

Десятидневное меню для детей дошкольного возраста



1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с сыром 30	Бутерброд с джемом 30	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с сыром 40
Каша пшеничная молочная жидкая 205	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 205	Салат из зеленого горошка консервированного 50	Каша манная жидкая с маслом 205	Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 200
Чай с лимоном 180/6/7	Чай с молоком 180	Омлет натуралный 150	Какао с молоком 180	Чай с молоком 180
		Кофейный напиток с молоком 180		
2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак
Яблоко свежее 150	Сок персиковый 180	Груша свежая 150	Сок яблочный 180	Груша свежая 150
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Огурец свежий 50	Помидор свежий 50	Огурец свежий 50	Салат картофельный 50	Салат из свеклы 50
Суп картофельный с клецками и говяжьей и зеленой петрушки 200/10/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленой петрушки 200/10/1	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей и сметаной и зеленой петрушки 200/5/1	Борщ с катустой и картофелем, говяжьей и сметаной 200/10/5	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20
Суфле из рыбы 80	Запеканка из печени с рисом 200	Гуляш из отварного мяса 70/70	Пудинг рыбный запеченный 80	Запеканка карт с мясом 200
Картофельное пюре с морковью 150	Напиток из плодов шиповника 180	Каша гречневая рассыпчатая 130	Овощи припущенные в сметанном соусе 150	Соус сметанный 50
Напиток яблочный 180	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 15	Чай с вареньем 180/15	Чай с сахаром 180/6	Компот из кураги 180
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Батон обогащенный 20	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25
Батон обогащенный 20	Батон обогащенный 20	Батон обогащенный 15	Батон обогащенный 25	Батон обогащенный 25
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Плов из птицы 200	Рыба припущенная в молоке 70	Голубцы ленивые 200	Запеканка из творога 130	Помидор свежий 50
Напиток витаминизированный 180	Пюре картофельное 130	Напиток лимонный 180	Молоко кипяченое 200	Макаронны запеченные с яйцом 150
Булочка "Творожная" 50	Компот из свежих яблок 180	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Мандарин свежий 100	Чай с лимоном 180/6/7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 15	Батон обогащенный 15	Печенье 30	Ватрушка с творогом 70
Булочка молочная 50	Булочка молочная 50	Йогурт в инд. упаковке 100		

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Бутерброд с джемом 30	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с сыром 30	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с джемом 40
Каша пшеничная жидкая 205	Салат из зеленого горошка консервированного 50	Каша манная жидкая с маслом сливочным 205	Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным 205	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 205
Кофейный напиток с молоком 180	Омлет натуральный 150	Чай с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180	Чай с сахаром 180/6
	Какао с молоком 180			
2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак
Сок персиковый 180	Груша свежая 150	Сок абрикосовый 180	Банан свежий 100	Сок персиковый 180
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Огурец свежий 50	Салат из моркови и яблок 50	Огурец свежий 50	Огурец соленый 50	Салат из свеклы 50
Суп картофельный с горохом и гречками 200/10	Рассолыник ленинградский с говяжьей и сметаной 200/10/5	Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки 200/10/5	Борщ с капустой и картофелем, говяжьей и сметаной 200/10/5	Рассолыник с говяжьей и сметаной 200/10/5
Фрикадельки рыбные отварные 80	Котлеты рубленые из птицы 70	Пудинг из печени с морковью 80	Рыба (фриле) отварная 80	Суфле куриное 70
Овощи в молочном соусе 130	Пюре из свеклы 150	Рагу овощное (3-й вариант) 150	Соус сметанный 20	Макаронные изделия отварные с маслом 150
Кисель из яблок 180	Компот из изюма 180	Кисель из концентрата 180	Пюре картофельное 150	Компот из свежих груш 180
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	Чай с лимоном 180/6/7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25
Батон обогащенный 25	Батон обогащенный 25	Батон обогащенный 25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Батон обогащенный 25
			Батон обогащенный 20	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Котлета мясная рубленая (говядина) 40	Яйцо вареное 40	Запеканка из творога 100	Голубцы ленивые 180	Огурец свежий 40
Картофельное пюре с морковью 150	Овощи припущенные в сметанном соусе 150	Соус молочный (сладкий) 50	Компот из свежих груш 180	Жаркое по домашнему 150
Сдоба обыкновенная 50	Чай с вареньем 180/15	Молоко кипяченое 200	Пирожок печеный с капустой и яйцом 75	Компот из кураги 180
Напиток витаминизированный 180	Печенье 50	Мандарин свежий 100	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Булочка домашняя 60	Йогурт в инд. упаковке 100	Сдоба обыкновенная 50
Йогурт в инд. упаковке 100	Йогурт в инд. упаковке 100			