

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «