



**10 дневное меню для воспитанников МБДОУ «Детский сад № 81
«Лесная полянка» (с 1 до 3 лет)**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Каша рисовая молочная жидкая 150 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб витаминовый с маслом 20/3	Запеканка творожно- морковная 150 Молоко цельное сгущенное с сахаром 10 Чай с молоком 150 Хлеб витаминовый 20	Каша молочная пшеничная жидкая 150 Джем фруктовый 10 Чай черный байховый (несладкий) 180 Хлеб витаминовый 20	Омлет обыкновенный 150 Чай с молоком 180 Хлеб витаминовый с маслом 20/3	Макароны отварные с сыром 150 Какао с молоком 180 Хлеб витаминный 20
Второй завтрак				
	Яблоко		Сок	
Обед				
Суп картофельный с бобовыми 150 Котлета, Тефтели, Шницель 75 (пельмени) Лапша отварная 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 60	Борщ с капустой и картофелем 150/5 Печень говяжья по-строгановски 60 Картофельное пюре 110 Кисель 150 Хлеб пшеничный 60	Суп с клецками 150 Курица в соусе с томатом 60 Каша перловая (гречка) рассыпчатая 110 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 60	Свекольник со сметаной 150/5 Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Картофельное пюре 110 Компот 150 Хлеб пшеничный 60	Суп овощной с зеленым горошком 150 Печень в сметанном соусе 60 Рис отварной 110 Компот 150 Хлеб пшеничный 60
Полдник				
Ботон с варенной сгущенкой 30/10 Чай 150	Выпечка 60 Кисломолочный напиток 150(Кефир)	Кондитерское изделие 30 Молоко кипяченое 150	Выпечка 60 Кисломолочный напиток (Снежок) 150	Кондитерское изделие 30 Кисель 150
Ужин				
Капустная запеканка с соусом 130/30 Яйцо отварное 40 Сыр твердый 10 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб ржаной 20	Овощи в молочном соусе 250 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 150 Хлеб ржаной с маслом 20/3	Вареники с картофелем 180 Овощи отварные 50 Какао с молоком 150 Хлеб ржаной 20	Горошница 200 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб ржаной с маслом и сыром 20/3/10	Картофель, тушенный с луком 150 Маринад овощной со свеклой 60 Чай сладкий 180 Хлеб ржаной с маслом 20/3

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 150 Хлеб витаминный с маслом 20/3 Чай с молоком 180	Пудинг творожный с молоком сгущенным 150/10 Кофе с молоком 180 Хлеб витаминный 20	Каша "Дружба" 150 Чай с молоком 180 Хлеб витаминный с сыром 20/10	Омлет натуральный 150 Кукуруза, горошек консервированная 60 Кофе с молоком 180 Хлеб витаминный 20	Каша кукурузная 150 Какао с молоком 180 Хлеб витаминный с маслом 20/5
Второй завтрак				
	Яблоко		Сок	
Обед				
Суп Крестьянский 150 Котлеты, тефтели, шницели 75 Лапша отварная 110 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 60	Суп с макаронными изделиями 150 Рыба припущенная 60 Картофельное пюре 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 60	Суп – Уха со свежей рыбой 150 Цлов (курица) 200 Свекольный маринад 40 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 60	Рассольник ленинградский 150 Ленивые голубцы (говядина) 200 Кисель 150 Хлеб пшеничный 60	Суп Щи со сметаной 150 Печень тушеная в сметанном соусе 60 Картофель Отварной 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб Пшеничный 60
Полдник				
Батон с вареным сгущенным молоком Чай несладкий	Выпечка 60 Кисломолочный напиток (ряженка) 150	Кондитерское изделие 30 Какао с молоком 150	Выпечка 60 Кисломолочный напиток (снежок) 150	Кондитерское изделие 30 Молоко кипяченое 150
Ужин				
Рагу из овощей 150 Яйцо отварное 40 Сыр твердый 10 Какао с молоком 180 Хлеб ржаной 20	Морковь тушеная с рисом 250 Чай черный байховый (несладкий) 180 Хлеб ржаной 20	Капуста тушеная 150 Яйцо отварное 40 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб ржаной 30	Картофельная котлета 150 Кабачковая икра 50 Чай сладкий 180 Хлеб ржаной 20	Морковная запеканка с молочным соусом 250 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб ржаной 20

Утверждаю:

Заведующий
Крестынинкова О.Ф.



