



Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием
в МБДОУ детский сад № 1
Возрастная группа (с 1,5-3/с 3-7 лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 130/150	КАША ДРУЖБА 130/150	КАША МАННАЯ 130/150	КАША РИСОВАЯ 130/150	КАША ПШЕННАЯ 130/150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ 130/150	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 130/150	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ 130/150	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 130/150	КАША МАННАЯ 130/150
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 45/75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45/60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45/60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 45/75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45/60	ДЖЕМ 25/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/40
КОФЕ НА МОЛОКЕ 150/180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6	КАКАО НА МОЛОКЕ 150/180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6	ЧАЙ С МОЛОКОМ 120/130	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6
	КАКАО НА МОЛОКЕ 150/180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/180	ЧАЙ 150/180	КОФЕ НА МОЛОКЕ 150/180		КОФЕ НА МОЛОКЕ 150/180		ЧАЙ С САХАРОМ 150/180	КОФЕ НА МОЛОКЕ 150/180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
СНЕЖОК 100/120	СОК 75 Вит напиток 180	ЙОГУРТ 100/120	СОК 75/100	СНЕЖОК 100/120	ЙОГУРТ 100/120	СОК 75 вит напиток 180	СНЕЖОК 100/120	ЙОГУРТ 100	СНЕЖОК 100/120
	ФРУКТ 175/185		ФРУКТ 175/185			ФРУКТ 175/185		ФРУКТ 175/185	
ОБЕД									
СУП РЫБНЫЙ 180/200	СУП ГОРОХОВЫЙ 180/200	БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ 180/200	СУП МОЛОЧНО- ОВОЩНОЙ 180/200	СВЕКОЛЬНИК 180/200	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ 180/200	БОРЩ 180/200	РАССОЛЬНИК 180/200	ЩИ 180/200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ 180/200
РАГУ ОВОЩНОЕ 150/180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 90/120	ГРЕЧА 90/120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120/150	ПЛОВ 120/150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150/180	РИС 90/120	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 150/180/ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ 120/150	ГРЕЧА 90/120	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150/180
КОТЛЕТА МЯСНАЯ 60/70	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ 45/45 50/50	КУРА ОТВАРНАЯ 50/70/ ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ 80/80 100/100	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ 100/120	КОМПОТ С/Ф 150/180	МЯСО ОТВАРНОЕ 25/30	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ 90/90 100/100	СУФЛЕ ПЕЧЕНОЧНОЕ 60/75	ГУЛЯШ 35/40	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 150/180
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50/60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50/60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50/60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50/60		ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50/60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50/60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50/60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50/60
КОМПОТ С/Ф 150/180	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ 150/180	КИСЕЛЬ 150/180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150/180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30/38	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150/180	КИСЕЛЬ 150/180	КОМПОТ С/Ф 150/180	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ 150/180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30/38
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30/38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30/38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30/38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30/38		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30/38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30/38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30/38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30/38	
ПОЛДНИК									
ОМЛЕТ 100	ВЫПЕЧКА 100/100	СЫРНИКИ 120/130/ПУДИНГ ТВОРОЖНО- РИСОВЫЙ 100/120	яйцо 1 шт.	СЫР 15/22	яйцо 1 шт.	ПИРОГ С НАЧИНКОЙ 100/100	КАША РИСОВАЯ 150/180/ ПУДИНГ 100/100	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100/120	СЫР 15/22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45/60	ЙОГУРТ 100/120	СТУЩЕНОЕ МОЛОКО 20/25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45/60	СНЕЖОК 100/120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45/60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/20
СОК 75/75		СОК 75/100	ЙОГУРТ 100/120	СОК 75/100	СОК 75/75		СОК 75/100	СОК 75/100	СОК 75/100