



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

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>I ДЕНЬ</b>		
1) каша рисовая 150/200 2) какао с молоком 150/200 3) бутерброд с маслом 30/4 - 40/5  Второй завтрак – сок 100	1) сад - салат из горошка зеленого консервированного -/60 2) борщ с мясом 150/200 3) биточки (мясные) 60/80 4) греча рассыпчатая 100/120 + соус сметанный 15/30 5) компот из свежих плодов (яблоко) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) салат из белокочанной капусты с морковью 40/60 2) омлет с сыром 120/150 3) булка 30/40 4) чай с сахаром 150/200
<b>II ДЕНЬ</b>		
1) каша пшенная 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 варенья 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
<b>III ДЕНЬ</b>		
1) каша гречневая 150/200 2) молоко кипяченое 150/180 3) бутерброд с маслом 30/4-40/50  Второй завтрак – банан 1/2	1) салат из свежих огурцов 40/60 2) щи из свежей капусты с картофелем (бульон куриный) 150/200 3) суфле куриное 53/73 4) макароны отварные 120/150 5) компот из сушеных фруктов (изюм) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) салат из свеклы с черносливом 40/60 2) крендель сахарный 100/110 3) какао с молоком 150/200
<b>IV ДЕНЬ</b>		
1) каша овсяная 150/200 2) кофейный напиток с молоком 150/200 3) бутерброд с сыром 30/4/10-40/5/15 Второй завтрак – фрукты ½ (апельсин)	1) салат из моркови 40/60 2) суп картофельный с бобами (горох) 150/200 3) запеканка картофельная с мясом 160/220 4) кисель из ягод (клюква) 150/200 5) хлеб ржаной 40/50	1) омлет натуральный 150/180 2) булка 30/40 3) чай с лимоном 150/200
<b>V ДЕНЬ</b>		
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 50/60 4) рис отварной 100/120 5) соус сметанный 15/30 6) компот сухофруктов (курага) 150/200 7) хлеб ржаной 40/50	1) ясли - яйцо вареное 1 шт. сад - салат из кукурузы (консервированной) 40/60 2) булочка творожная 100/110 3) ряженка 150/180



<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>VI ДЕНЬ</b>		
1) каша пшеничная 150/200 2) сад – чай с лимоном 200 ясли – чай с молоком 150 3) бутерброд с маслом 30/4-40/5  Второй завтрак – сок 100	1) салат из свеклы 40/60 2) щи из свежей капусты с картофелем 150/200 3) гуляш из отварного мяса 70/100 4) картофель отварной 110/130 5) компот из сухофруктов (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
<b>VII ДЕНЬ</b>		
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 капусты с морковью 40/60 2) суп картофельный рыбными фрикадельками 150/200 3) биточки рыбные 60/80 4) пюре картофельное 120/150 5) кисель из ягод (клюква) 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
<b>VIII ДЕНЬ</b>		
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 свежих огурцов и помидоров 40/60 2) суп картофельный с вермишелью (бульон куриный) 150/200 3) плов из птицы 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)
<b>IX ДЕНЬ</b>		
1) каша манная 150/200 2) кофейный напиток с молоком 150/200 3) бутерброд с сыром 30/4/10 40/5/15  Второй завтрак – фрукты ½ (апельсин)	1) салат из моркови 40/60 2) суп картофельный с перловой крупой 150/200 3) голубцы ленивые 160/210 4) кисель из варенья 150/200 5) хлеб ржаной 40/50	1) ясли – яйцо вареное 1 шт. сад – салат из горошка (консервированного) 60 2) пирожок печеный с мясом 120/130 3) чай с сахаром 150/200
<b>X ДЕНЬ</b>		
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) салат из свеклы 40/60 2) суп картофельный с мясными фрикадельками 150/200 3) запеканка картофельная с печенью 150/180 4) соус сметанный 15/30 5) компот из сухофруктов (изюма) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) ясли – яйцо вареное 1 шт. сад – салат из кукурузы (консервированной) 60 2) запеканка из творога 130/150 3) варенье 20/30 4) ряженка 150/180