



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
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 130/150	КАША ДРУЖБА 130/150	КАША МАННАЯ 130/150	КАША РИСОВАЯ 130/150	КАША ПШЕННАЯ Я130/150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ130/150	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 КАКАО НА МОЛОКЕ 150/180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6 ЧАЙ 150/180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6 КОФЕ НА МОЛОКЕ 150/180	КАКАО НА МОЛОКЕ 150/180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6 КОФЕ НА МОЛОКЕ 150/180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 120/130	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6 ЧАЙ С САХАРОМ 150/180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/6 КОФЕ НА МОЛОКЕ 150/180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
СНЕЖОК 100/120	СОК 75 Вит напиток 180 ФРУКТ 175/185	ЙОГУРТ100/120	СОК 75\100 ФРУКТ 175/185	СНЕЖОК 100/120	ЙОГУРТ 100/120	СОК 75 Вит напиток 180 ФРУКТ 175/185	СНЕЖОК 100\120	ЙОГУРТ 100 ФРУКТ 175/185	СНЕЖОК 100\120
ОБЕД									
СУП РЫБНЫЙ 180/200	СУП ГОРОХОВЫЙ 180/200	БУЛЬОН КУРИНЫЙ 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	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120/150	ПЛОВ 120\150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ150/180	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
КОМПОТ С/Ф 150/180	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50\60 НАПИТОК ЯГОДНЫЙ 150/180	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50\60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50\60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30/38	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150/180	ОВОЩИ СВЕЖИЕ50\60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50\60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50\60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 50\60
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	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30/38
ПОЛДНИК									
ОМЛЕТ 100	ВЫПЕЧКА 100/100	СЫРНИКИ 120/130\ПУДИНГ ТВОРОЖНО- РИСОВЫЙ100\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	ЙОГУРТ 100/120	СОК 75/100	ЙОГУРТ 100/120	СОК 75/100	СОК 75/75	СНЕЖОК 100/120	СОК 75/100	СОК 75/100	СОК 75/100