

Примерное десятидневное меню для детей с 2-х до 7 лет с длительностью пребывания 10,5 часов в МДОУ №14

1 неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>
1. Каша пшенная молочная - 180/200 2. Чай - 150/190 3. Бутерброды с маслом - 24/38	1. Запеканка из творога- со сметанным соусом 125/150 2. Какао с мол. – 180/200 3. Бутерброды с маслом - 24/38	1. Суп мол.с макарон.изд. 180/200 2. Чай - 150/190 3. Бутерброды с маслом - 24/38 4.Сыр-9/13	1. Каша манная молочная - 180/200 2. Чай-150/190 3. Бутерброды с маслом - 24/38 4.Сыр-9/13	1 Запеканка из мак.с твор.- со смет. соусом 125/150 2. Какао с молоком 180/200 3. Бутерброды с маслом - 24/38
<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>
1. Фрукты – 160/170	1. Сок -170 2. Кондит.изд. -25/40	1. Фрукты – 160/170	1. Сок - 170	1. Фрукты – 160/170
<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>
1. Свекольник со сметаной - 180/200 2. Котлета мясная- 78/85 Макароны отварные 70/100 3. Компот из с/ф - 150/180 4. Хлеб – 34/42	1.Рассольник - 180/200. 2.Суфле из печени 85/105 3.Пюре картоф. - 100/150 4.Помидор св., огурец св. 40/60 5.Компот из с/ф - 150/180 6.Хлеб – 34/42	1. Бульон куриный - 180/200 2. Плов из отварных кур.155/180 3. Помидор св., огурец св. 40/60 4.Компот из с/ф. - 150/180 5. Хлеб - 34/42	1.Щи из свежей капусты - 180/200 2. Гуляш из отв.мяса 70/100 3. Каша гречневая – 100/130 4.Помидор св., огурец св. 40/60 5. Компот из с/ф - 150/180 6. Хлеб - 34/42	1. Борщ со смет. - 180/200 2. Котлета рыбная-87/100 3. Пюре карт. - 100/150 4. Компот из с/ф - 150/180 5. Хлеб - 34/42
<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>
1. Омлет 65/100 2.Помидор св., огурец св.40/60 3. Кофейный нап. с молоком – 180/200 4.Хлеб 20/30	1. Каша пшеничная мол - 180/200 2.Чай 150/190 3. Хлеб 20/30	1. Винегрет 120/150 2.Котлета мясная 78/85 3. Кофейный нап. с молоком – 180/200 4. Хлеб20/30 5.Конд.изд. 25/40	1. Оладьи с повидлом – 100/130 2. Кисель 150/180	1. Каша мол.геркулес - 180/200 2. Чай 150/190 3.Хлеб 20/30

Медсестра диетическая _____ Я.А. Шестакова Завхоз _____ В.С. Овсепян Шеф-повар _____ Н.Н. Музалева

Примерное десятидневное меню для детей с 2-х до 7 лет с длительностью пребывания 10,5 часов в МДОУ №14

2 неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>
1. Каша манная молочная - 180/200 2. Чай - 150/190 3. Бутерброды с маслом - 24/38	1. Запеканка из мак.с творогом со смет. соус 125/150 2. Какао с молоком - 180/200 3. Бутерброды с маслом - 24/38	1. Омлет 65/100 2. Помидор св., огурец св. 40/60 3. Чай - 150/190 4. Бутерброды с маслом - 24/38 5. Сыр – 9/13	1. Каша молочная геркулесовая 180/150 2. Чай - 150/190 3. Бутерброды с маслом - 24/38 5. Сыр – 9/13	1. Запеканка из творога со смет. соус 125/150 2. Кофейный напиток с молоком – 180/200 3. Бутерброды с маслом - 24/38
<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>
1. Сок - 170	1. Фрукты – 160/170	1. Сок - 170	1. Фрукты – 160/170	1. Сок – 170 2. Конд. изд. – 25/40
<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>
2. Суп картоф. – 180/200 2. Гуляш из отв. мяса 70/100 3. Каша гречневая – 100/130 4. Компот из с/ф - 150/180 5. Хлеб – 34/42	1. Свекольник со смет. - 180/200 2. Оладьи из печени – 88/108 3. Пюре карт. 100/150 4. Помидор св., огурец св. 40/60 5. Компот из с/ф - 150/180 6. Хлеб - 34/42	1. Борщ со смет. - 180/200 2. Котлеты из курицы 83/109 3. Рис рассыпчатый 80/100 3. Компот из с/ф - 150/180 5. Хлеб - 34/42	1. Суп овощной - 180/200 2. Рыба туш. с овощами 100/112 3. Пюре карт. 100/150 4. Компот из с/ф - 150/180 5. Хлеб - 34/42	1. Суп гороховый - 180/200 2. Котлета мясная 78/85 3. Свекла туш. 100/120 4. Кисель - 150/180 5. Хлеб - 34/42
<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>
1. Омлет – 65/100 2. Помидор св., огурец св. 40/60 3. Кофейный напиток с молоком - 180/200 4. Конд. изд. 25/40 5. Хлеб 20/30	1. Каша молочная пшеничная - 180/200 2. Чай - 150/190 3. Хлеб – 20/30	1. Зразы из говядины 100/150 2. Зел. горошек 45/45 3. Кофейный напиток с молоком - 180/200 4. Хлеб – 18/34	1. Булочка 60/90 2. Какао с молоком – 180/200	1. Каша молочная гречневая - 180/200 2. Чай - 150/190 3. Хлеб – 20/30