

Утверждено: 10.08.2017

Примерное 10-ти дневное меню для детей с 12-ти часовым пребыванием в ДОО с 3-7 лет

	1	2	3	сад	сад	4	сад	5	сад
завтрак	Каша молочная овсяная Чай с молоком Батон Яйцо вареное. 2-й зав. «Снежок»	Каша мол. жидкая рисовая Какао с молоком Бутерброд с маслом и сыром 2-й зав. Биолакт Фрукт /банан/	Омлет натуральный Горошек зеленый консервированный Кофейный напиток витаминиз. с молок. Бутерброд с маслом 2-й зав. Ряженка с сахарным сиропом	150 35 180 25/10 100/10	200/5 180 25/5/15 100 100	Каша молоч. «Дружба» Чай с молоком Бутерброд с маслом и джемом 2-й зав. Йогурт питьевой	200/5 180 20/5/25 100	Запеканка из творога со сгущ. молоком Какао с молоком Бутерброд с маслом и сыром 2-й зав. Биолакт	150/25 180 25/5/15 100
обед	Салат из свеклы с соленым огурцом Щи из свеж капусты с картоф. (м/б) Жаркое по - домашнему Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшен.	Винегрет Суп картофельный с вермиш. с мясными фрикадельками Рулет мясной с яйцом (фарш домашний) Пюре гороховое Кисель витаминизированный Хлеб ржаной Хлеб пшенич.	Салат из свеклы с сыром Рассольник ленинградский со сметаной Котлета домашняя Рагу из овощей Компот из сух/фр Хлеб ржаной Батон	60 200/5 80 150 180 45 25	60 200/20 80 150 180 45 25	Салат из картофеля с зел. горошком Борщ из свеж. капусты с картоф. и сметаной Макаронник с мясом Компот из ягод замороз. Хлеб ржаной Хлеб пшенич.	60 200/5 200 180 45 25	Огурцы свеж. (сез) Суп картофельный с мясными фрикадельками Пюре из овощей Котлета рубленая из цыплят Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	60 200/25 150 80 180 45 25
полдник	Оладьи со сгущенкой Молоко витаминиз. Фрукты свежие /яблоки/	Запеканка картофельная с мясом Помидора св (сез) Сок фруктовый. Хлеб пшенич.	Запеканка морковная с творогом и сгущенкой Фрукты Сдоба свежие/груши/ Чай с лимоном	150/25 50 100 180	80 150 60 180 25	Тефтели мясные Картоф. пюре Капуста квашеная с маслом раст и сахаром Сок фруктовый Хлеб пшенич.	80 150 60 180 25	Голубцы ленивые Чай с лимоном Фрукты свежие/яблоко Батон Вафли	190 180/7 100 25 30
завтрак	Каша молоч. манная жидкая Коф. нап.с молок. Бутерброд с маслом 2-й зав. «Снежок»	Каша молочная гречневая жидкая Какао с молоком Бутерброд джемом 2-й зав. Биолакт	Вермишель молочная Чай с мол. Батон Яйцо 2-й зав. Йогурт питьевой	200 180 25 1 шт 100	сад 200/5 180 25/5/20 100	9	сад	10	сад
						Сырники из творога со сгущ. молоком Коф. нап. с молоком Бутерброд с сыром 2-й зав. Кефир с сахарным сиропом	150/25 180 25/5/15 100/10	Каша молоч. жид. пшенная Чай с молоком Бутерброд с маслом 2-й зав. Биолакт	200/5 180 25/10 100

Обед	Салат свеклы с яблоком	60	Огурец свежий (сез) Борщ из св.кап.с карт. со смет. Картофельная запеканка с печенью	60	Салат из свеклы с зел. горошком Бульон куриный с гречками Цыпленка тушеные в соусе с овощами Кисель витаминиз. Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	60 200/25 200 200 180 45 25	Салат из картофеля с сол. огурцом Щи из свежей капусты с картофелем Ежики аппетитные Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшенич.	60 200/15 200 100/50 180 45 20	Винегрет Суп картофельный с клецками Каша гречневая рассыпчатая Тефтели мясные Сок фруктовый Хлеб ржаной Хлеб пшеничн.	80 200/25 150 80/40 180 45 25
	Гуляш из отварного мяса	80	Хлеб ржаной	180	Хлеб пшеничный	45				
	Рожки отварные	150	Хлеб пшеничный	25		25				
	Сок фруктовый	180								
	Хлеб ржаной	45								
	Хлеб пшеничный	25								
	Запеканка рисовая с творогом и джемом	150/30	Капуста тушеная с мясом	200	Биточки домашние Пюре картофельное Капуста кваш. с маслом раст. и сахаром Хлеб пшеничный Сок фруктовый	80/30 150 60 25 180	Котлета рубленая из цыплят Рагу из овощей Чай с лимоном Груша	80 150 180/7 100	Бефстроганов из отварного мяса Пюре картофельное Кисель плод-ягод Хлеб пшеничный Фрукт свеж./яблоко Огурцы свежие (сез)	80 150 180 25 100 60
	Плюшка московская	50	Пирог с яблоками	60						
	Чай с молоком	180	Чай с лимоном	180/7						
	Фрукты свеж./яблоко	100	Фрукты свежие / банан Батон	100 25						
Полдник										

Примечание: меню может меняться в зависимости от праздничных дней (по срокам поставки и хранения продуктов), по наличию продукции на базе, по времени года (свежие или соленые овощи в качестве салата).