

Утверждаю :
 Заведующая МБДОУ ЦРР д/с № 4
 Зеленова Т.В.



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Выход		Выход		Выход		Выход	
1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК	Омлет	100	Яблоко	100	Салат из квашеной капусты	60	Каша манная молочная	200
	Икра кабачковая	100			Суп вермишелевый	200	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	20			Птица отварная	60	Кефир	180
	Чай с лимоном	200			Каша гречневая рассыпчатая	130	Булочка с творогом	90
	Хлеб ржаной с сыром	39			Хлеб пшеничный	40		
					Сок	180		
1 неделя ВТОРНИК	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Каша рисовая молочная	150	Кефир	150	Салат из соленых помидоров	60	Тефтели мясные	60
	Чай	200	Печенье	40	Щи со сметаной	200	Капуста тушеная	150
	Хлеб пшеничный с сыром	24			Гуляш из печени	70	Хлеб пшеничный	40
					Картофельное пюре	130	Пирожок с повидлом	90
					Хлеб ржаной	50	Компот из свежих яблок	150
					Кисель	200	Яблоко	120
1 неделя СРЕДА	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Макароны отварные с сыром	150	Яблоко	100	Салат из сол.огурцов с луком	60	Мясо тушеное	80
	Салат из зел горошка	30			Харчо со сметаной	200	Картофельный пудинг/сметана	200/10
	Хлеб пшеничный	30			Котлета куриная	80	Салат из свежей капусты	60
	Чай с лимоном	200			Рис отварной	130	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный с маслом	35			Компот из сухофруктов	200	Компот из свежих яблок	180
					Хлеб пшеничный /ржаной	20/30		
				Сок	180			

2 неделя ВТОРНИК	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Суп молочный с крупой	200	Кефир	150	Салат из свеклы	60	Тефтели мясные	80
	Молоко кипяченое	180	Печенье	40	Суп картоф. с клецками	200	Рагу из овощей	200
	Хлеб пшеничный с сыром	40			Котлета рыбная	80	Салат из соленых помидоров	60
					Картофельное пюре	130	Хлеб пшеничный	20
					Сок	180	Компот из сухофруктов	200
2 неделя СРЕДА	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Вермишель молочная	200	Кефир	150	Салат из свеклы	60	Печень по -Страгоновски	80
	Хлеб пшеничный с маслом	25			Суп с рыбными фрикадельками	200	Картофельное пюре	130
	Молоко кипяченое	180			Плов из риса с мясом	200	Салат из квашеной капусты	60
					Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	30
					Хлеб ржаной	20	Булочка домашняя	60
2 неделя ЧЕТВЕРГ	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Омлет	100	Кефир	150	Салат из сол.огурцов с луком	60	Творожный пудинг запеченный	150
	Икра кабачковая	100	Печенье	40	Борщ со сметаной	200	Салат "Витаминный"	60
	Кофейный напиток с молоком	180			Тефтели из рыбы	80	Какао	200
	Хлеб с маслом и сыром	49			Картофельное пюре	130	Яблоко	100
					Компот из свежих яблок	180	Хлеб ржаной	40
2 неделя ПЯТНИЦА	Завтрак		II Завтрак		Обед		Уплотненный ужин	
	Салат из белок. капусты с морковью	60	Кефир	100	Салат из сол.огурцов с луком	60	Суп молочный с крупой	200
	Сельдь с картофельным пюре	60/120			Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	Булочка с творогом	90
	Хлеб пшеничный	20			Тефтели мясные	80	Кофейный напиток с молоком	180
	Чай с лимоном	200			Икра свекольная	120	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб пшеничный с сыром	40			Хлеб ржаной	50		
				Сок	180			