

# Примерное десятидневное меню

для детей с 12-ти часовым пребыванием детей  
в дошкольных образовательных учреждениях  
города Ярославля

(возрастная категория от 1,6 –3 лет, от 3-х до 7 лет)



г. Ярославль, 2017



I<sup>ая</sup> неделя  
примерного десятидневного меню



1 нед.	Понедельник	ясли/ сад	Вторник	ясли/ сад	Среда	ясли/ сад	Четверг	ясли/ сад	Пятница	ясли/ сад
<b>завтрак</b>	Каша овсяная молочная жидкая	150/180	Каша рисовая жидкая на молоке	150/180	Каша манная молочная жидкая	150/180	Каша пшеничная молочная жидкая	150/180	Каша кукурузная жидкая на молоке	150/180
	Чай с сахаром	180/180	Кофейный напиток на молоке	180/180	Какао с молоком	180/180	Кофейный напиток на молоке	180/180	Чай с молоком	150/180
	Кекс «Здоровье» Масло слив. порц	25/25 10/10	Хлеб пшеничный Масло слив. порц.	20/20 10/10	Хлеб пшеничный Масло сливочное порционное	20/20 10/10	Хлеб пшеничный Масло сливочное порционное	20/20 10/10	Хлеб пшеничный Масло сливочное порционное	20/20 10/10
	Сыр – ясли Яйцо вареное - сад	10 40	Сыр – сад	15					Яйцо вареное - ясли	40
<b>обед</b>	Рассольник куриный со сметаной	200/200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курой	200/200	Суп картофельный на мясном бульоне	200/200	Суп картофельный с рыбой	200/200	Суп куриный с вермишелью и мясом куры	200/200
	Макаронные изделия отварные	80/120	Пюре картофельное	110/150	Рис отварной	80/130	Свекла отварная	40/60	Капуста тушеная	100/150
	Свекла отварная	40/60	Тефтели из говядины	50/70	Гуляш из отварной говядины	80/80	Печень по- строгановски	70/100	Зеленый горошек	20/30
	Котлета мясная	50/70	Соус томатный	30/30	Огурец свежий	30/50	Каша гречневая рассыпчатая	80/120	Котлета куриная	50/50
	Компот из сухофруктов	150/180	Помидоры свежие	30/50	Компот из смеси сухофруктов	150/180	Компот из смеси сухофруктов	150/180	Напиток из смородины	150/180
	Хлеб ржаной	20/20	Компот из яблок Хлеб ржаной	150/180 20/20	Хлеб ржаной	20/30	Хлеб ржаной	20/20	Хлеб ржаной	20/20
<b>полдник</b>	Кисломолочный продукт	180/200	Кисломолочный продукт	180/200	Сок	150/180	Кисломолочный продукт	180/200	Кисломолочный продукт	180/200
	Выпечное изделие	50/50	Выпечное изделие	45/50	Кондитерское изделие	23/40	Кондитерское изделие	50/50	Выпечное изделие	50/50
<b>ужин</b>	Рагу овощное	120/150	Пудинг из творога	80/120	Рыба запеченная в омлете	150/150	Запеканка творожная	90/100	Картофельное пюре	110/150
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60/80	Соус молочный сладкий	30/30	Зеленый горошек	20/30	Джем	30/30	Тефтели рыбные	50/70
	Огурец свежий	30/50	Напиток из смородины	150/180	Чай с сахаром	150/200	Чай	150/180	Соус томатный для тушения	30/40
	Чай с сахаром	180/200	Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	20/20	Огурец соленый	30/40
	Хлеб пшеничный	20/20	Фрукт	140/140	Фрукт	140/140	Фрукт	140/140	Хлеб пшеничный Чай с сахаром	20/20 150/180



II<sup>ая</sup> неделя  
примерного десятидневного меню



