

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



ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
День 1		
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
День 2		
1) каша пшеничная 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 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
День 3		
1) каша овсяная 150/200 2) молоко кипяченое 150/180 3) ясли - бутерброд с маслом 30/4 сад – бутерброд с повидлом 40/5/15 Второй завтрак – сок 100	1) салат из свежих огурцов 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) пирожок с картошкой 100/110 2) какао с молоком 150/200 3) фрукты ½ (банан)
День 4		
1) каша гречневая 150/200 2) кофейный напиток с молоком 150/200 3) бутерброд с сыром 30/4/10 – 40/5/15 Второй завтрак – фрукты ½ (груша)	1) салат из свежих огурцов и помидоров 40/60 2) суп картофельный с мясными фрикадельками 150/200 3) запеканка картофельная с печеньем 160/220 4) кисель из варенья 150/200 5) хлеб ржаной 40/50	1) яйцо вареное 1 шт. 2) тушеная капуста 120/150 3) булка 30/40 4) чай с лимоном 150/200
День 5		
1) каша ячневая 150/200 2) чай с молоком 150/200 3) бутерброд с маслом 30/4-40/5 Второй завтрак – сок 100	1) салат из белокочанной капусты 40/60 2) суп картофельный с бобами (горох) 150/200 3) жаркое по-домашнему 170/220 5) компот сушеных фруктов (курага) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) сад - салат из кукурузы консервированной 60 2) крендель сахарный 100/110 3) ряженка 150/180

День 6		
1) каша пшеничная 150/200 2) какао с молоком 150/200 3) печенье 1 шт. Второй завтрак – сок 100	1) салат из моркови 40/60 2) щи из свежей капусты с картофелем 150/200 3) гуляш из отварного мяса 70/100 4) рис отварной 110/130 5) компот из сушеных фруктов (изюм) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) макароны отварные 120/150 2) сыр 10/20 3) булка 30/40 4) чай сахаром 150/200
День 7		
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 свеклы 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) яйцо вареное 1 шт. 2) булочка творожная 100/110 3) кефир 150/180
День 8		
1) каша гречневая 150/200 2) какао с молоком 150/200 3) ясли - бутерброд с маслом 30/4 сад – бутерброд с повидлом 40/5/15 Второй завтрак – сок 100	1) салат из свежих огурцов 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)
День 9		
1) каша манная 150/200 2) кофейный напиток с молоком 150/200 3) бутерброд с маслом 30/4 - 40/5/15 Второй завтрак – фрукты ½ (апельсин)	1) салат из свежих огурцов и помидоров 40/60 2) суп картофельный с крупой (перловка) 3) капуста тушеная 120/150 4) котлета мясная 60/80 5) кисель из ягод (черная смородина) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) сырники из творога 130/150 2) молоко сгущенное 20/30 3) булка 30/40 4) йогурт 150/180
День 10		
1) молочная вермишель 150/200 2) чай с молоком 150/200 3) бутерброд с маслом 30/4-40/5 Второй завтрак – сок 100	1) салат из белокочанной капусты 40/60 2) суп картофельный с мясными фрикадельками 150/200 3) суфле из печени 60/80 4) пюре картофельное 120/150 5) компот из сушеных фруктов (курага) 150/200 6) хлеб ржаной 40/50	1) яйцо вареное 1 шт. 2) крендель сахарный 100/110 3) молоко кипяченое 150/180