

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей с дневным прибыванием 10,5 ч
МБДОУ "Детский сад №5" пгт. Нижний Одес**

Прием пищи	Наименование блюд	ясли	сад	
		1,3-3	3-7	
День 1				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	тк.171
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	200	тк.513
Завтрак	Батон с маслом	25/6	30/8	тк.117,111
Завтрак 2	Йогурт	100	100	тк.536
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	180	тк.133
Обед	Котлеты или биточки рыбные	60	80	тк.351
Обед	Картофельное пюре	110	130	тк.434
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	50	тк.113
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	тк.526
Обед	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
Полдник	Омлет натуральный	80	100	тк.307
Полдник	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	50	тк.121
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	тк.516
Полдник	Печенье	30	30	тк.609
День 2				
Завтрак	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные Геркулес)	150	180	тк.170
Завтрак	Какао с молоком	170	200	тк.508
Завтрак	Батон с маслом и сыром	25/6/9	30/8/12	тк.117,111,106
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	100	тк.118
Обед	Суп-лапша домашняя	150	180	тк.162
Обед	Курица в соусе с томатом	60	80	тк.410
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	тк.243
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоком	40	50	тк.18
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	180	тк.527
Обед	Хлеб ржаной	40	50	тк.115
Полдник	Винегрет овощной	130	150	тк.45
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	60	тк.559
Полдник	Соки овощные, фруктовые, ягодные	130	150	тк.537
День 3				
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	180	тк.170
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	200	тк.513
Завтрак	Батон с маслом	25/6	30/8	тк.117,111
Завтрак 2	Йогурт	100	100	тк.536
Обед	Рассольник ленинградский	150	180	тк.139
Обед	Печень говяжья по-строгановски	60	80	тк.403
Обед	Макаронные изделия отварные	110	130	тк.297
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	50	тк.113
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	тк.526
Обед	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120	150	тк.324
Полдник	Соус клюквенный или вишневый	50	70	тк.476
Полдник	Чай с лимоном	150	180	тк.504
День 4				
Завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	150	180	тк.170
Завтрак	Какао с молоком	170	200	тк.508
Завтрак	Батон с маслом и сыром	25/6/9	30/8/12	тк.117,111,106
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	100	тк.118
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	180	тк.150
Обед	Азу	160	200	тк.370
Обед	Салат из свеклы с яблоком	40	50	тк.55
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	180	тк.527
Обед	Хлеб ржаной	40	50	тк.115
Полдник	Суп молочный с крупой (гречневый)	150	180	тк.170
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	тк.516
Полдник	Булочка "Ванильная"	60	60	тк.582
День 5				
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	180	тк.270
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	200	тк.513
Завтрак	Батон с маслом	25/6	30/8	тк.117,111
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	100	тк.537
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	180	тк.144
Обед	Суфле рыбное	60	80	тк.341
Обед	Рис отварной	110	130	тк.419
Обед	Соус молочный к блюдам	30	40	тк.444
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	50	тк.27
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	тк.526
Обед	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
Полдник	Сырники из творога запеченные	120	150	тк.327
Полдник	Соус клюквенный или вишневый	50	70	тк.476
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	180	тк.502

День 6				
Завтрак	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	180	тк.170
Завтрак	Какао с молоком	170	200	тк.508
Завтрак	Батон с маслом и сыром	25/6/9	30/8/12	тк.117,111,106
Завтрак 2	Йогурт	100	100	тк.536
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	тк.147
Обед	Котлеты,биточки,шницели припущенные(куриные)	60	80	тк.417
Обед	Рис отварной	110	130	тк.419
Обед	Соус томатный с овощами	40	50	тк.463
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	50	тк.57
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	тк.526
Обед	Хлеб ржаной	40	50	тк.115
Полдник	Уха рыбацкая	150	180	тк.157
Полдник	Соки овощные, фруктовые, ягодные	130	150	тк.537
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
День 7				
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневый)	150	180	тк.170
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	200	тк.513
Завтрак	Батон с маслом	25/6	30/8	тк.,117,111
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	100	тк.118
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	180	тк.149
Обед	Суфле из печени	60	80	тк.52-9
Обед	Макаронные изделия отварные	110	130	тк.297
Обед	Овощи натуральные соленые (огурец)	40	50	тк.113
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	180	тк.527
Обед	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
Полдник	Капуста тушеная	110	130	тк.428
Полдник	Булочка "Нежная"	60	60	тк.668
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	180	тк.502
День 8				
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	150	180	тк.170
Завтрак	Какао с молоком	170	200	тк.508
Завтрак	Печенье	30	30	тк.609
Завтрак2	Йогурт	100	100	тк.536
Обед	Свекольник	150	180	тк.136
Обед	Рагу из птицы	160	200	тк.412
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	40	50	тк.17
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	тк.526
Обед	Хлеб ржаной	40	50	тк.115
Полдник	Пудинг творожный запеченый	120	150	тк.325
Полдник	Соус клюквенный или вишневый	50	70	тк.476
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	180	тк.502
День 9				
Завтрак	Суп молочный с крупой (Дружба)	150	180	тк.170
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	200	тк.513
Завтрак	Батон с маслом	25/6	30/8	тк.,117,111
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	100	тк.118
Обед	Суп картофельный с клецками	150	180	тк.151
Обед	Котлеты рыбные любительские	60	80	тк.352
Обед	Рис отварной	110	130	тк.419
Обед	Соус молочный к блюдам	30	40	тк.444
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	50	тк.27
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	180	тк.527
Обед	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	тк.171
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	60	тк.560, 627
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	тк.516
День 10				
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	180	тк.270
Завтрак	Какао с молоком	170	200	тк.508
Завтрак	Батон с маслом и сыром	25/6/9	30/8/12	тк.117,111,106
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	100	тк.537
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	180	тк.160
Обед	Гуляш из говядины	60	80	тк.373
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	тк.243
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	50	тк.53
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	тк.526
Обед	Хлеб ржаной	40	50	тк.115
Полдник	Картофельное пюре	110	130	тк.434
Полдник	Сельдь с луком	30	30	тк.359
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	180	тк.502
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	тк.114

