



Десятидневное меню Сезон: летне-осенний 1 неделя

1 день.		2 день.		3 день.		4 день.		5 день.	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1.Макаронные изделия отварные (сыр)	200-250	1.Каша молочная кукурузная жидкая.	200-250	1.Каша рисовая молочная жидкая.	200-250	1.Каша пшеничная молочная жидкая.	200-250	1.Суп молочный с макаронными изделиями.	200-250
2. Чай с сахаром.	180-200	2.Какао с молоком.	180-200	2.Кофейный напиток с молоком.	180-200	2.Какао с молоком.	180-200	2.Кофейный напиток с молоком.	180-200
3. Батон.	30-40	3.Батон.	30-40	3.Батон.	30-40	3.Батон.	30-40	3.Батон.	30-40
4. Повидло.	7-10	4.Масло сливочное.	5-10	4.Сыр.	8-12	4.Масло сливочное.	5-10	4.Сыр.	8-12
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1.Суп картофельный с бобовыми.	170-250	1. Салат из свеклы отварной.	30-60	1.Свекольник.	170-250	1.Борщ.	170-250	1.Суп картофельный с рыбой.	170-250
2. Свежие овощи	30-60	2.Щи из свежей капуста с картофелем.	170-250	2.Свежие овощи.	30-60	2.Рис отварной.	100-150	2.Свежие овощи.	30-60
3.Плов из отварной птицы.	160-200	3.Картофельное пюре.	90-140	3.Жаркое по-домашнему.	160-200	3.Котлета рыбная.	55-75	3.Картофельная запеканка с мясом.	160-200
4.Компот из смеси сухофруктов.	180-200	4.Котлета из говядины.	55-75	4.Компот из смеси сухофруктов.	180-200	4.Соус томатный.	30-40	4.Компот из смеси сухофруктов.	180-200
5/ Хлеб ржаной.	30-60	5.Компот из плодов и ягод сушеных.	180-200	5.Хлеб ржаной.	30-60	5.Компот из плодов и ягод сушеных.	180-200	5.Хлеб ржаной.	30-60
		6.Хлеб ржаной.	30-60			6.Хлеб ржаной.	30-60		
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1. Кефир.	180-200	1.Снежок.	180-200	1.Кефир.	180-200	1.Снежок.	180-200	1.Кисель из концентрата плодового или ягодного.	180-200
2.Печенье (сушка, сухарик, вафли)	30-50	2.Печенье (сушка, сухарик, вафли)	30-50	2.Ватрушка с творогом (повидлом).	50-80	2.Печенье (сушка, сухарик, вафли)	30-50	2.Булочка российская.	50-80
3.Фрукты.	40-70	3.Фрукты.	40-70	3.Фрукты.	40-70	3.Фрукты.	40-70	3.Фрукты.	40-70
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1.Салат картофельный с зеленым горошком.	160-200	1.Запеканка из творога.	180-230	1.Каша гречневая рассыпчатая с молоком.	180-230	1.Омлет натуральный.	160-190	1.Биточки пшеничные.	180-230
2.Яйцо вареное.	30-60	2.Молоко сгущенное.	30-40	2.Чай с сахаром.	180-200	2.Свежие овощи.	30-60	2.Сладкая подлива.	30-40
3.Чай с сахаром.	180-200	3.Чай с сахаром.	180-200	3.Хлеб пшеничный.	35-50	3.Чай с сахаром.	180-200	3.Чай с сахаром.	180-200
4.Хлеб пшеничный.	35-50	4.Хлеб пшеничный.	35-50			4.Хлеб пшеничный.	35-50	4.Хлеб пшеничный.	35-50



Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №105»
Ладыгина А.М.

Десятидневное меню

Сезон: летне - осенний

2 неделя

6 день.		7 день.		8 день.		9 день.		10 день.	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1.Каша манная жидкая.	200-250	1.Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	200-250	1.Каша гречневая вязкая.	200-250	1.Каша «Дружба».	200-250	1.Каша ячневая молочная жидкая.	200-250
2.Чай с сахаром.	180-200	2.Какао с молоком.	180-200	2.Кофейный напиток с молоком.	180-200	2.Какао с молоком.	180-200	2.Кофейный напиток с молоком.	180-200
3.Батон.	30-40	3.Батон.	30-40	3.Батон.	30-40	3.Батон.	30-40	3.Батон.	30-40
4.Повидло.	7-10	4.Масло сливочное.	5-10	4.Сыр.	8-12	4.Масло сливочное.	5-10	4.Масло сливочное.	5-10
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1.Суп картофельный с макаронными изделиями.	170-250	1.Брщ с капустой и картофелем.	170-250	1.Рассольник.	170-250	1.Уха с крупой.	170-250	1.Свекольник.	170-250
2.Свежие овощи.	30-60	2.Макаронные изделия отварные.	100-150	2.Свежие овощи.	30-60	2.Капуста тушеная.	100-150	2.Свежие овощи.	30-60
2. Каша гречневая рассыпчатая.	100-150	3.Котлета из говядины.	55-75	3.Картофельное пюре.	100-150	3.Гуляш из говядины.	180-200	3.Картофельное пюре.	100-150
3.Курица в соусе с томатом.	70-80	4.Соус томатный.	30-40	4.Шницель из говядины	55-75	5. Компот из плодов и ягод сушеных.	30-60	4.Печень говяжья по-строгановски.	100-150
4.Компот из смеси сухофруктов.	180-200	5.Компот из плодов и ягод сушеных.	180-200	5. Компот из смеси сухофруктов.	180-200	6.Хлеб ржаной.	30-60	5.Компот из смеси сухофруктов.	180-200
5. Хлеб ржаной.	30-60	6.Хлеб ржаной.	30-60	6.Хлеб ржаной.	30-60			6.Хлеб ржаной.	30-60
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1. Кефир.	180-200	1.Снежок	180-200	1.Кефир.	180-200	1.Снежок	180-200	1.Кисель из концентрата плодового или ягодного.	180-200
2.Печенье (сушка, сухарик, вафли)	30-50	2.Шанежка наливная.	50-80	2.Печенье (сушка, сухарик, вафли)	30-50	2.Булочка домашняя	20-50	2.Печенье (сушка, сухарик, вафли)	30-50
3. Фрукты.	40-70	3.Фрукты.	40-70	3.Фрукты.	40-70	3.Фрукты.	40-70	3.Фрукты.	40-70
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1.Плов Бухарский.	200-250	1.Запеканка из творога.	180-230	1.Рыба, тушеная в томате с овощами.	200-250	1.Омлет натуральный.	160-190	1.Голубцы ленивые.	150-200
2.Чай с сахаром.	180-200	2.Молоко сгущенное(повидло)	30-40	2.Чай с сахаром.	180-200	2.Свежие овощи.	30-60	2.Соус томатный.	30-40
3.Хлеб пшеничный.	35-50	3.Чай с сахаром.	180-200	3.Хлеб пшеничный.	35-50	3.Чай с сахаром.	180-200	3.Чай с сахаром.	180-200
		4.Хлеб пшеничный.	35-50			4.Хлеб пшеничный.	35-50	4.Хлеб пшеничный.	35-50