10 дневное меню для воспитанников МБДОУ «Детский сад № 81
«Лесная полянка» (с 3 до 7 лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Каша рисовая молочная жидкая 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб витаминный с маслом 30/5	Запеканка творожно- морковная 200 Молоко цельное стуженное с сахаром 15 Чай с молоком 180 Хлеб витаминный 30	Каша молочная пшеничная жидкая 200 Джем фруктовый 12 Чай черный байховый (несладкий) 180 Хлеб витаминный 30	Омлет обыкновенный 200 Чай с молоком 180 Хлеб витаминный с маслом 30/5	Макароны отварные с сыром 200 Какао с молоком 200 Хлеб витаминный 30
Второй завтрак				
	Яблоко		Сок	
Обед				
Суп картофельный с бобовыми 200 Котлета, Тефтели, Шницель 75 (пельмени 160) Лапша отварная 150 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 70	Борщ с капустой и картофелем 200/6 Печень говяжья по-строгановски 80 Картофельное пюре 150 Кисель 180 Хлеб пшеничный 70	Суп с клецками 200 Курица в соусе с томатом 70 Каша перловая (гречка) рассыпчатая 150 Отвар щишювника 200 Хлеб пшеничный 70	Свекольник со сметаной 200/6 Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Картофельное пюре 150 Компот 180 Хлеб пшеничный 70	Суп овощной с зеленым горошком 200 Печень в смет соусе 70 Рис отварной 150 Компот 200 Хлеб пшеничный 70
Полдник				
Батон с вареным сгущ молоком 30/15 Чай не сладкий 180	Выпечка 60 Кисломолочный напиток 200 (кефир)	Кондитерское изделие 30 Молоко кипяченое 200	Выпечка 60 Кисломолочный напиток 200 (снежок)	Кондитерское изделие 30 Кисель 200
Ужин				
Капустная запеканка с соусом 200/30 Яйцо отварное 40 Сыр твердый 12 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб ржаной 30	Овощи в молочном соусе 250 Чай черный байховый с сахаром и лимоном 180 Хлеб ржаной с маслом 30/5	Вареники с картофелем 180 Овощи отварные 60 Какао с молоком 180 Хлеб ржаной 30	Горошница 220 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб ржаной с маслом и сыром 30/5/15	Картофель, тушенный с луком 150 Маринад овощной со свеклой 70 Чай сладкий 200 Хлеб ржаной с маслом 30/5

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 200 Хлеб витаминный с маслом 30/5 Чай с молоком 180	Пудинг творожный с молоком сгущенным 200/15 Кофе с молоком 180 Хлеб витаминный 30	Каша "Дружба" 200 Чай с молоком 180 Хлеб витаминный с сыром 30/12	Омлет натуральный 200 Кукуруза, горошек консервированная 60 Кофе с молоком 200 Хлеб витаминный 30	Каша кукурузная 200 Какао с молоком 200 Хлеб витаминный с маслом 30/5
Второй завтрак				
	Яблоко		Сок	
Обед				
Суп Крестьянский 200 Котлеты, тефтели, шницели 75 Лапша отварная 150 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 70	Суп с макаронными изделиями 200 Рыба припущенная 70 Картофельное пюре 150 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 70	Суп -Уха со свежей рыбой 200 Плов (курица) 220 Свекольный маринад 50 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 70	Рассольник ленинградский 200 Ленивые голубцы (говядина) 220 Кисель 200 Хлеб пшеничный 70	Суп Щи со сметаной 200 Печень тушенная в сметанном соусе 70 Картофельное отварной 150 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 70
Полдник				
Батон сваренной сгущ. молоком 30/15 Чай несладкий	Выпечка 60 Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Кондитерское изделие 30 Какао с молоком 200	Выпечка 60 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Кондитерское изделие 30 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Рагу из овощей 220 Яйцо отварное 40 Сыр твердый 10 Какао с молоком 180 Хлеб ржаной 30	Морковь тушеная с рисом 250 Чай черный байховый (несладкий) 180 Хлеб ржаной 30	Капуста тушенная 200 Яйцо отварное 40 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб ржаной 30	Картофельная котлета 200 Кабачковая икра 60 Чай сладкий 180 Хлеб ржаной 30	Морковная запеканка с молочным соусом 250 Кофе с молоком 200 Хлеб ржаной 30