

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



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ

| | Завтрак | | II Завтрак | | Обед | | Уплотненный ужин | |
|-------------------------|---------------------------|-----|------------|----------------|------------------------------|-----|-----------------------------|--------|
| | Выход | | Выход | | Выход | | Выход | |
| 1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК | Омлет с зеленым горошком | 110 | Яблоко | 100 | Салат из квашеной капусты | 40 | Каша манная молочная | 150 |
| | Хлеб ржаной | 20 | | | Суп вермишелевый | 180 | Кефир | 150 |
| | Чай с лимоном | 150 | | | Птица отварная | 60 | Булочка домашняя | 60 |
| | Хлеб ржаной | 20 | | | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | | |
| | | | | | Хлеб пшеничный | 30 | | |
| | | | | | Сок | 150 | | |
| 1 неделя ВТОРНИК | Завтрак | | II Завтрак | | Обед | | Уплотненный ужин | |
| | Суп молочный с крупой | 150 | Кефир | 100 | Салат из соленых помидоров | 40 | Тефтели мясные | 60 |
| | Чай | 150 | | | Щи со сметаной | 180 | Капуста тушеная | 130 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 24 | | | Гуляш из печени | 50 | Хлеб пшеничный | 30 |
| | | | | | Картофельное пюре | 100 | Пирожок с повидлом | 90 |
| | | | | | Хлеб ржаной | 20 | Компот из свежих яблок | 150 |
| | | | | | Хлеб пшеничный | 40 | | |
| | | | | Кисель | 150 | | | |
| 1 неделя СРЕДА | Завтрак | | II Завтрак | | Обед | | Уплотненный ужин | |
| | Макароны отварные с сыром | 130 | Яблоко | 100 | Салат из сол.огурцов с луком | 40 | Мясо тушеное | 80 |
| | Салат из зел горошка | 30 | | | Харчо со сметаной | 180 | Картофельный пудинг/сметана | 150/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | | Котлета куриная | 60 | Салат из свежей капусты | 40 |
| | Чай с лимоном | 150 | | | Рис отварной | 120 | Хлеб ржаной | 20 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 24 | | | Компот из сухофруктов | 150 | Компот из свежих яблок | 150 |
| | | | | Хлеб пшеничный | 20 | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|--------|------------|----------------|------------------------------|-------|-----------------------------------|-----|
| 1 неделя ЧЕТВЕРГ | | | II Завтрак | | Обед | | Уплотненный ужин | |
| | Суп молочный с крупой | 150 | Кефир | 100 | Салат из соленых помидоров | 40 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | Печенье | 40 | Суп гречневый | 180 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | | Бефстроганов со сметаной | 80 | Салат из свеклы | 40 |
| | | | | | Картофельное пюре | 100 | Хлеб ржаной | 20 |
| | | | | | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | Чай с лимоном | 150 |
| 1 неделя ПЯТНИЦА | Завтрак | | II Завтрак | | Обед | | Уплотненный ужин | |
| | | | | | | | | |
| | Салат из белок. капусты с морковью | 40 | Кефир | 100 | Салат из свеклы | 40 | Пудинг творожный запечённый | 150 |
| | Сельдь с картофельным пюре | 60/120 | | | Суп гороховый | 180 | Хлеб ржаной | 20 |
| | Хлеб ржаной | 20 | | | Гренки пшеничные | 10 | Яблоко | 100 |
| | Чай с лимоном | 150 | | | Суфле из печени | 60 | Какао | 150 |
| | Хлеб с маслом | 25 | | | Рис отварной | 100 | | |
| 2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК | Завтрак | | II Завтрак | | Обед | | Уплотненный ужин | |
| | | | | | | | | |
| | Омлет | 100 | Яблоко | 100 | Салат из квашеной капусты | 40 | Суп молочный с крупой | 150 |
| | Икра кабачковая | 50 | | | Суп рассольник Ленинградский | 180 | Кефир | 150 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | | Котлета куриная | 60 | Хлеб ржаной | 20 |
| | Чай с лимоном | 150 | | | Макароны отварные | 100 | | |
| | Хлеб ржаной с сыром | 39 | | | Сок | 150 | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 20 | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------|--------|-------------------|-----|-------------------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 2 неделя ВТОРНИК | Завтрак | | II Завтрак | | Обед | | Уплотненный ужин | |
| | Суп молочный с крупой | 150 | Кефир | 100 | Салат из свеклы | 40 | Тефтели мясные | 60 |
| | Молоко кипяченое | 180 | | | Суп картоф. с клецками | 180 | Рагу из овощей | 120 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 40 | | | Котлета рыбная | 80 | Салат из соленых помидоров | 40 |
| | | | | | Картофельное пюре | 100 | Хлеб пшеничный | 20 |
| | | | | | Сок | 150 | Компот из сухофруктов | 150 |
| 2 неделя СРЕДА | Завтрак | | II Завтрак | | Обед | | Уплотненный ужин | |
| | Вермишель молочная | 150 | Кефир | 100 | Салат из свеклы | 40 | Печень по -Страгоновски | 70 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 25 | | | Суп с рыбными фрикадельками | 180 | Картофельное пюре | 100 |
| | Молоко кипяченое | 150 | | | Плов из риса с мясом | 150 | Салат из квашеной капусты | 40 |
| | | | | | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 20 |
| | | | | | Кисель | 150 | Булочка домашняя | 60 |
| 2 неделя ЧЕТВЕРГ | Завтрак | | II Завтрак | | Обед | | Уплотненный ужин | |
| | Омлет | 80 | Кефир | 150 | Салат из сол.огурцов с луком | 40 | Чай | 150 |
| | Икра кабачковая | 500 | Печенье | 40 | Борщ со сметаной | 180 | Творожный пудинг запеченный | 150 |
| | Молоко кипяченое | 15 | | | Тефтели из рыбы | 80 | Салат "Витаминный" | 60 |
| | Хлеб с маслом | 25 | | | Картофельное пюре | 100 | Какао | 180 |
| | | | | | Компот из свежих яблок | 150 | Яблоко | 100 |
| 2 неделя ПЯТНИЦА | Завтрак | | II Завтрак | | Обед | | Уплотненный ужин | |
| | Салат из белок. капусты с морковью | 40 | Кефир | 100 | Салат из сол.огурцов с луком | 40 | Суп молочный с крупой | 150 |
| | Сельдь с картофельным пюре | 60/120 | | | Суп картоф. с мясными фрикадельками | 180 | Булочка с творогом | 90 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | | Тефтели мясные | 80 | Кофейный напиток с молоком | 180 |
| | Чай с лимоном | 150 | | | Икра свекольная | 120 | Хлеб пшеничный | 20 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 49 | | | Хлеб ржаной | 20 | Яблоко | 100 |
| | | | | Сок | 150 | | | |