

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ  
детский сад «Колосок»  
/Бизина Н.Н./



Десяти дневное меню в теплый период времени в МДОУ детском саду «Колосок»

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>	1.Макароны с маслом сливочным (150/200) 2.Чай с сахаром (150/180) 3.Печенье витаминизированное (20/20)	1.Каша пшеничная молочная жидкая(150/200) 2. Какао с молоком (150/180) 3.Бутерброд с сыром (40/50,15/15)	1.Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (150/200) 2.Кофейный напиток на молоке (150/180) 3.Бутерброд со сливочным маслом (40/50, 8/10)	1.Каша молочная «дружба» (150/200) 2. Какао с молоком (150/180) 3.Бутерброд со сливочным маслом (40/50,8/10)	1.Каша рисовая молочная жидкая с изюмом (150/200) 2.Кофейный напиток на молоке (150/180) 3.Бутерброд со сливочным маслом (40/50,8/10)
<b>ИТОГО</b>	320/400	355/445	348/440	348/440	348/440
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (яблоки, бананы, груши) (1шт./1шт.)	Сок (100/100)	Фрукты (яблоки, бананы, груши) (1шт./1шт.)	Сок (100/100)	Фрукты (яблоки, бананы, груши) (1шт./1шт.)
<b>Обед</b>	1.Суп овощной на курином бульоне.(180/200) 2. Запеканка картофельная с отварным мясом (150/180) 3.Салат из огурцов с растительным маслом (45/60) 4.Компот из сухофруктов.(150/180) 5.Хлеб ржаной.(40/50)	1.Щи со сметаной (180/200) 2.Тефтели мясо-крупяные (60/80) 3.Салат из свежих овощей с растительным маслом (45/60) 4.Соус томатный с маслом сливочным (25/25) 5.Компот из сухофруктов(150/180) 6.Хлеб ржаной(40/50)	1. Суп рыбный (180/200) 2.Макаронные изделия с маслом (150/180) 3.Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе (60/80) 4.Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом (45/60) 5. Компот из свежих фруктов (150/180) 5.Хлеб ржаной (40/50)	1.Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной (180/200) 2.Голубцы ленивые с отварным мясом(120/150) 3.Компот из сухофруктов (150/180) 4.Хлеб ржаной (40/50)	1.Борщ на мясном бульоне со сметаной (180/200) 2.Каша гречневая рассыпчатая (150/180) 3.Котлета мясная рубленая паровая (60/80) 4. Компот из сухофруктов (150/180) 5. Хлеб ржаной (40/50)
<b>ИТОГО</b>	565/670	500/595	625/750	490/580	580/690
<b>Полдник</b>	1.Салат из капусты белокочанной с растительным маслом (45/60) 2. Котлеты рыбные любительские (60/80) 3. Чай с сахаром (150/180) 4.Хлеб пшеничный(20/30)	1.Сырники творожные, запеченные (150/200) 2.Кисель (150/180)	1. Чай с сахаром (150/180) 2.Пирожок с яблоком( 80/80)	1. Пудинг творожный с изюмом запеченный (120/150) 2. Соус сметанный сладкий (25/25) 3.Кисель (150/180)	1.Сельдь с луком и растительным маслом (45/60) 2.Пюре картофельное (150/180) 3. Чай с сахаром (150/180) 4.Хлеб пшеничный(20/30)
<b>ИТОГО</b>	275/350	300/380	230/260	295/355	365/260

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	1.Плов из риса с курагой (150/180) 2.Чай с сахаром (150/180) 3.Печенье витаминизированное (20/20)	1.Суп молочный вермишелевый (150/200) 2. Кофейный напиток на молоке (150/180) 3. Бутерброд со сливочным маслом (40/50,8/10)	1.Каша гречневая молочная жидкая (150/200) 2. Кофейный напиток на молоке (150/180) 3. Бутерброд со сливочным маслом (40/50,8/10)	1.Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (150/200) 2. Какао с молоком (150/180) 3.Бутерброд с сыром (40/50,15/15)	1.Каша молочная «дружба» (150/200) 2. Кофейный напиток на молоке (150/180) 3. Бутерброд со сливочным маслом (40/50,8/10)
<b>ИТОГО</b>	320/380	348/440	348/440	355/445	348/440
Второй завтрак	Сок (100/100)	Фрукты (яблоки, бананы, груши) (1шт./1шт.)	Сок (100/100)	Фрукты (яблоки, бананы, груши) (1шт./1шт.)	Сок (100/100)
Обед	1.Суп крестьянский со сметаной (180/200) 2.Рагу овощное (150/180) 3.Колбаски (сосиски) отварные (60/60) 3.Компот из свежих фруктов (150/180) 4.Хлеб ржаной.(40/50)	1.Щи со сметаной (180/200) 2.Каша гречневая рассыпчатая (150/180) 3.Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе 3.Компот из сухофруктов (150/180) 4.Хлеб ржаной.(40/50)	1.Суп гороховый вегетарианский (180/200) 2.Гренки для супов (45/60) 3.Пюре картофельное (150/180) 4.Суфле из отварной курицы (60/80) 3.Компот из свежих фруктов (150/180) 4.Хлеб ржаной.(40/50)	1.Суп овощной на курином бульоне.(180/200) 2.Жаркое по домашнему (60/80) 3.Салат из огурцов с растительным маслом (45/60) 4 .Компот из свежих фруктов (150/180) 5.Хлеб ржаной.(40/50)	1.Суп рыбный из консервов (180/200) 2.Капуста тушеная (120/150) 3.Фрикадельки мясные (60/70) 4 .Компот из свежих фруктов (150/180) 5.Хлеб ржаной. (40/50)
<b>ИТОГО</b>	580/670	520/610	625/750	475/570	550/650
Полдник	1.Пудинг манный (120/150) 2. Чай с сахаром (150/180) 3.Хлеб пшеничный(20/30) 4.Сыр порционный (15/15)	1.Сырники творожные, запеченные (150/200) 2.Кисель (150/180) 3. Печенье витаминизированное (20/20)	1.Рыба тушеная в томате с овощами (120/150) 2. Чай с сахаром (150/180) 3.Хлеб пшеничный (20/30)	1.Пудинг творожный с изюмом запеченый (120/150) 2. Чай с сахаром (150/180) 3. Печенье витаминизированное (20/20)	1.Ватрушка с творогом (65/65) 2.Кисель (150/180)
<b>ИТОГО</b>	305/375	320/400	290/360	290/350	215/245