Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 5
_____Н.Ю Винниченко
_____20 г

10-дневное меню

ь	Завтрак	Выход		Обед	Выход		Полдник	выход	
		1г-3лет	3-7лет		1г-3лет	3-7лет		1г-3лет	3-7лет
ь	Макароны с сыром	150	200	Закуска: морковь отварная (порц.)	25	40	Булочка сдобная ванильная	80	80
	Чай с сахаром	150	180	Суп картофельный с бобовыми	200	250	(тесто дрожжевое)		
	Хлеб пшеничный	20	25	Птица тушенная	60	80	Кефир	150	180
	Масло сливочное	10	10	Каша гречневая рассыпчатая	120	150			
				Соус сметанный с томатом	15	30			
	Второй завтрак:			Компот из сушенных яблок	150	200			
	сок фруктовый	150	180	Хлеб пшеничный	25	30			
				Хлеб ржаной	30	37			
ь	Запеканка	50	100	Закуска: огурец свежий	50	50	Суп молочный с крупой	150	200
				Борщ с фасолью, картофелем, капустой	150	200			
	Повидло	10	10	Жаркое по-домашнему	140	180	Хлеб пшеничный	20	25
	Чай с лимоном	150/3/7	180/7/10	Компот из сушеных яблок	150	200	Масло сливочное	10	10
	Второй завтрак: молоко кипяченное	150	180	Хлеб пшеничный	25	30	Сыр Российский	10	15
	Кондитерские изделия	1/20	1/20	Хлеб ржаной	30	37	Чай с молоком	150	180
ь	Яйца вареные	1/40	1/40	Закуска: зеленый горошек (консерв.)	30	40	Суп молочный «Геркулес»	150	200
				Суп картофельный с крупой	150	200			
	Икра кабачковая	40	50	Котлеты, рубленные из птицы (ясли)	60	80	Кофейный напиток	150	180
	Хлеб пшеничный	25	25	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	150	(со сгущенным молоком)		
	Масло сливочное	10	10	Кисель из натурального сока	150	180	Кондитерские изделия	1/20	1/20
	Чай с сахаром	150	180	Хлеб пшеничный	15	20			
	Второй завтрак: напиток из плодов шиповника	150	180	Хлеб ржаной	30	37			

ь	Завтрак	Выход	Обед	Обед	Выход		Полдник	Выход	
		1г-3лет	3-7лет		1г-3лет	3-7лет		1г-3лет	3-7лет
ь	Суп молочный с крупой	150	200	Закуска: помидор свежий	50	50	Запеканка из творога Сметана	50	100
	Чай с лимоном	150/3/7	180/7/10	Суп картофельный с вермишелью	150	200	(с термич. обработкой)	3,7	7,5
	Хлеб пшеничный	25	30	Суфле из рыбы	60	80	Какао с молоком		
	Масло сливочное	10	10	Соус молочный	15	30		150	180
	Сыр «Российский»	10	15	Картофельное пюре	120	150			
	Второй завтрак: яблоко	1/100	1/100	Компот из сушенных яблок	150	200			
				Хлеб пшеничный	20	30			
				Хлеб ржаной	30	37			
ь	Омлет натуральный	60	80	Закуска: свекла отварная (порц.)	25	40	Каша молочная манная	150	200
	Икра кабачковая	40	60	Суп картофельный с рыбными	150	200	Чай с лимоном	150/3/7	180/7/1
	Кофейный напиток	150	180	консервами			Кондитерские изделия	1/шт	1/шт
	Хлеб пшеничный	20	30	Голубцы ленивые	120	160			
	Масло сливочное	10	10	Соус сметанный с томатом	15	30			
	Второй завтрак:			Компот из свежих яблок	150	200			
	сок фруктовый	150	180	Хлеб пшеничный	25	30			
				Хлеб ржаной	30	37			
ь	Суп молочный с крупой	150	200	Закуска: морковь отварная (порц.)	40	50	Оладьи	85	85
	Чай с сахаром	150	180	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	Повидло	10	10
	Масло сливочное	10	10	Плов из птицы	160	210	Кефир	150	180
	Сыр «Российский»	10	15	Компот из сушенных яблок	150	200			
	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	35	40			
	Второй завтрак:			Хлеб ржаной	40	50			
	сок фруктовый	150	180						
ь	Пудинг из творог	50	100	Закуска: огурец свежий	50	50	Суп молочный с гречневой	150	200
	Повидло	10	10	Борщ с капустой и картофелем	150	200	крупой		
	Кофейный напиток	150	180	Птица тушенная в соусе с овощами	150	190	Чай с лимоном	150/3/7	180/7/1
	(со сгущунным			Соус сметанный	30	40	Кондитерские изделия	1/20	1/20
	молоком)								
	Хлеб пшеничный	25	30	Компот из сушеных яблок	150	180			
	Масло сливочное	10	10	Хлеб пшеничный	20	30			
	Второй завтрак:			Хлеб ржаной	30	37			
	напиток из плодов	150	180						
	шиповника								

ень	Завтрак	Выход		Обед	Выход		Полдник	Выход	
		1г-3лет	3-7лет		1г-3лет	3-7лет		1г-3лет	3-7лет
ень	Каша молочная манная	150	200	Закуска: зеленый горошек (консерв.)	30	40	Макаронные изделия	120	150
	Чай с сахаром	150	180	Суп картофельный с крупой	150	200	отварные		
	Хлеб пшеничный	20	25	Котлеты, рубленные из птицы	60	80	Икра кабачковая	30	30
	Масло сливочное	10	10	Рагу из овощей	120	150	Какао с молоком	150	180
	Второй завтрак:			Компот из сушенных яблок	150	200	Хлеб пшеничный	20	20
	молоко кипяченное	150	180	Хлеб пшеничный	20	20			
				Хлеб ржаной	30	37			
ень	Запеканка из творога	50	100	Закуска: свекла отварная (порц.)	25	40	Суп молочный с крупой	150	200
	Повидло	10	10	Суп картофельный с клецками	150	200	Чай с сахаром	150	180
	Чай с лимоном	150/3/7	180/7/10	Биточки рыбные	60	80	Сыр «Российский»	10	15
	Хлеб пшеничный	20	20	Соус томатный	15	30	Масло сливочное	10	10
	Второй завтрак: яблоко			Картофельное пюре	120	150	Хлеб пшеничный	20	20
		1/100	1/100	Компот из сушеных яблок	150	200			
				Хлеб пшеничный	15	20			
				Хлеб ржаной	30	37			
день	Яйца вареные	1/40	1/40	Закуска: помидор свежий	50	50	Кисель из натурального сока	150	180
	Икра кабачковая	40	60	Суп картофельный с крупой	150	200	Пирожки печенные с	100	100
	Чай с молоком	150	180	Суфле из отварного мяса и риса	60	80	картофелем и луком		
	Хлеб пшеничный	25	30	Капуста тушенная	120	150			
	Масло сливочное	10	10	Компот из свежих яблок	150	200			
	Второй завтрак:	150	180	Хлеб пшеничный	20	30			
	напиток из			Хлеб ржаной	30/	37			
	плодов шиповника								