

УТВЕРЖДЕНО
 постановлением Администрации
 Великого Новгорода
 от 21.01.2019 № 188

**Примерное 10-дневное меню для муниципальных образовательных учреждений
 Великого Новгорода, реализующих образовательную программу
 дошкольного образования**

1. Сад (время пребывания детей 10 часов 30 минут)

(в граммах)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Макаронные отварные с сыром, 200	запеканка из творога с соусом молочным, 130/30	каша пшеничная молочная жидкая, 200	каша манная молочная жидкая, 200	запеканка морковная с творогом, 150	каша рисовая рассыпчатая с изюмом, 200	каша пшеничная молочная жидкая, 200	запеканка из творога с соусом молочным, 130/30	каша молочная из пшеницы и гречи "Дружба", 200	каша овсяная "Геркулес" жидкая, 200
Чай с лимоном, 200/5	бутерброды с повидлом, 50	кофейный напиток с молоком, 200	бутерброд с маслом, 35	бутерброды с повидлом, 50	бутерброд с сыром, 50	какао с молоком, 200	чай с молоком, 200	чай с лимоном, 200/5	кофейный напиток с молоком, 200
Бутерброды с маслом, 40	чай с сахаром, 200	батон обогащенный, 35	какао с молоком, 200	чай с молоком, 200	кофейный напиток, 200	бутерброды с маслом, 40	бутерброды с повидлом, 50	батон обогащенный, 35	бутерброды с маслом, 40
		масло (порциями), 5						масло (порциями), 5	
Второй завтрак									
Сок яблочный, 130	банан свежий, 90	ряженка, 150	банан свежий, 90	йогурт, 180	снежок, 180	сок яблочный, 130	банан свежий, 90	ряженка, 150	яблоко свежее, 90
Яблоко свежее, 90						яблоко свежее, 90			сок яблочный, 130

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Обед									
Салат из горошка зеленого консервированного, 40	салат из белокачанной капусты, 60	салат из моркови, 60	салат из свеклы с чесноком, 60	салат из моркови с курагой, 60	салат витаминный, 60	салат "Свеколка", 60	салат из моркови и яблок, 60	салат из белокачанной капусты с морковью, 60	салат из свеклы, 60
Суп картофельный с курицей со сметаной, 250/10	борщ с капустой, картофелем, мясом со сметаной, 230/15/5	рассольник с курицей со сметаной, 250/13/10	суп картофельный с горохом и гречками, 250/10	суп из овощей с мясом, 250	щи из свежей капусты с курицей и сметаной, 250/10/5	суп картофельный с клецками и курицей, 250/15	свекольник на мясном бульоне со сметаной, 250/10	суп рыбный, 250/15	суп из овощей со сметаной, 250/8
Котлеты, биточки, шницели рубленные, 80	гуляш из курицы, 100	котлета, рубленая из говядины, 70	котлета рыбная любительская, 70	печень пороснянско-строгановская, 70/30	мясо, тушеное с овощами в соусе, 230	суфле из печени, 75	голубцы ленивые, 200	тефтели из мяса птицы с соусом сметанным, 80/30	рыба, тушеная в томате с овощами, 80
Капуста тушеная, 150	каша гречневая рассыпчатая, 150	пюре из овощей, 150	пюре картофельное, 80	картофельное пюре с морковью, 150	напиток из плодов шиповника, 200	картофельное пюре с морковью, 160	сок яблочный, 200	макаронные изделия отварные, 110	картофель отварной, 120
Компот из смеси сухофруктов с витамином С, 200	компот из свежих яблок с витамином С, 200	напиток апельсиновый с витамином С, 200	капуста тушеная, 90	сок яблочный, 200	хлеб ржанопшеничный обогащенный, 37	компот из яблок и черной смородины с витамином С, 200	хлеб ржанопшеничный обогащенный, 37	компот из смеси сухофруктов с витамином С, 200	кисель из черной смородины с витамином С, 200
Хлеб ржанопшеничный обогащенный, 37	хлеб ржанопшеничный обогащенный, 37	хлеб ржанопшеничный обогащенный, 37	кисель из черной смородины с витамином С, 200	хлеб ржанопшеничный обогащенный, 37		хлеб ржанопшеничный обогащенный, 37		хлеб ржанопшеничный обогащенный, 37	хлеб ржанопшеничный обогащенный, 37
			хлеб ржанопшеничный обогащенный, 37						

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Полдник									
Яйца варенные, 40	булочка "Веснушка", 50	пудинг овощной с сыром, 110	пряники, 60	рыба, запеченная в омлете, 110	булочка творожная, 75	рыба, запеченная с морковью, 110	омлет с зеленым горошком, 85	винегрет овощной, 80	запеканка овощная, 110
Батон обогащенный, 35	снежок, 200	батон обогащенный, 35	кефир, 200	яблоко свежее, 90	чай с молоком, 200	батон обогащенный, 35	батон обогащенный, 35	батон обогащенный, 35	батон обогащенный, 35
Кефир, 200		чай с молоком, 200		чай с сахаром, 200		кефир, 200	йогурт, 200	чай с молоком, 200	кефир, 200

