

Примерное десятидневное меню МБДОУ д/с № 7 «Теремок» для питания детей от 3 до 7 лет.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак: Яйцо вареное 40 Кабачковая икра 50 Хлеб ржаной 15 Чай с сахаром 150 Хлеб с маслом, сыром 38 2-й завтрак: Хлеб с маслом, сыром 38 2-й завтрак: Ряженка (йогурт) 160 Вафли (печенье) 30 Обед: Суп-пюре гороховый с гречками 200 Жаркое по-домашнему 180 Сок 150 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной 25 Полдник: Запеканка творожная 120 Молоко сгущенное с сахаром 20 Какао с молоком 200	Завтрак: Каша пшеничная молочная 200 Кофейный напиток 200 Хлеб с маслом, сыром 38 2-й завтрак: Яблоки 105 Витаминизированный напиток 75 Обед: Суп рыбный из консервов 200 Тефтели 75 Капуста тушенная 115 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 35 Полдник: Ватрушка с творогом 80 Йогурт (ряженка) 160	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями 200 Какао с молоком 200 Хлеб с маслом 30 2-й завтрак: Яблоки 105 Витаминизированный напиток 75 Обед: Борщ украинский 200 Сметана 10 Печень по-строгановски 90 Каша гречневая рассыпчатая 110 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной 40 Полдник: Рыба тушенная в томате с овощами 80 Картофель отварной 100 Хлеб 20 Чай с сахаром 200	Завтрак: Каша пшеничная молочная 200 Кофейный напиток 200 Хлеб с маслом 30 Яйцо вареное 20 2-й завтрак: Сок 150 Печенье (вафли) 30 Обед: Суп овощной 200 Птица в соусе с томатом 60 Макаронные отварные с маслом 85 Кисель из свежих яблок 180 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржаной 35 Полдник: Пирожок с яблоком 80 Ряженка (йогурт) 160	Завтрак: Каша рисовая молочная 200 Кофейный напиток 200 Хлеб с маслом 30 2-й завтрак: Яблоки 105 Витаминизированный напиток 75 Обед: Борщ украинский 200, Сметана 10 Гуляш из отварного мяса 75 Картофельное пюре 120 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной 40 Полдник: Омлет с сыром 120 Кабачковая икра 50 Хлеб ржаной 20 Чай с сахаром 200
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак: Макаронные отварные с сыром 100 Чай с сахаром 200 Хлеб с маслом 30 2-й завтрак: Сок 150 Вафли (печенье) 30 Обед: Щи из свежей капусты 200, Сметана 10 Плов из говядины 200 Кисель из свежих яблок 180 Свекла тушенная 70 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржаной 35 Полдник: Вареники ленивые отварные 125 Молоко сгущенное с сахаром 20 Какао с молоком 200	Завтрак: Каша манная 200 Кофейный напиток 200 Хлеб с маслом 30 2-й завтрак: Яблоки 105 Витаминизированный напиток 75 Обед: Суп картофельный с фрикадельками 200 Котлеты рыбные любительские 65 Картофельное пюре 120 Икра свекольная 60 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржаной 40 Полдник: Сдоба 70 Йогурт (ряженка) 160	Завтрак: Каша гречневая молочная 200 Какао с молоком 200 Хлеб с маслом, сыром 38 2-й завтрак: Сок 150 Печенье (вафли) 30 Обед: Свекольник 200 Сметана 10 Суфле из печени 75 Рагу овощное 110 Кисель из свежих яблок 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной 35 Полдник: Рыба, запеченная в омлете, по-польски 110 Кабачковая икра 50 Хлеб 20 Чай с сахаром 200	Завтрак: Каша молочная «Дружба» 200 Кофейный напиток 200 Хлеб с маслом 30 Яйцо вареное 20 2-й завтрак: Яблоки 115 Витаминизированный напиток 75 Обед: Суп с макаронными изделиями 200 Рагу из мяса кур 180 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржаной 35 Полдник: Сырники запеченные 100 Молоко сгущенное с сахаром 20 Ряженка (йогурт) 160	Завтрак: Каша геркулесовая молочная 200 Кофейный напиток 200 Хлеб с маслом 30 2-й завтрак: Йогурт (ряженка) 160 Вафли (печенье) 30 Обед: Суп картофельный с клецками 200 Голубцы ленивые в сметанном соусе 180 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной 40 Полдник: Омлет с сыром 120 Зеленый горошек 30 Хлеб ржаной 20 Сок 150