

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Детский сад «Брусничка»
Л.Н. Плотнокова



Перспективное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Каша молочная кукурузная	200	Каша «Дружба»	200	Суп молочный с рисом	200
	Батон (нарезка)	20	Батон (нарезка)	30	Батон (нарезка)	30	Батон (нарезка)	20	Батон (нарезка)	40
	Сыр в нарезке	10	Джем порционный	20	Молоко сгущённое	10	Сыр в нарезке	15	Джем порционный	20
	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с молоком и сахаром	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
2й завтрак	Сок яблочный	200	Нап-к апельсиновый	200	Нап-к виноградный	190	Сок яблочный	200	Нап-к апельсиновый	200
Обед	Салат из свежих помидор с зеленью	50	Винегрет с зелёным горошком	50	Салат из свежих огурцов с зеленью	50	Салат из белокочанной капусты	50	Салат из свеклы с черносливом и орехом	50
	Рассольник		Суп из овощей с мясными фрикадельками	180	Борщ с капустой, оленевой со сметаной	180	Суп лапша домашняя с курицей	180	Суп картофельный с фасолью оленевой	180
	Ленинградский с оленевой	180	Рис отварной	130	Говядина или оленина тушеная с картофелем	200	Горошница со сливочным маслом	130	Каша гречневая вязкая	130
	Картофельное пюре	130	Котлета рыбная любительская	70	Напиток из шиповника	180	Котлета из курицы	70	Котлета мясо-картофельная (говядина)	70
	Оладьи с печенью по-кунецки	70	Компот из брусники	180	Хлеб ржаной	30	Компот из сухофруктов	180	Соус красный основной	30
	Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	40	Компот из брусники	180
	Хлеб витаминизированный	40							Хлеб ржаной	40
Полдник	Молоко кипячённое	190	Ряженка 2,5%	190	Йогурт 2,5%	200	Молоко кипячённое	190	Ряженка 2,5%	190
	Булочка Российская	60	Булочка «Осенняя»	60	Пряник	50	Булочка «Российская»	60	Булочка «Осенняя»	60
Ужин	Макароны отварные	130	Вареники ленивые	200	Плов из отварной оленевой	200	Каша пшеничная вязкая	130	Пудинг из творога с яблоками	200
	Гуляш из говядины	70	Кисель из смородины	180	Чай с лимоном и сахаром	180	Пюре из отварной говядины	70	Кисель из смородины	180
	Чай с сахаром	180	Мандарины свежие	100	Яблоки свежие	100	Чай с сахаром	180	Мандарины свежие	100
	Груши свежие	100	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30	Груши свежие	100	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб пшеничный	30					Хлеб пшеничный	30		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Детский сад «Брусничка»
Л.Н. Плотникова



Перспективное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак	Каша молочная рисовая с тыквой	200	Каша жидкая манная	200	Каша вязкая молочная овсяная	200	Творожно- пшениная запеканка	200	Каша жидкая молочная пшениная	200
	Батон(нарезка)	30	Батон(нарезка)	30	Батон (нарезка)	30	Батон (нарезка)	40	Батон (нарезка)	30
	Молоко сгущённое	10	Сыр в нарезке	20	Джем порционный	20	Молоко сгущённое	10	Сыр в нарезке	10
	Чай с молоком и сахаром	180	Какао с молоком		Кофейный напиток с молоком	180	Чай с сахаром	180	Какао с молоком	180
2й завтрак	Нап-к виноградный	190	Сок яблочный	200	Нап-к апельсиновый	200	Нап-к виноградный	190	Сок яблочный	200
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	50	Салат из свеклы отварной	50	Салат из свежих помидор и перцев	50	Салат из свежих огурцов с зеленью	50	Салат из свежих помидор с зеленью	50
	Суп Волна с олениной	180	Суп картофельный с макаронными		Щи из свежей капусты с		Суп картофельный с горохом и		Свекольник с олениной	180
	Рис пикантный	130	изделиями с курицей	180	картофелем	180	олениной	180	Капуста тушеная с олениной	200
	Рыба, тушенная в томате с		Картофельное пюре	150	Рис отварной	130	Жаркое по- домашнему	200	Компот из смеси сухофруктов	180
	овощами(минтай)	70	Пюре из отварной оленины	80	Фрикадельки рыбные	70	Напиток из шиповника	180	Хлеб ржаной	30
	Напиток из шиповника	180	Компот из смеси сухофруктов	180	Соус томатный с овощами	30	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб витаминизированный	50	Хлеб ржаной	20	Компот из смородины	180	Хлеб пшеничный	40		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	40				
					Хлеб пшеничный	30				
Полдник	Йогурт 2,5%	200	Кефир	200	Ряженка 2,5%	190	Йогурт 2,5%	200	Молоко кипяченое	190
	Пряник	50	Печенье	50	Булочка «Осенняя»	60	Пряник	50	Булочка «Российская»	60
Ужин	Макароны отварные	150	Пельмени мясные	200	Картофель тушенный	130	Макароны отварные	130	Картофельное пюре	130
	Курица тушенная с морковью	80	Кисель из смородины	180	Тефтели из мяса с рисом «Ёжики»	70	Голубцы ленивые	80	Куриные шашлычки	70
	Чай с лимоном и сахаром	180	Хлеб пшеничный	30	Соус красный основной	20	Чай с лимоном и сахаром	180	Компот из плодов консервированных	180
	Хлеб пшеничный	40	Груши свежие	100	Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30
	Яблоки свежие	100			Хлеб пшеничный	30	Яблоки свежие	100	Виноград свежий	100
					Мандарины свежие	100				