



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
МБДОУ «Детский сад №3»

ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
I ДЕНЬ		
1) каша рисовая 150/200 2) ясли - чай с молоком 150 сад - чай с лимоном 200 3) печенье 1 шт. Второй завтрак – сок 100	1) сад - салат из горошка зеленого консервированного 40/60 2) борщ с мясом 150/200 3) биточки (мясные) 60/80 4) греча рассыпчатая 100/120 + соус сметанный 15/30 5) компот из суш фруктов (изюм)150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) салат из моркови 40/60 2) омлет с сыром 120/150 3) булка 30/40 4) чай с сахаром 150/200
II ДЕНЬ		
1) каша пшеничная 150/200 2) кофейный напиток с молоком 150/200 3) ясли – бутерброд с маслом 30/4 сад – бутерброд с повидлом 40/5/15 Второй завтрак - фрукты ½ (яблоко)	1) салат из свеклы 40/60 2) суп картофельный с рыбными фрикадельками 150/200 3) котлета рыбная запеченная 60/80 4) пюре картофельное с морковью 120/150 5) кисель из ягод (черная смородина) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) запеканка из творога 130/150 2) молоко сгущенное 20/30 3) булка 30/40 4) кефир 150/180
III ДЕНЬ		
1) каша геркулесовая 150/200 2) молоко кипяченое 150/180 3) бутерброд с маслом 30/4-40/50 Второй завтрак – йогурт 130/150	1) салат из картофеля с соленым огурцом 40/60 2) щи из свежей капусты с картофелем (бульон куриный) 150/200 3) суфле куриное 53/75 4) макароны отварные 120/150 5) компот из сушеных фруктов (чернослив) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) салат из свеклы 40/60 2) пирожок с картошкой 100/110 3) какао с молоком 150/200 4) фрукты ½ (банан)
IV ДЕНЬ		
1) каша гречневая 150/200 2) кофейный напиток с молоком 150/200 3) бутерброд с сыром 30/4/10-40/5/15 Второй завтрак – сок 100	1) винегрет 40/60 2) суп картофельный с бобами (горох) 150/200 3) Запеканка картофельная с мясом 160/220 4) кисель из варенья 150/200 5) хлеб ржаной 40/50	1) тефтели рыбные 60/80 2) рис отварной 100/130 3) соус сметанный 4) булка 30/40 5) чай с лимоном 150/200
V ДЕНЬ		
1) каша ячневая 150/200 2) чай с молоком 150/200 3) бутерброд с маслом 30/4-40/5 Второй завтрак – чай с сахаром 130/150 + печенье 1 шт.	1) салат из свеклы 40/60 2) суп картофельный с мясными фрикадельками 150/200 3) суфле из печени 60/80 4) картофельное пюре 120/150 5) компот сушеных фруктов (курага) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) ясли - яйцо вареное 1 шт. сад - салат из кукурузы (консервированной) 40/60 2) крендель сахарный 100/110 3) ряженка 150/180

ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
VI ДЕНЬ		
1) каша пшеничная 150/200 2) какао с молоком 150/200 3) печенье 1 шт. Второй завтрак – сок 100	1) салат из свеклы 40/60 2) щи из квашеной капусты с картофелем 150/200 3) гуляш из отварного мяса 70/100 4) картофель отварной 110/130 5) компот из сушеных фруктов (изюм) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) ясли – яйцо вареное 1 шт. сад – салат из горошка зеленого консервированного 60 2) макароны отварные 110/150 3) булка 30/40 4) чай сахаром 150/200
VII ДЕНЬ		
1) каша рисовая + пшено 150/200 2) кофейный напиток с молоком 150/200 3) бутерброд с маслом 30/4 – 40/5 Второй завтрак – фрукты ½ (яблоко)	1) салат из моркови 40/60 2) суп картофельный рыбными фрикадельками 150/200 3) биточки рыбные 60/80 4) пюре картофельное 120/150 5) кисель из варенья 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) сырники из творога 130/150 2) молоко сгущенное 20/30 3) булка 30/40 4) кефир 150/180
VIII ДЕНЬ		
1) каша овсяная 150/200 2) какао с молоком 150/200 3) ясли - бутерброд с маслом 30/4 сад – бутерброд с повидлом 40/5/15 Второй завтрак – йогурт 130/150	1) салат из картофеля с соленым огурцом 40/60 2) суп картофельный с вермишелью (куриный бульон) 150/200 3) плов из птицы (кура) 160/210 4) компот из свежих плодов (груша) 150/200 5) хлеб ржаной 40/50	1) рагу овощное 150/200 2) булка 30/40 3) чай с лимоном 150/200 4) фрукты ½ (банан)
IX ДЕНЬ		
1) каша манная 150/200 2) кофейный напиток с молоком 150/200 3) бутерброд с сыром 30/4/10 40/5/15 Второй завтрак – сок 100 гр.	1) салат из моркови 40/60 2) рассольник ленинградский 150/200 3) капуста тушеная 120/150 4) котлета мясная 60/80 5) кисель из ягод (черная смородина) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) ясли – яйцо вареное 1 шт. сад – салат из горошка зеленого консервированного 60 2) пирожок печеный с мясом 120/130 3) чай с сахаром 150/200
X ДЕНЬ		
1) молочная вермишель 150/200 2) чай с молоком 150/200 3) бутерброд с маслом 30/4-40/5 Второй завтрак – чай с лимоном 130/150 + печенье 1 шт.	1) винегрет 40/60 2) суп картофельный с мясными фрикадельками 150/200 3) запеканка из печени с рисом 150/180 4) соус сметанный 15/30 5) компот из сушеных фруктов (курага) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) сад – салат из кукурузы (консервированной) 60 2) запеканка из творога 130/150 3) варенье 20/30 4) молоко кипяченое 150/180