1. Вафли 60 2. Напиток 200	1. Суп рыбный 200 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб ржаной 50
6 день 1. Каша молочная "Полтавка" с маслом 204 2. Кофейный напиток на сгущенном молоке 200 3. Батон с маслом 40/5	Сок 100	1. Салат "Витаминный" 60 2. Щи со сметаной на м/б 200 3. Гречка по-купечески 200 4. Сок 200 5. Хлеб пшеничный 40	1. Печенье 86 2. Йогурт 200	1. Сырники со сгущённым молоком 150/20 3. Чай с сахаром 200 3. Хлеб ржаной 50
7 день 1. Каша молочная "Дружба" с маслом 204 2. Какао с молоком 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Фрукт 100	Салат из картофеля с зел. горошком 60 2. Борщ со сметаной на м/б 200 3. Колбаса отварная 70 4. Отварные макароны с маслом 130	1. Блинчики с джемом 90/10 2. Молоко 200	1. Сельдь с луком 40 2. Отварной картофель с маслом 130 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб ржаной 50

		5. Компот 200 6. Хлеб пшеничный 40		
8 день. 1. Каша гречневая с маслом 200/4 2. Кофейный напиток на молоке 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5/12	Фрукт 100	1. Салат "Зимний" с р/м 60 2. Суп сырный на к/б 200 3. Куры отварные с маслом 70/4 4. Рис с овощами 130 5. Напиток 200 6. Хлеб пшеничный 40	1. Яблочный пирог 60 2. Молоко 200	1. Суп с рыбными фрикадельками 200 2. Чай с сахаром 200 4. Хлеб ржаной 50
9 день. 1. Омлет с колбасой 155 2. Какао с молоком 200 3. Батон с маслом и сыром 40/5	Фрукт 100	1. Салат из св. капусты с кукурузой 60 2. Суп со сметаной на м/б 200 3. Жаркое по-домашнему 200 4. Компот 200 5. Хлеб пшеничный 40	2. Сочень с творогом 60 3. Молоко 180	1. Каша молочная пшённая с маслом 200 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб ржаной 50
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. Огурец 60 1. Куриный бульон с яйцом и гренками 200/15 2. Гуляш из говядины 70 3. Каша перловая с маслом 130 4. Компот 200 6. Хлеб пшеничный 40	1. Вафли 40 2. Напиток 200	1. Рагу из овощей 200 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб ржаной 50

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