

Примерное 10-дневное меню для детей с 3 до 7 лет, посещающих ДОО (с 12 часовым пребыванием)

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша пшеничная молочная жидкая	200	Омлет натуральный	130	Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром	200 /5/5	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200
Сыр (порциями)	15	Икра кабачковая для детского питания	60	Кофейный напиток с молоком	180	Бутерброд с маслом	40	Хлеб пшеничный	20
Хлеб пшеничный	20	Какао с молоком	180	Закрытый бутерброд с повидлом	30	Яйцо вареное	40	Сыр (порциями)	10
Яйцо вареное	40	Хлеб пшеничный	30			Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
Чай с лимоном	180								
2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак	
Банан	100	Мармелад жележный	15	Банан	100	Яблоко свежее	100	Банан	100
		Яблоко печеное	85						
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	200	Огурец свежий	50	Огурец свежий	60	Помидоры свежие	60	Щи из свежей капусты с картофелем	200 /5
Голубцы ленивые	160 /30	Рассольник ленинградский	200	Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом	200 /5	Борщ с капустой и картофелем	200 /5	Гуляш из отварного мяса	80
Свекла тушеная в белом соусе	60	Котлеты рыбные любительские	80	Плов из птицы	200	Жаркое по-домашнему	80/130	Рис отварной	130
Компот из сухофруктов	180	Картофельное пюре	150	Сок яблочный для дошкольного возраста	180	Сок абрикосовый для дошкольного возраста	180	Икра кабачковая для детского питания	60
Хлеб ржано-пшеничный	30	Кисель из сока	180	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	30	Компот из сухофруктов	180
		Хлеб ржано-пшеничный	25					Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Йогурт 2,5%	200	Кефир 2,5%	200	Йогурт 2,5%	200	Кефир 2,5%	200	Пирожок с капустой	60
Пирожок с повидлом	50	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	50	Мармелад жележный	50	Чай с лимоном	180
						Хлеб пшеничный	25		
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Запеканка из творога	150	Помидоры свежие	60	Рыба припущенная	80	Морковь тушеная с яблоками	60	Огурец свежий	50
Соус молочный сладкий	50	Биточки рубленые	80	Овощи в молочном соусе	130	Пудинг из творога (запеченный)	150	Тефтели рыбные тушеные	60/30
Чай с сахаром	180	Соус сметанный	15	Икра морковная	50	Соус сладкий из кураги	50	Картофельное пюре с морковью	120
Мармелад жележный	20	Каша гречневая рассыпчатая	130	Напиток из плодов шиповника	180	Хлеб пшеничный	30	Кисель из сока	150
Хлеб пшеничный	50	Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный	10	Чай с сахаром	180	Хлеб ржано-пшеничный	25
		Хлеб ржано-пшеничный	40						
		Хлеб пшеничный	20						

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	Омлет натуральный	130	Каша пшенная молочная жидкая	200	Суп молочный с макаронными изделиями	200
Бутерброд с сыром	35	Бутерброд с маслом	40	Икра кабачковая для детского питания	60	Бутерброд с сыром	35	Чай с молоком	180
Яйцо вареное	40	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Яйцо вареное	40	Хлеб пшеничный	50
Чай с сахаром	180			Хлеб пшеничный	30	Кофейный напиток с молоком	180		
2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак	
Яблоко свежее	100	Банан	100	Яблоко свежее	100	Банан	100	Мармелад желейный	15
								Яблоко печеное	85
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Рассольник домашний с мясом	200 /5	Борщ с мясом	200 /5	Огурец свежий	60	Помидоры свежие	60	Суп картофельный с крупой (рис)	200 /5
Печень по-строгановски	80	Рыба, тушеная с овощами	80	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200	Щи из свежей капусты	200 /5	Запеканка картофельная с печенью	160
Макароны отварные	150	Картофельное пюре	150	Котлета из птицы рубленая, запеченная в молочном соусе	80	Шницели рубленые	80	Соус сметанный	40
Икра кабачковая для детского питания	50	Икра морковная	50	Рис отварной	130	Соус сметанный	15	Свекла тушеная в белом соусе	60
Кисель из сушеных яблок	180	Компот из сухофруктов	180	Сок виноградный	180	Макароны отварные	150	Сок грушевый	180
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	20	Компот из сухофруктов	180	Хлеб ржано-пшеничный	40
						Хлеб ржано-пшеничный	25		
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Йогурт 2,5%	200	Кефир 2,5%	200	Йогурт 2,5%	200	Кефир 2,5%	200	Йогурт 2,5%	200
Булочка Сдоба Обыкновенная	50	Булочка «Ванильная»	50	Мармелад желейный	50	Хлеб пшеничный	50	Пирожки печеные сдобные с яблоками	50
				Хлеб пшеничный	25				
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Морковь тушеная с яблоками	60	Помидоры свежие	60	Фрикадельки рыбные отварные	80	Вареники ленивые(отварные) с маслом	150 /5	Котлеты рыбные любительские	80
Запеканка из творога	150	Тефтели мясные	80	Картофель, тушеный в соусе	130	Соус молочный сладкий	50	Картофельное пюре	130
Соус яблочный	50	Рагу овощное	150	Капуста тушеная с яблоками	60	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	180
Сок яблочный	180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	180	Мармелад желейный	20	Хлеб ржано-пшеничный	40
Хлеб пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	40
		Хлеб пшеничный	20						