

Примерное 10-ти дневное меню для детей с 12-ти часовым пребыванием в ДОО с 1-3 лет

Примерное 10-ти дневное меню для детей с 12-ти часовым пребыванием в ДОУ												
завтрак		1		2		3		4		5		
		если		если		если		если		если		
завтрак		Каша молочная овсяная «Геркулес»	150/5	Каша мол. жидкая рисовая	150/5	Омлет натуральный	130	Каша молочная «Дружба»	150/5	Запеканка из творога со сгущ. мол.	130/20	
		Яйцо вареное	1 шт	Какао с молоком	150	Горошек консервир	35	Чай с сахаром	150	Какао с молоком	150	
		Чай с молоком	150	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	Бутерброд с маслом	25/5	Бутерброд с маслом и джемом	25/5/25	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	
		Батон	25	2-й зав. Биолакт	100	2-й зав. Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2-й зав. Йогурт питьевой	100	2-й зав. Биолакт	100	
обед		2-й зав. «Снежок»	100	Банан	100							
		Салат из свеклы с сол. огурцом	40	Венигрет	40	Салат из свеклы с сыром	40	Салат из картофеля с зел. горошком	40	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150/20	
		Щи из свеж. капусты с картоф. на м/б	150	Суп из картофельный с вермиш и мясными фрикадельками	150/10	Рассольник ленинград. со смет	150/5	Борщ из свеж. капусты с картоф и сметаной	150/5	Пюре из овощей	120	
		Жаркое по домашнему	150	Рулет мясной с яйцом	60	Котлета домашняя	60	Макаронник с мясом	150	Котлета рубленая из цыплят	60	
полдник		Компот из сухофруктов	150	Пюре гороховое	120	Рагу из овощей	120	Компот из ягод замороз.	150	Компот из сухофруктов	150	
		Хлеб ржаной	35	Компот из яблок	150	Компот из сух/фр	150	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	
		Батон	25	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной Батон	25					
		Оладьи с джемом	120/30	Запеканка	120	Запеканка морков. с творогом и сгущ.	130/20	Тефтели мясные	60	Голубцы ленивые	135	
завтрак		Молоко кипяченое.	150	картофельная с мясом	120	творогом и сгущ.	1 шт	Картоф. пюре	120	Чай с лимоном	150	
		Фрукты свежие /яблоки/	100	Картоф. отарной	150	Молоком	50	Капуста кваш. с раст. маслом и сахаром	40	Фрукты свежие/яблоко	100	
				Сок фруктовый.	25	Сдоба	100	Сок фруктовый	180	Вафли	30	
				Хлеб пшенич.	45	Фрукты свежие/груши/	150	Хлеб пшенич.	25	Батон	25	
				Помидора св. (сез)		Молоко кипяченое						
		6	если	7	если	8	если	9	если	10	если	
		Каша молоч. манная жидкая	150/5	Каша молочная «Дружба» жидкая	150	Вермишель молочная	150	Сырники из творога с джем.	130/30	Каша молоч. жид. пшенная	150/5	
		Чай.с молок.	170	Какао с молоком	150	Чай с молоком.	150	Чай. с сахаром	150	Чай с молоком	150	
		Яйцо	1 шт.	Бутерброд с маслом и джемом	25/5/20	Яйцо Батон	1 шт 25	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	Бутерброд с маслом и джемом	25/5/20	
		2-й зав. «Снежок»	100	2-й зав. Биолакт	100	2-й зав. Йогурт питьевой	100	2-й зав. Кефир с сахарным сиропом	100/10	2-й зав. Биолакт	100	

Обед	Салат свеклы с яблоками	40	Борщ из св.капусты с карт. со смет.	150/5	Салат из свеклы с зел. горошком	40	Салат из картофеля с сол. огурцом	40	Винегрет	60
	Суп картоф. с горохом на м/б	150	Картофельная запеканка с печенью	130	Бульон куриный с гречками	150/25	Щи из свеж. капусты с картофелем	150	Суп картофельный с клецками.	150/20
	Гуляш из отварного мяса	60	Огурцы свежие (сез)	40	Цыпленка тушеные в соусе с овощами	150	Ежики аппетитные	80/50	со сметаной	120
	Рожки отварные	120	Компот из сухофруктов	150	Компот из яблок	150	Компот из сухофруктов	150	Каша гречневая рассыпчатая	60/30
	Сок фруктовый	180	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	Тефтели мясные	180
Полдник	Хлеб ржаной	35							Сок фруктовый	35
	Запеканка рисовая с творогом и джемом	130/25	Капуста тушеная с мясом	150	Биточки домашние	60	Котлета рубленая из цыплят	60	Бефстроганов из отварного мяса	60
	Плюшка московская	50	Пирожок печеный с яблоками	60	Пюре картофельное	120	Рагу из овощей	120	Пюре картофельное	120
	Чай с сахаром	150	Чай с лимоном	150/3,5	раст. маслом и сахаром	40	Груша	100	Чай с сахаром	150
	Фрукты свеж./яблоко	100	Фрукты банан Батон	100 25	Хлеб пшеничный	25	Компот из ягод заморож.	150	Огурцы свеж (сез)	40
					Сок фруктовый	180	Батон	25	Хлеб пшеничн.	25
									Фрукт свеж./яблоко	100