



**Примерное 10-дневное меню на детей с длительностью пребывания 10,5 часов в МДОУ
 центр развития ребенка – детский сад № 107
 с 1,5 до 3 лет I-я неделя**

	Понедельник	выход	Вторник	выход	Среда	выход	Четверг	выход	Пятница	выход
завтрак	Каша пшенич.молочн	150	Каша рисов.молочн	150	Каша манная мол.	150	Каша геркул.мол.	150	Каша гречн.молоч.	150
	Какао на молоке	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао на молоке	180	Чай с сахаром	180	Кофейный напиток с молоком	180
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4
					Сыр	5			Сыр	5
II-й завтрак	Сок фруктовый	100	Фрукты	100	Фрукты	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100
обед	Суп с рыбными консервами	150	Суп овощной на м/б со сметаной	150/10	Рассольник на м/б со сметаной	150/10	Суп-лапша домашняя на к/б	150	Свекольник на м/б со сметаной	150/10
	Тефтели из говядины с рисом	50	Котлета из говядины	50	Жаркое по-домашнему	30/130	Плов из отварных кур	100	Котлета рыбная	60
	Томатный соус	30	Томатный соус	30	Овощи свежие	30	Овощи свежие	30	Картофельное пюре	100
	Макароны отварные со слив.маслом	65/5	Каша гречневая рассыпчатая	65	Сок	180	Компот из заморож.фруктов	180	Овощи свежие	30
	Овощи свежие	30	Овощи свежие	30	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	40	Отвар шиповника	180
	Кисель	180	Компот из с/ф	180					Хлеб ржаной	40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40						
Уплотненные полдник	Омлет	85	Запеканка творожно- манная	100	Яйцо отварное	50	Сырники со сгущ.молоком	80/20	Булочка домашняя	60
	Икра кабачковая	50	Фруктовая подлива	30	Блины с	100	Какао на молоке	180	Суп вермиш.молочный	150
	Чай с сахаром	180	Кефир	150	повидлом	20	Кондитерск.издел.	15	Чай с сахаром	180
	Хлеб ржаной	20			Чай с сахаром	180				
	Кондит. изделие	15			Хлеб пшеничный	20				
Белки	39,9		41,4		40,9		41,9		42,0	
Жиры	43,0		42,8		42,4		43,7		41,5	
Углеводы	191,0		196,0		197,0		198,0		195,0	
Калории	1376,0		1294,0		1316,2		1320,1		1374,5	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МДОУ
 центр развития ребенка – детский сад № 107
 Е. Н. Пантелиади



**Примерное 10-дневное меню на детей с длительностью пребывания 10,5 часов в МДОУ
 центр развития ребенка – детский сад № 107
 с 1,5 до 3 лет II-я неделя**

	Понедельник	выход	Вторник	выход	Среда	выход	Четверг	выход	Пятница	выход
завтрак	Каша геркул.молоч.	150	Каша гречн.молоч.	150	Суп вермиш.молоч.	150	Каша манная мол.	150	Каша пшенич.мол	150
	Чай с сахаром	180	Коф.напит.с молок.	180	Какао на молоке	180	Чай с сахаром	180	Коф.нап.с молок.	180
	Хлеб пшенич.	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4	Масло сливочное	4
	Сыр	5			Сыр	5				
II-й завтрак	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Фрукты	100	Сок фруктовый	100
обед	Суп гороховый на м/б	150	Свекольник на м/б со сметаной	150/10	Рассольник на м/б со сметаной	150/10	Суп с клецками на к/б	150	Борщ на м/б со сметаной	150/10
	Голубцы ленивые с мясом	150	Тефтели из говядины	50	Котлета из говядины	50	Чахохбили из курицы	36/30	Котлета рыбная	60
	Кисель	180	Томатный соус	30	Капуста тушеная	130	Каша гречневая рассыпчатая	55	Картофель отварной со слив.маслом	110/5
	Хлеб ржаной	40	Каша пшенич.расс.	65	Компот из с/ф	180	Овощи свежие	30	Овощи свежие	30
			Овощи свежие	30	Хлеб ржаной	40	Отвар шиповника	180	Компот из с\ф	180
			Компот из замор.фр.	180			Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	40
			Хлеб ржаной	40						
Уплотненн ый полдник	Оладьи дрожжевые	80	Запеканка творожно- манная	100	Омлет	85	Рагу овощное	160	Макароны отварные с сыром	110/10
	С повидлом	20	С повидлом	20	Кабачковая икра	50	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
	Молоко кипяченое	180	Кефир	150	Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Кондитерск.изделие	20			Хлеб пшеничный	20				
				Кондитерск.изделие	20					
Белки	40,4		41,2		39,8		38,9		40,7	
Жиры	42,1		43,4		43,0		41,8		42,0	
Углевод ы	198,0		195,0		187,0		184,0		196,0	
Калории	1320,3		1285,5		1298,2		1273,1		1380,3	