

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ " ДЕТСКИЙ САД "РУЧЕЁК"

С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1.Каша жидкая манная молочная (250) 2.Бутерброд с маслом (30/10) 3.Яйцо отварное (40) 4.Чай с лимоном (197)	1.Каша жидкая гречневая молочная (250) 2.Бутерброд с маслом и сыром (30/5/10) 3.Какао с молоком (180)	1.Суп молочный с крупой (пшено) (250) 2.Бутерброд с маслом и повидлом (30/5/20) 3.Яйцо отварное (40) 4.Чай с сахаром (190)	1.Суп молочный с макаронными изделиями (250) 2.Бутерброд с маслом (30/10) 3.Кофейный напиток с молоком (180)	1. Суп молочный с крупой ячневой (250) 2. Бутерброд с маслом и сыром (30/5/10) 3. Яйцо отварное (40) 4. Чай с лимоном (197)	1.Суп молочный с крупой рисовой(250) 2.Бутерброд с маслом и повидлом(30/5/20) 3.Какао с молоком(180)	1.Суп молочный «Дружба» с крупой(пшеничной)(205) 2.Бутерброд с маслом(30/5) 3.Чай с сахаром(190) 4.Яйцо отварное(40)	1.Овсяная каша с овсяными хлопьями «Геркулес» (210) 2.Бутерброд с маслом и сыром(30/5/10) 3.Кофейный напиток с молоком(180)	1.Суп молочный с крупой (кукурузной)(250) 2.Бутерброд с маслом и повидлом(30/5/20) 3.Чай с лимоном(197) 4.Яйцо отварное(40)	1.Омлет с сыром (85) 2.Бутерброд с маслом(30/5) 3.Икра кабачковая(60) 4.Какао с молоком(180)
2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак
Сок (110)	Яблоко (100)	Банан (100)	Сок (110)	Яблоко (100)	Банан (100)	Сок (110)	Яблоко (100)	Банан (100)	Сок (110)
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1.Салат летний (60) 2.Борщ с капустой и картофелем(250) 3.Макаронные изделия отварные с маслом (205) 4.Сосиска отварная (50) 5.Напиток из шиповника (200) 6.Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной (30/50)	1.Огурец свежий/консервированный (60) 2.Суп картофельный с бобовыми и гречками (250) 3.Мясо тушеное с овощами в соусе (220) 4.Кисель из плодов или ягод (200) 5.Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной (30/50)	1.Салат из свежих помидор и огурцов (60) 2. Рассольник Ленинградский (250) 3. Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным (80/30) 4.Картофельное пюре (150) 5. Компот из смеси сухофруктов (180) 6.Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной (30/50)	1.Помидор свежий/консервированный(60) 2.Суп картофельный с мясными фрикадельками (250) 3.Ленивые голубцы (80) 4. Компот из свежих ягод или фруктов (200) 5. Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной (30/50)	1.Салат из свежих помидор с луком (60) 2.Суп картофельный с клецками (250) 3.Рыба припущенная с овощами (80) 4.Напиток из плодов шиповника (200) 5.Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной(30/50)	1.Огурец свежий/консерв.(60) 2.Суп картофельный с рыбными фрикадельками(250) 3.Перец фаршированный с мясом и рисом(160) 4.Кисель из плодов и ягод(200) 5.Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной (30/50)	1.Салат из белокочанной капусты(60) 2.Суп фасолевый(250) 3.Картофельное пюре(150) 4.Печень по строгановски(100) 5.Компот из смеси сухофруктов(180) 6.Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной (30/50)	1.Помидор свежий/консерв.(60) 2.Борщ зеленый(250) 3.Плов из птицы (210) 4.Компот из свежих ягод или фруктов(200) 5.Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной(30/50)	1.Салат из зеленого горошка консерв.(60) 2.Суп-лапша домашняя(250) 3.Картофель отварной(150) 4.Котлета рыбная Любительская(80) 5.Напиток из плодов шиповника(200) 6.Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной(30/50)	1.Огурец свежий/консерв.(60) 2.Суп-пюре из птицы(250) 3.Жаркое по домашнему(220) 4.Кисель из плодов или ягод(200) 5.Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной(30/50)
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
1.Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (100) 2.Гречневая каша (130) 3.Батон (25) 4.Чай с сахаром (190)	1.Сырники из творога со сметаной (120/30) 2. Яблоко/Банан (100/100) 3.Йогурт (180)	1.Суп молочный слизистый (250) 2.Пирог открытый (70) 3. Чай с лимоном (197)	1. Оладьи со стужённым молоком (80/30) 2. Чай с лимоном (197) 3. Фрукты (100)	1.Пудинг из творога с рисом (130/30) 2.Вафли (50) 3.Кофейный напиток с молоком (180)	1.Пицца детская (130) 2.Чай с сахаром(190) 3.Яблоко(100)	1.Макароны с сыром 2.Яблоко печеное 3.Кефир(180)	1.Ватрушка(70) 2.Рагу из овощей(250) 3.Чай с лимоном(197) 4.Батон(25)	1.Вареники ленивые (250/5) 2.Пряник(50) 3.Молоко кипяченое(200)	1.Каша пшеничная с яблоком 2.Печенье(40) 3.Чай с лимоном(197)