

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



Т.В. Мединцова

Примерное десятидневное меню

МДОУ «Сказка» г. Николаевска

группы для детей дошкольного возраста до 3 лет, 12 часовой режим функционирования.

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный 51	Каша вязкая (гречневая) 121	Каша вязкая (геркулесовая) 121	Каша вязкая (манная) 121	Каша вязкая (пшеничная) 121	Драчена с маслом 51	Каша вязкая (овсяная) 121	Каша вязкая (ячневая) 121	Каша вязкая (манная) 121	каша вязкая (пшеничная) 121
Бутерброд с маслом и сыром (закрытый) 31	Кофейный напиток с молоком 117	Бутерброд с маслом (закрытый) 35	Бутерброд с джемом (закрытый) 35	Бутерброд с сыром (закрытый) 31	Бутерброд с маслом и сыром (закрытый) 31	Бутерброд с повидлом (закрытый) 43	Бутерброд с маслом (закрытый) 35	Бутерброд с джемом (закрытый) 43	Бутерброд с сыром (закрытый) 31
Чай с сахаром 117/4	Бутерброд с повидлом (закрытый) 43	Молоко кипяченное 117	Чай с сахаром 117/4	Какао с молоком 117	Чай с сахаром 117/4	Кофейный напиток с молоком 117	Молоко кипяченное 117	Чай с сахаром 117/4	Какао с молоком 117
II ЗАВТРАК									
Фрукты и ягоды свежие 55	Соки фруктовые и ягодные 117 фрукты и ягоды свежие 55	Фрукты и ягоды свежие 55	Фрукты и ягоды свежие 55	Соки фруктовые и ягодные 117 фрукты и ягоды свежие 55	Фрукты и ягоды свежие 55	Соки фруктовые и ягодные 117 фрукты и ягоды свежие 55	Фрукты и ягоды свежие 55	Фрукты и ягоды свежие 55	Соки фруктовые и ягодные 117 фрукты и ягоды свежие 55
ОБЕД									
Щи из свежей капусты с картофелем 156	Рассольник "Ленинградский" 156	Суп картофельный с бобовыми 156	Суп картофельный с клецками 156	Борщ с капустой и картофелем 156	Щи из свежей капусты с картофелем 156	Рассольник "Ленинградский" 156	Суп картофельный с бобовыми 156	Суп картофельный с крупой 156	Борщ с капустой и картофелем 156
Бефстроганов из отварного мяса 94	Котлеты, биточки, шницели рубленые (котлета) 47	Голубцы ленивые 105	Птица тушенная в соусе №372 с овощами и сметанным соусом 140/16	Жаркое по- домашнему 132	Тефтели мясные 47	Гуляш из отварного мяса 94	котлеты, биточки, шницели рубленые (биточки) 47	Плов из птицы 125	Рыба припущенная 47
Макаронные изделия отварные с маслом и сметанным соусом 94	Картофель в молоке 105	Соус томатный 12		Свежий помидор порциями 31	картофель в молоке 94	Картофель отварной 94	Каша рассыпчатая (перловая) с томатным соусом 94		Каша рассыпчатая (гречневая) 94
Салат из свеклы 31									
Кисель из повидла 117	Свежий помидор порциями 31	Компот из апельсинов 117	Рыба соленая порциями 20	компот из сухофруктов 117	Кисель из повидла 117	Соленый огурец порциями 31	Компот из апельсинов 117	Рыба соленая порциями 20	компот из сухофруктов 117
Хлеб пшеничный 39	Компот из сухофруктов 117	Соленый огурец порциями 16	Компот из свежих плодов (яблоко) 117	Хлеб пшеничный 23	Хлеб пшеничный 23	Компот из сухофруктов 117	Салат из свеклы 31	Компот из свежих плодов (яблоко) 117	хлеб пшеничный 23
Хлеб ржаной 39	Хлеб пшеничный 39	Хлеб пшеничный 23	Хлеб пшеничный 23	Хлеб ржаной 23	Хлеб ржаной 23	хлеб пшеничный 23	хлеб пшеничный 23	хлеб пшеничный 23	хлеб ржаной 23
	Хлеб ржаной 39	Хлеб ржаной 23	Хлеб ржаной 23			хлеб ржаной 23	хлеб ржаной 23		
ПОЛДНИК									
Пудинг из творога (запеченный) 39	рыба тушенная с овощами 47	сырники из творога 39	Рагу из овощей 82	Рыба припущенная 47	Ленивые вареники отварные 51	рыба тушенная с овощами 47	Рагу из овощей 82	Запеканка из творога 39	Макаронник с мясом 98
Соус молочный сладкий 12	рис припущенный с томатным соусом 94	Кефирный напиток 117	Сдоба обыкновенная 20	Капуста тушенная 94	Соус сметанный 23	Капуста тушенная 94	Сдоба обыкновенная 20	Соус молочный сладкий 12	хлеб пшеничный 23
Вареник 117	Чай с лимоном с сахаром 117/5/3		Ацидофилин 117	хлеб пшеничный 23	Вареник 117	Чай с лимоном 117	Кефирный напиток 117	Ацидофилин 117	Вареник 117
Кондитерское изделие 12	Хлеб пшеничный 39	кондитерские изделия 16		Чай с лимоном 117/5/3		кондитерские изделия 12		кондитерские изделия 16	Кондитерское изделие 23