



**Примерное 10-ти дневное меню для питания детей 1,5 до 3 и от 3-х до 7 лет с пребыванием 10,5 часов
МБДОУ «Конезаводской детский сад»**

Наименование блюда	ясли	сад	Наименование блюда	Ясли	Сад	Наименование блюда	Ясли	сад
Первая неделя День 1			День 3			День 5 14.07.2013		
Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная мол	150	200	Каша манная молочная	150	200	Каша «Дружба» молоч.	150	200
Чай с сахаром	150	180	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	Бутерброд с маслом,сыром	20/5/9	30/5/10
Бутерброд с масл, сыр	20/5/9	30/5/10	Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180
2 завтрак			2 завтрак			2 завтрак		
Сок фруктовый	100	100	Яблоко	100	100	Яблоко	100	100
Обед			Обед			Обед		
Рассольник со сметан	150	250	Суп каргоф. «Крестьянский»с перл.круп	150	200	Щи со св.капусты со сметаной	150	200
Плов с мяса птицы	150	200	Жаркое по домашнему	180	200	Пельмени п/ф отварные	100	150
Компот из сухофрукт	150	200	Компот из сухофруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшен.-ржаной	40	40	Хлеб ржано пшеничный	40	40	Хлеб пшенично ржаной	40	40
Полдник			Полдник			Полдник		
Булочка домашняя	50	80	Макароны отварные с сыром	150/5	206/5	Полдник		
Снежок	150	180	Чай с сахаром	150	180	Пирог открытый с повидлом	50	80
День 2			Хлеб пшеничный			Молоко кипяченое		
Завтрак			День 4 Завтрак					
Омлет	80	100	Каша геркулесовая молочн	150	200			
Кофейный напиток	150	180	Бутерброд с маслом	20/5	30/5			
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	Какао на молоке	150	180			
2 завтрак			2 завтрак					
Яблоко	100	100	Сок фруктовый	150	180			
Обед			Обед					
Борщ со св.капус.со сметаной	150	200	Суп вермишелевый на курин.бульоне	150	200			
Картофельное пюре	100	150	Рис отварной	100	150			
Котлета мясная	50/25	70/30	Котлета рыбная	60	70			
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из свежих фруктов	150	200			
Хлеб ржано.-пшенич.	40	40	Хлеб ржано пшеичный	40	40			
Полдник			Полдник					
Каша кукурузная молочная	150	200	Сырники творожные со сгущ.	100/20	120/30			
Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180			
Хлеб пшеничный	20	20						

Наименование блюда	ясли	сад	Наименование блюда	Ясли	Сад	Наименование блюда	Ясли	сад
Вторая неделя День 6			День 8			День 10		
Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Каша ячневая мол	150	200	Омлет	80	100	Каша рисовая» молочная.	150	200
Кофейный напиток	150	180	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	Бутерброд с маслом,сыром	20/5/9	30/5/10
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	Какао на молоке	150	180	Кофейный напиток	150	180
2 завтрак			2 завтрак			2 завтрак		
Сок фруктовый	150	180	Яблоко	100	100	Яблоко	100	100
Обед			Обед			Обед		
Суп картоф. с бобовыми	150	200	Рассольник со сметаной	150	200	Свекольник со сметаной	150	200
Макаронны отварные	100	150	Рагу овощное с мясом	150	200	Пельмени п/ф отварные	100	150
Котлета куриная	60	80						
Компот из свежих фруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшен.-ржаной	40	40	Хлеб ржано пшеничный	40	40	Хлеб пшенично ржаной	40	40
Полдник			Полдник			Полдник		
Ватрушка с повидлом	60	80	Печенье	20	35			
Чай с сахаром	150	180	Йогурт	150	180	Гребешок из дрожжевого теста	40	40
День 7			День 9			Чай с молоком		
Завтрак			Завтрак			Чай с молоком		
Суп молочный с макаронами	150	200	Каша гречневая молочн	150	200			
Чай с сахаром	150	180	Бутерброд с маслом	20/5	30/5			
Бутерброд с маслом,сыром	20/5/9	30/5/10	Чай с сахаром	150	180			
2 завтрак			2 завтрак					
Яблоко	100	100	Сок фруктовый	150	180			
Обед			Обед					
Суп рыбный с консервой	150	200	Суп -лапша с курицей	150	200			
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	Картофельнон пюре	100	150			
Курица тушеная в соусе	65	70	Суфле из рыбы	60	70			
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из свежих фруктов	150	200			
Хлеб ржано.-пшенич.	40	40	Хлеб ржано пшеичный	40	40			
Полдник			Полдник					
Пирожок с капустой	60	80	Ватрушка с творогом	60	80			
Чай с сахаром	150	180	Чай с сахаром	150	180			