

Примерное 10-дневное меню для детей от 1 до 3 лет МБДОУ д/с № 74 «Аленький цветочек» (осенне-зимнее)

Понедельник 1 -й день		Вторник 2 -й день		Среда 3 -й день		Четверг 4 -й день		Пятница 5 -й день	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
Каша геркулесовая вязкая на сгущенном молоке	150	Каша манная молочная вязкая	150	Каша пшенная молочная вязкая	150	Омлет натуральный	80	Каша гречневая молочная вязкая	150
Бутерброд с маслом	20	Бутерброд с маслом и сыром	20	Бутерброд с маслом и сыром	20	Хлеб пшеничный	12	Кофейный напиток с молоком	150
Чай с сахаром	150	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150	Икра кабачковая	50	Бутерброд с маслом	20
						Бутерброд с маслом	20		
						Чай с сахаром	150		
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Кисель из концентрата	100	Сок фруктовый	100	Кисель из повидла, джема, варенья	100	Компот из смешанных сухофруктов	100	Компот из смешанных сухофруктов	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп картофельный с горохом и гречками	150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	Суп с клецками	150	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150	Суп картофельный с рисом	150
Тефтели	50	Котлета из цыпленка-бройлера	60	Биточки	70	Макаронник с мясом	150	Котлета из цыпленка-бройлера	60
Картофельное пюре	120	Свекла тушеная	120	Картофельное пюре	120	Кисель из концентрата	150	Капуста тушеная	120
Соус красный основной	35	Соус белый основной	30	Компот из смешанных сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	16	Кисель из повидла, джема, варенья	150
Компот из смешанных сухофруктов	150	Кисель из повидла, джема, варенья	150	Хлеб пшеничный	14	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	19
Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	19	Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	20
		Хлеб ржаной	20						
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Запеканка из печени с рисом	120	Биточки рыбные	60	Пудинг из творога	120	Суп молочный с рисовой крупой	150	Котлеты или биточки рыбные	60
Соус сметанный	40	Каша рисовая с маслом	120	Кисломолочные продукты	150	Какао с молоком	150	Картофельное пюре	120
Хлеб пшеничный	25	Чай с сахаром и лимоном	150	Соус молочный (сладкий)	40	Хлеб пшеничный	12	Чай с сахаром и лимоном	150
Чай с сахаром	150	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный	13			Хлеб ржаной	20
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Какао с молоком	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Фрукты	160
Булочка	60	Кондитерские изделия	30	Кондитерские изделия	30	Булочка	60		

Примерное 10-дневное меню для детей от 1 до 3 лет МБДОУ д/с № 74 «Аленький цветочек» (осенне-зимнее)

Понедельник 6-й день		Вторник 7-й день		Среда 8-й день		Четверг 9-й день		Пятница 10-й день	
Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша пшеничная вязкая на сгущенном молоке	150	Каша кукурузная молочная вязкая	150	Каша манная молочная вязкая	150	Омлет натуральный	80	Каша рисовая молочная вязкая	150
Чай с сахаром	150	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	150	Зеленый горошек консервированный	40	Бутерброд с маслом	20
Бутерброд с маслом	20	Бутерброд с маслом и сыром	20	Бутерброд с маслом и сыром	20	Бутерброд с маслом	20	Кофейный напиток с молоком	150
						Хлеб пшеничный	9		
						Чай с сахаром	150		
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Кисель из повидла, джема, варенья	100	Сок фруктовый	100	Кисель из концентрата	100	Компот из смешанных сухофруктов	100	Чай с сахаром	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Борщ с фасолью	150	Суп картофельный с горохом и гречками	150	Суп картофельный с фасолью	150	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150
Плов	120	Котлета из цыпленка-бройлера	60	Макароны отварные	120	Котлета из говядины	60	Котлета из цыпленка-бройлера	60
Компот из смешанных сухофруктов	150	Рагу овощное	120	Тефтели	60	Каша гречневая с маслом	120	Свекла тушенная в сметанном соусе	120
Хлеб пшеничный	20	Кисель из повидла, джема, варенья	150	Соус красный основной	35	Соус красный основной	35	Компот из смешанных сухофруктов	150
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Компот из смешанных сухофруктов	150	Кисель из концентрата	150	Хлеб пшеничный	19
				Хлеб пшеничный	29	Хлеб пшеничный	12	Хлеб ржаной	20
				Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	40		
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Яйцо вареное	40	Кисломолочные продукты	150	Биточки рыбные	60	Суп молочный с изделиями макаронными	150	Котлеты или биточки рыбные	60
Капуста тушенная	120	Запеканка из творога	120	Картофельное пюре	120	Какао с молоком	150	Картофельное пюре	120
Кофейный напиток с молоком	150	Соус молочный	40	Чай с сахаром и лимоном	120	Хлеб пшеничный	8	Чай с сахаром и лимоном	150
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	15	Хлеб ржаной	20				
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Фрукты	160
Булочка	60	Кондитерские изделия	30	Кондитерские изделия	30	Булочка	60		