2. Ясли (время пребывания детей 10 часов 30 минут)

(в граммах)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Макаронные отварные с сыром, 150	запеканка из творога с соусом молочным, 100/30	каша пшеничная молочная жидкая, 150	каша манная молочная жидкая, 150	запеканка морковная с творогом, 105	каша рисовая рассыпчатая с изюмом, 150	каша пшеничная жидкая, 155	запеканка из творога с соусом молочным, 100/30	каша молочная из пшеницы и гречи "Дружба", 150	каша овсяная "Геркулес" жидкая, 150
Чай с лимоном, 170/4	бутерброды с повидлом, 45	масло (порциями), 5	какао с молоком, 180	соус молочный, 30	кофейный напиток, 180	какао с молоком, 150	чай с молоком, 180	масло (порциями), 5	кофейный напиток с молоком, 180
Бутерброды с маслом, 35	чай с сахаром, 180	батон обогащенный, 30	бутерброд с маслом, 35	бутерброды с повидлом, 45	бутерброд с сыром, 35	бутерброды с маслом, 35	бутерброды с повидлом, 45	батон обогащенный, 30	
		кофейный напиток с молоком, 180		чай с молоком, 180				чай с лимоном, 180/5	
Второй завтрак									
Сок яблочный, 100	банан свежий, 80	ряженка, 110	банан свежий, 80	йогурт, 150	снежок, 110	сок яблочный, 100	банан свежий, 80	ряженка, 110	сок яблочный, 100

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Яблоко свежее, 80						яблоко свежее, 80			яблоко свежее, 80
Обед									
Салат из горошка зеленого консервированного, 30	салат из белокочанной капусты, 40	салат из моркови, 40	салат из свеклы с чесноком, 40	салат из моркови с курагой, 40	салат витаминный, 40	салат "Свеколка", 40	салат из моркови и яблок, 40	салат из белокочанной капусты с морковью, 40	салат из свеклы, 40
Суп картофельный с курицей со сметаной, 150/5	борщ с капустой, картофелем, мясом со сметаной, 150/5	рассольник с курицей со сметаной, 150/10/5	суп картофельный с горохом и гречками, 150/10	суп из овощей с мясом, 150	щи из свежей капусты с курицей и сметаной, 150/10/5	суп картофельный с клецками и курицей, 150/15	свекольник на мясном бульоне со сметаной, 150/5	суп рыбный, 150/15	суп из овощей со сметаной, 150/5
Котлеты, биточки, шницели рубленные, 50	гуляш из курицы, 75	котлета, рубленая из говядины, 50	котлета рыбная любительская, 60	печень поросенка, 60/20	мясо, тушенное с овощами в соусе, 150	суфле из печени, 50	голубцы ленивые, 150	тефтели из мяса птицы с соусом сметанным, 60/10	рыба, тушеная в томате с овощами, 60
Капуста тушеная, 100	каша гречневая рассыпчатая, 100	пюре из овощей, 100	пюре картофельное, 50	картофельное пюре с морковью, 100	напиток из плодов шиповника, 150	картофельное пюре с морковью, 100	сок яблочный, 150	макаронные изделия отварные, 90	картофель отварной, 100
Компот из смеси сухофруктов с витамином С, 150	компот из свежих яблок с витамином С, 150	напиток апельсиновый с витамином С, 150	капуста тушеная, 50	сок яблочный, 150	хлеб ржанопшеничный обогащенный, 30	компот из яблок и черной смородины с витамином С, 150	хлеб ржанопшеничный обогащенный, 30	компот из смеси сухофруктов с витамином С, 150	кисель из черной смородины с витамином С, 150
Хлеб ржанопшеничный обогащенный, 30	хлеб ржанопшеничный обогащенный, 30	хлеб ржанопшеничный обогащенный, 30	кисель из черной смородины с витамином С, 150	хлеб ржанопшеничный обогащенный, 30		хлеб ржанопшеничный обогащенный, 30		хлеб ржанопшеничный обогащенный, 30	хлеб ржанопшеничный обогащенный, 30
			хлеб ржанопшеничный						

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
			обогащенный, 30						
Полдник									
Яйца вареные, 40	булочка "Веснушка", 50	пудинг овощной с сыром, 100	пряники, 30	рыба, запеченная в омлете, 100	булочка творожная, 60	рыба, запеченная с морковью, 100	омлет с зеленым горошком, 65	винегрет овощной, 80	запеканка овощная, 100
Кефир, 150	снежок, 150	батон обогащенный, 20	кефир, 180	яблоко свежее, 80	чай с молоком, 150	батон обогащенный, 25	йогурт, 150	батон обогащенный, 25	кефир, 180
Батон обогащенный, 30		чай с молоком, 150		чай с сахаром, 150		кефир, 150	батон обогащенный, 30	чай с молоком, 150	батон обогащенный, 20