

Перспективное 10-дневное (примерное) меню с 3-х до 7 лет

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная	150	Суп молочный с макаронами	200	Каша молочная кукурузная	200	Суп молочный с крупной	200	Каша пшеничная	200
	Манная жидкая		Бутерброды с джемом	53	Горячий бутерброд с сыром	45	Бутерброды с маслом	40	Бутерброд с сыром	45
	Бутерброды с маслом	40	Кофейный напиток	180	Чай с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток	180
<b>2й завтрак</b>	Какао с молоком	180	Яблоки	95	Соки фруктовые	95	Бананы	95	Груши	95
	Соки фруктовые	150	Соки фруктовые	90	Виноград	95	Соки фруктовые	90	Соки фруктовые	90
<b>Обед</b>	Огурцы	60	Помидоры	60	Салат из моркови с зеленым горошком	80	Салат из свежих огурцов	80	Салат из свежлы с соевым соусом	60
	консервированные Борщ с капустой с картофелем	200	консервированные Рассольник	200	Суп с макаронами с мясом	200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Суп картофельный с бобовыми	200
	Плов из отварного мяса	200	Зразы рыбные с яйцом с соусом	100	Картофельное пюре	180	Каша гречневая	80	Капуста тушеная	180
	Компот из смеси сухофруктов	180	Рис отварной	100	Котлеты или биточки рыбные	100	Гуляш	180	Котлеты, биточки, шницель	70
	Хлеб столовый	50	Компот из свежих ягод	180	Компот из сухофруктов	180	Напиток из шиповника	50	Компот из свежих ягод	180
		Хлеб столовый	50	Хлеб столовый	50	Хлеб столовый	50	Хлеб столовый	50	
<b>Полдник</b>	Молоко кипячённое	200	Раженка	200	Молоко с сахаром	200	Кефир	200	Молоко кипячённое	200
	Ватрушка с творогом	80	Пирожки	35	Крекер	35	Булочка ванильная	60	Вафли	40
<b>Ужин</b>	Макаронны отварные	100	Жаркое по-домашнему	200	Запеканка из творога	150	Винегрет овощной	180	Мясо, тушённое с овощами	150
	Соусики, сардельки, колбаса	40	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	/30	Яйцо вареные	40	Компот из плодов	180
	Зелёный горошек	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	180	Чай с сахаром	180	консервированный	180
	Кисель из свежих ягод	180				40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб пшеничный	40								



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад №10 «Берёзка»»  
Д.Н.Плотникова  
«01» январь 2021 г.

Перспективное 10-дневное (примерное) меню с 3-х до 7 лет

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный Кукуруза отварная Бутерброд с джемом	130 60 53	Каша «Дружба» Бутерброд со сгущенным молоком Кофейный напиток	200 50 180	Каша геркулесовая Горячий бутерброд с сыром Какао с молоком	200 45 180	Каша пшеничная Бутерброд с джемом Кофейный напиток	150 53 180	Пудинг творожный запеченный Бутерброд с сыром Чай с молоком	150/30 45 180
<b>2й завтрак</b>	Мандарины Соки фруктовые	95 90	Соки фруктовые Апельсины	90 95	Яблоки Соки фруктовые	95 90	Соки фруктовые Виноград	90 95	Мандарины Соки фруктовые	95 90
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор с перцем Суп с крупой и томатом Картофель отварной Рыба, тушенная в томате с овощами Сок Хлеб столовый	60 200 150 140 150 50	Огульцы свежие Суп из овощей с фасолью Печень говяжья по- строгоановски Макаронны отварные Компот из свежих ягод Хлеб столовый	60 200 80 100 180 50	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком Свекольник Рис отварной Фрикадельки рыбные Соус томатный Компот из сухофруктов Хлеб столовый	80 90 200 100 80 40 180 50	Томаты свежие Суп с рыбными консервами Жаркое по- домашнему Напиток из шиповника Хлеб столовый	60 200 200 200 180 50	Овощи натуральные (икра кабачковая) Суп из овощей Каша перловая Сердце в соусе Сок Хлеб столовый	60 200 100 80 150 50
<b>Полдник</b>	Раженка Коржик молочный	200 60	Кефир Булочка «Веснушка»	200 60	Молоко с сахаром Печенье	200 40	Молоко кипячёное Булочка домашняя	200 60	Кефир Печенье	200 40
<b>Ужин</b>	Свекла, тушенная в молочном соусе Голубцы ленивые Чай с сахаром Хлеб пшеничный	130 80/30 180 40	Вареники ленивые Чай с лимоном Хлеб пшеничный	130/20 180 40	Картофельное пюре с морковью Тфтели из мяса с рисом «Ёжики» Кисель из джема Хлеб пшеничный	180 80 180 40	Омлет с колбасой Зеленый горошек отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный	140 50 180 40	Картофельное пюре Сельдь с луком Кисель плодово- ягодный Хлеб пшеничный	180 100 180 40

