

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



T.V. Medentsova

Т.В. Меденцова

Примерное десятидневное меню

МДОУ «Сказка» г. Николаевска

группы для детей дошкольного возраста от 3 до 7 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 66	Каша вязкая (гречневая) 164	Каша вязкая (геркулесовая) 164	Каша вязкая (манная) 164	Каша вязкая (пшеничная) 164	Драчена с маслом 66	Каша вязкая (овсяная) 164	Каша вязкая (ячневая) 164	Каша вязкая (манная) 164	каша вязкая (пшеничная) 164
Бутерброд с маслом и сыром 31	Бутерброд 43	Бутерброд с маслом 47	Бутерброд с джемом 43	Бутерброд с сыром 31	Бутерброд с маслом и сыром 31	Бутерброд с повидлом 43	Бутерброд с маслом 60	Бутерброд с джемом 43	Бутерброд с сыром 31
Чай с сахаром 140/8	Кофейный напиток с молоком 140	Молоко кипяченое 140		Чай с сахаром 140/8	Какао с молоком 140	Чай с сахаром 140/8	Кофейный напиток с молоком 140	Молоко кипяченое 140	Чай с сахаром 140/8
II ЗАВТРАК									
Фрукты и ягоды свежие 78	Соки фруктовые и ягодные 140 фрукты и ягоды свежие 78	Фрукты и ягоды свежие 78	Фрукты и ягоды свежие 78	Соки фруктовые и ягодные 140 фрукты и ягоды свежие 78	Фрукты и ягоды свежие 78	Соки фруктовые и ягодные 140 фрукты и ягоды свежие 78	Фрукты и ягоды свежие 78	Фрукты и ягоды свежие 78	Соки фруктовые и ягодные 140 фрукты и ягоды свежие 78
ОБЕД									
Щи из свежей капусты с картофелем 195	Рассольник "Ленинградский" 195	Суп картофельный с бобовыми 195	Суп картофельный с клецками 195	Борщ с капустой и картофелем 195	Щи из свежей капусты с картофелем 195	Рассольник "Ленинградский" 195	Суп картофельный с бобовыми 195	Суп картофельный с крупой 195	Борщ с капустой и картофелем 195
Бефстроганов из отварного мяса 125	Котлеты, биточки, шницели рубленые (котлета) 62	Голубцы ленивые 148	Птица тушеная в соусе №372 с овощами и сметанным соусом 179/31	Жаркое по-домашнему 172	Тефтели мясные 62	Гуляш из отварного мяса 125	котлеты, биточки, шницели рубленые (биточки) 62	Плов из птицы 164	Рыба припущенная 62
Макаронные изделия отварные с маслом и сметанным соусом 117	Картофель в молоке 140	Соус томатный 23		Свежий помидор порциями 46	картофель в молоке 195	Картофель отварной 117	Каша рассыпчатая (перловая) с томатным соусом 117/23		Каша рассыпчатая (гречневая) 117
Салат из свеклы 47									
Кисель из повидла 140	Свежий помидор порциями 46	Компот из апельсинов 140	Рыба соленая порциями 20	компот из сухофруктов 140	Кисель из повидла 140	Соленый огурец порциями 46	Компот из апельсинов 140	Рыба соленая порциями 20	компот из сухофруктов 140
Хлеб пшеничный 39	Компот из сухофруктов 140	Соленый огурец порциями 46	Компот из свежих плодов (яблок) 140	Хлеб пшеничный 39	Хлеб пшеничный 39	Компот из сухофруктов 140	Салат из свеклы 46	Компот из свежих плодов (яблок) 140	хлеб пшеничный 39
Хлеб ржаной 39	Хлеб пшеничный 39	Хлеб пшеничный 39	Хлеб пшеничный 39	Хлеб ржаной 39	Хлеб ржаной 39	хлеб пшеничный 39	хлеб пшеничный 39	хлеб пшеничный 39	хлеб ржаной 39
	Хлеб ржаной 39	Хлеб ржаной 39	Хлеб ржаной 39			хлеб ржаной 39	хлеб ржаной 39	хлеб ржаной 39	
ПОЛДНИК									
Пудинг из творога (запеченный) 78	рыба тушеная с овощами 62	сырники из творога 78	Рагу из овощей 31/121	Рыба припущенная 62	Ленивые вареники отварные 82	рыба тушеная с овощами 62	Рагу из овощей 121	Запеканка из творога 78	Макаронник с мясом 129
Соус молочный сладкий 23	рис припущенный с томатным соусом 117/23	Кефирный напиток 140	Сдоба обыкновенная 39	Капуста тушеная 117	Соус сметанный 23	Капуста тушеная 117	Сдоба обыкновенная 39	Соус молочный сладкий 23	хлеб пшеничный 39
Вареник 140	Чай с лимоном с сахаром 140/8/5		Ашдофилин 140	Чай с лимоном 140/8/5	Вареник 140	Чай с лимоном 140	Кефирный напиток 140	Ашдофилин 140	Кондитерское изделие 16
Кондитерское изделие 12	Хлеб пшеничный 39	кондитерские изделия 16							