

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

<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ПОЛДНИК</i>
I ДЕНЬ		
1) каша рисовая 150/200 2) чай с молоком 150/180 3) печенье 1 шт. Второй завтрак – сок 100 гр.	1) борщ с мясом 150/200 2) биточки мясные 60/80 3) греча рассыпчатая 100/120 4) соус сметанный 15/30 5) компот из сушеных фруктов 150/180 6) хлеб ржаной 40/50	1) салат из моркови 40/60 2) пирожок с картошкой 100/110 3) чай с сахаром 150/180
II ДЕНЬ		
1) каша пшенная 150/200 2) кофейный напиток с молоком 150/180 3) бутерброд с маслом 30/4 - 40/5 Второй завтрак – йогурт 130/150	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 150/180 6) хлеб ржаной 40/50	1) омлет натуральный 130/150 2) булка 30/40 3) чай с лимоном 150/180 4) банан 1/2
III ДЕНЬ		
1) каша овсяная 150/200 2) какао с молоком 150/180 3) ясли - бутерброд с маслом 30/4 сад – бутерброд с повидлом 40/15 Второй завтрак – фрукты 1/2	1) огурец соленый (кусочек) 2) щи из свежей капусты с картофелем 150/200 3) суфле куриное 53/75 4) макароны отварные 120/150 5) компот из сушеных фруктов 150/180 6) хлеб ржаной 40/50	1) запеканка из творога 100/130 2) молоко сгущенное 20/30 3) булка 4) кефир 150/180
IV ДЕНЬ		
1) каша гречневая 150/200 2) кофейный напиток с молоком 150/180 3) бутерброд с сыром 30/4/10 – 40/5/15 Второй завтрак – сок 100 гр.	1) салат из моркови 40/60 2) Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/200 3) суфле из печени 60/80 4) рис отварной + соус сметанный 100/15-120/30 5) кисель из варенья 150/180 6) хлеб ржаной 40/50	1) рагу овощное 150/200 2) булка 30/40 3) чай с сахаром 150/180
V ДЕНЬ		
1) каша ячневая 150/200 2) чай с молоком 150/180 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 бобами (горох) 150/200 3) жаркое по-домашнему 170/220 5) компот сушеных фруктов 150/180 6) хлеб ржаной 40/50	1) сад - салат из кукурузы консервированной 60 2) крендель сахарный 100/110 3) ряженка 150/180

ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
VI ДЕНЬ		
1) каша пшеничная 150/200 2) какао с молоком 150/180 3) печенье 1 шт. Второй завтрак – сок 100 гр.	1) салат из моркови 40/60 2) щи из квашенной капусты с картофелем 150/200 3) гуляш из отварного мяса 70/100 4) рис отварной 110/130 5) компот из сушеных фруктов 150/180 6) хлеб ржаной 40/50	1) макароны отварные 120/150 2) сыр 10/15 3) булка 30/40 4) чай сахаром 150/180
VII ДЕНЬ		
1) каша рисовая + пшено 150/200 2) кофейный напиток с молоком 150/180 3) бутерброд с маслом 30/4 – 40/5 Второй завтрак – фрукты ½	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 150/180 6) хлеб ржаной 40/50	1) омлет натуральный 130/150 2) булка 30/40 3) чай с лимоном 150/180
VIII ДЕНЬ		
1) каша гречневая 150/200 2) какао с молоком 150/180 3) ясли - бутерброд с маслом 30/4 сад – бутерброд с повидлом 40/15 Второй завтрак – йогурт 130/150	1) салат из горошка зеленого консервированного 60 2) суп картофельный с вермишелью 150/200 3) плов из птицы (кура) 160/210 4) компот из сушеных фруктов 150/180 5) хлеб ржаной 40/50	1) булочка творожная 100/110 2) фрукты ½ (банан) 3) чай с сахаром 150/180
IX ДЕНЬ		
1) каша манная 150/200 2) кофейный напиток с молоком 150/180 3) бутерброд с маслом 30/4 - 40/5 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 4) кисель из варенья 150/180 5) хлеб ржаной 40/50	1) сырники из творога 100/130 2) молоко сгущенное 20/30 3) булка 30/40 4) кефир 150/180
X ДЕНЬ		
1) молочная вермишель 150/200 2) чай с молоком 150/180 3) бутерброд с маслом 30/4-40/5 Второй завтрак – чай с лимоном 130/150 + печенье 1шт.	1) салат из свеклы 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 150/180 6) хлеб ржаной 40/50	1) яйцо вареное 1 шт. 2) крендель сахарный 100/110 3) молоко кипяченное 150/180