

Примерное 10-дневное меню для детей от 3 до 7 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	200	Каша манная молочная вязкая	200	Каша пшеничная молочная вязкая	200	Омлет натуральный	80	Каша гречневая молочная вязкая	200
Бутерброд с маслом	30/10	Бутерброд с маслом и сыром	30	Бутерброд с маслом и сыром	30	Хлеб пшеничный	16	Кофейный напиток с молоком	200
Чай с сахаром	200	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200	Икра кабачковая	80	Бутерброд с маслом	30
						Бутерброд с маслом	30		
						Чай с сахаром	200		
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	180	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	Суп с клецками	180	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	180	Суп картофельный с рисом	180
Тефтели	60	Котлета из цыпленка-бройлера	75	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	Макаронник с мясом	200	Котлета из цыпленка-бройлера	75
Картофельное пюре	150	Свекла тушеная	150	Компот из смешанных сухофруктов	200	Кисель из концентрата	200	Капуста тушеная	150
Соус красный основной	45	Соус белый основной	40	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	18	Кисель из повидла, джема, варенья	200
Компот из смешанных сухофруктов	200	Кисель из повидла, джема, варенья	200	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	38
Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	38					Хлеб ржаной	25
		Хлеб ржаной	25						
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Запеканка из печени с рисом	150	Рыба тушеная в томате с овощами	75	Пудинг из творога	150	Суп молочный с рисовой крупой	200	Котлеты или биточки рыбные	70
Соус сметанный	50	Каша рисовая с маслом	150	Кисломолочные продукты	200	Какао с молоком	200	Картофельное пюре	150
Хлеб пшеничный	32	Чай с сахаром и лимоном	200	Соус молочный (сладкий)	50	Хлеб пшеничный	16	Чай с сахаром и лимоном	200
Чай с сахаром	150	Хлеб ржаной	25	Хлеб пшеничный	25			Хлеб ржаной	25
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Какао с молоком	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Фрукты	160
Булочка	60	Кондитерские изделия	50	Кондитерские изделия	50	Булочка	60		

Примерное 10-дневное меню для детей от 3 до 7 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	200	Каша кукурузная молочная вязкая	200	Каша манная молочная вязкая	200	Омлет натуральный	80	Каша рисовая молочная вязкая	200
Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Зеленый горошек консервированный	50	Бутерброд с маслом	30
Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с маслом и сыром	30	Бутерброд с маслом и сыром	30	Бутерброд с маслом	30	Кофейный напиток с молоком	200
						Хлеб пшеничный	12		
						Чай с сахаром	200		
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	180	Суп картофельный с горохом и гречками	180	Суп картофельный с фасолью	180	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	180	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180
Плов	160	Котлета из цыпленка-бройлера	75	Макаронны отварные	150	Гуляш	50/75	Котлета из цыпленка-бройлера	75
Компот из смешанных сухофруктов	200	Рагу овощное	150	Тефтели	70	Каша гречневая с маслом	150	Свекла тушенная в сметанном соусе	150
Хлеб пшеничный	25	Кисель из повидла, джема, варенья	200	Соус красный основной	45	Соус красный основной	45	Компот из смешанных сухофруктов	200
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Компот из смешанных сухофруктов	200	Кисель из концентрата	200	Хлеб пшеничный	25
				Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	12	Хлеб ржаной	50
				Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	50		
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Яйцо вареное	40	Запеканка из творога	150	Рыба тушенная в томате с овощами	75	Суп молочный с изделиями макаронными	200	Картофельное пюре	150
Капуста тушенная	150	Соус молочный	50	Картофельное пюре	150	Какао с молоком	200	Котлеты или биточки рыбные	70
Кофейный напиток с молоком	200	Кисломолочные продукты	200	Чай с сахаром и лимоном	200	Хлеб пшеничный	15	Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	25				
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Фрукты	160
Булочка	60	Кондитерские изделия	50	Кондитерские изделия	50	Булочка	60		