

**Примерное десятидневное меню
МБДОУ – детский сад № 319**



день 1	день 2	день 3	день 4	день 5
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 180	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180	Каша манная молочная с маслом сливочным 180	Каша манная молочная с маслом сливочным 180
чай с сахаром 180	кофейный напиток с молоком 180	молоко 180	какао с молоком 180	какао с молоком 180
Батон с маслом сливочным 40/6	Батон с маслом с сыром 40/6	Батон с маслом 40/6	Батон с джемом/повидлом 40/6	Батон с джемом/повидлом 40/6
10.00 – сок фруктовый 100	10.00 – сок фруктовый или фрукты 100	10.00 – сок фруктовый 100	10.00 – сок или фрукты 100	10.00 – сок или фрукты 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
икра кабачковая 30	салат из моркови с растительным маслом 60	салат из отварного картофеля с сол. Огурцом или огурец порционный 60/60	салат из капусты с луком и растит. маслом или из свежих огурцов 60/60	салат из свеклы и моркови или помидор порционный 50/50
салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 60	салат из свежих помидор и огурцов 60	суп картофельный с мясом 200	Суп овощной с мясом курицы 200	суп-лапша с мясом курицы 200
суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне 200	суп картофельный с рыбой 200	капуста тушеная или капуста цветная отварная 150/150	запеканка картофельная, фаршированная мясом курицы с овощами 180	картофель отварной или рагу из овощей 130/130
плов из мяса говядины 200	каша перловая или каша гречневая 130/150	биточки рыбные или кнели рыбные 80/80	соус молочный 30	тофтели из мяса говядины 80
компот из сухофруктов 180	гуляш из мяса или котлета из мяса 80/80	рыба с овощами в омлете 180	Компот из черносливки 180	компот из черносливки с изюмом 180
греники из ржаного хлеба 20	напиток из шиповника 180	Хлеб ржаной/пшеничный 40/20	Хлеб ржаной/пшеничный 40/20	Хлеб ржаной/пшеничный 40/20
хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный/ ржаной 20/40			
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
запеканка из творога с морковью 130	свекла тушеная в сметанном соусе или свекла тушеная с яблоками 130/130	суфле творожное 120	макаронные изделия отварные с сыром 130/7	ватрушка с повидлом 80
повидло 20	Чай с сахаром 180	сгущенное молоко 20	чай с молоком 180	Чай с сахаром или лимонном 180
Снежок 150	кондитерское изделие 25	кефир 150		
день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180	Каша из гречки и геркулеса с маслом или каша гречневая 180/180	макаронные изделия в молоке 180	каша ассорти (рис, пшено) с маслом 180
чай с сахаром 180	чай с сахаром 180	какао с молоком 180	кофейный напиток с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180
Батон с маслом сливочным и сыром 40/6/9	Батон с джемом 40/6	Батон с маслом сливочным 40/6	Батон с маслом сливочным с сыром 40/6/9	Батон с маслом сливочным и сыром 40/6/9
10.00 – сок фруктовый 100	10.00 – сок или фрукты 100	10.00 сок или фрукты	10.00 – сок или фрукты 100	10.00 – сок или фрукты 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из отварного картофеля с зел. горошком или зеленый горошек 60/60	салат из моркови с изюмом или салат из свеклы с черносливком 60/60	салат из свеклы и моркови или салат из помидор 50/60	салат из свеклы с соевым огурцом или салат из свежих огурцов с капустой 60/60	икра из баклажанов или салат из капусты со сладкой кукурузой 30/60
рассольник "Ленинградский" с мясом 200	огурец порционный 60	щи с мясом со сметаной 200	суп крестьянский с мясом курицы со сметаной 200	суп геркулесовый с мясом или суп гороховый с мясом 200/200
бургер с мясом или запеканка капустная с мясом 200/180	борщ со сметаной или свекольник со сметаной 200/200	рис припущенный с овощами 130	азу или жаркое по-домашнему 200/150	розовое пюре 130
молочный соус 25	макаронные изделия отварные 150	Биточки рыбные или горбуша жареная 80/80	рагу из филе индейки 230	биточки куриные или гуддиш из курицы 80/80
компот из изюма 180	бефстроганов из говядины или печень по-строгановски 80/80	компот из сухофруктов 180	компот из кураги 180	катлета куриная 80
Хлеб пшеничный/ ржаной 20/40	компот из кураги изюма 200	Хлеб пшеничный/ ржаной 20/40	Хлеб пшеничный/ ржаной 20/40	компот из изюма 180
	Хлеб пшеничный/ ржаной 20/40			Хлеб пшеничный/ ржаной 20/40
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
запеканка творожная или сырники из творога 130/140	омлет натуральный или омлет с картофелем 120/130	пудинг творожный с изюмом 130	запеканка морковная или морковь тушеная 130/130	шницель с картошкой 90
джем 20	омлет с сыром 110	кефир 150	сгущенное молоко 20	чай с сахаром 180
снежок 150	Чай с молоком 180		напиток из шиповника 180	
			кондитерское изделие 25	