

Перспективное 10-дневное (примерное) меню с 1,5 до 3-х лет

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная жидкая	150	Суп молочный с макаронами	200	Каша молочная кукурузная	150	Суп молочный с крупной	200	Каша пшеничная	150
	Бутерброды с маслом	40	Бутерброды с джемом кофейный напиток	40	Горячий бутерброд с сыром	35	Бутерброды с маслом Какао с молоком	40	Бутерброд с сыром кофейный напиток	35
<b>2й завтрак</b>	Какао с молоком	150	Яблоко	70	Чай с молоком	150	Какао с молоком	150		
<b>Обед</b>	Соки фруктовые	90	Соки фруктовые	90	Соки фруктовые Виноград	90	Бананы Соки фруктовые	70	Груши Соки фруктовые	95
	Яблоко	70	Соки фруктовые	90	Виноград	70	Соки фруктовые	90	Соки фруктовые	70
	Огурцы	60	Помидоры консервированные	60	Салат из моркови с зеленым горошком	60	Салат из свежих огурцов	60	Салат из свежих с соевым огурцом	45
	консервированные Борщ с капустой с картофелем	150	Рассольник ленинградский	150	Суп с макаронами с мясом	150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	Суп картофельный с бобовыми	150
	Плов из отварного мяса	150	Зразы рыбные с яйцом с соусом	70	Картофельное пюре Котлеты или биточки рыбные	130	Каша гречневая Гуляш	100	Капуста тушеная Котлета, биточки, шницель	150
Компот из смеси сухофруктов	150	Рис отварной Компот из свежих ягод	100	Компот из биточки рыбные	70	Напиток из шиповника	70	Капуста тушеная Котлета, биточки, шницель	70	
Хлеб столовый	40	Хлеб столовый	150	Компот из сухофруктов	150	Хлеб столовый	180	Компот из свежих ягод Хлеб столовый	150	
		Хлеб столовый	40	Хлеб столовый	40	Хлеб столовый	40	Хлеб столовый	40	
<b>Подник</b>	Молоко кипячённое	150	Ряженка	150	Молоко с сахаром	150	Кефир	150	Молоко кипячённое	150
	Ватрушка с творогом	50	Пирожки	20	Булочка молочная	50	Булочка ванильная	50	Вафли	20
<b>Ужин</b>	Макаронны отварные	100	Жаркое по- домашнему	150	Запеканка из творога	100	Винегрет овощной	100	Мясо, тушённое с овощами	150
	Зелёный горошек	45	Чай с сахаром	150	Чай с лимоном	15	Ййшо варенье	40	Компот из плодов консервированный	150
	Кисель из свежих ягод	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 40 «Берёзка»  
Д.Н.Т. Рубцова  
«01» января 2021 г.

Перспективное 10-дневное (примерное) меню с 1,5 – 3-х лет

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный Кукуруза отварная Бутерброд с джемом Какао с молоком	100	Каша «Дружба» Бутерброд со сгущенным молоком Кофейный напиток	150 50 150	Каша геркулесовая Горячий бутерброд с сыром Какао с молоком	150 35 150	Каша пшеничная Бутерброд с джемом Кофейный напиток	150 40 150	Пудинг творожный запеченный Бутерброд с сыром Чай с молоком	120/20 35 150
<b>2й завтрак</b>	Мандарины Соки фруктовые	70 90	Соки фруктовые Апельсины	90 70	Яблоки Соки фруктовые	70 90	Соки фруктовые Виноград	90 70	Мандарины Соки фруктовые	70 90
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор с перцем Суп картофельный с макаронами Картофель отварной Рыба, тушенная в томате с овощами Сок Хлеб столовый	45 150 150 100 100 40	Огурцы свежие Суп из овощей с фасолью Печень говяжья поротрогановски Макаронны отварные Компот из свежих ягод Хлеб столовый	60 150 70 100 150 40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком Свекольник Рис отварной Фрикадельки рыбные Соус томатный Компот из сухофруктов Хлеб столовый	45 150 100 70 30 150 40	Томаты свежие Суп с рыбными консервами Жаркое домашнему Напиток из шиповника Хлеб столовый	60 150 150 180 40	Овощи натуральные (икра кабачковая) Суп из овощей Каша перловая Сердце в соусе Сок Хлеб столовый	45 150 100 70 100 40
<b>Подлник</b>	Ряженка Коржик молочный	150 50	Кефир Булочка «Веснушка»	150 40	Молоко с сахаром Печенье	150 20	Молоко кипячёное Булочка домашняя	150 50	Кефир Печенье	150 20
<b>Ужин</b>	Свекла, тушенная в молочном соусе Голубцы ленивые Чай с сахаром Хлеб пшеничный	100 80/30 150 30	Вареники ленивые Чай с лимоном Хлеб пшеничный	100/10 150 30	Картофельное пюре с морковью Тефтели из мяса с рисом «Ёжики» Кисель из джема Хлеб пшеничный	150 70 150 30	Омлет натуральный Зеленый горошек отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный	100 30 150 30	Картофельное пюре Сельдь с луком Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный	130 70 150 30



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ИРМОМ  
«Детский сад № 10»  
Д.Н. Плотицын  
«01» января 2021 г.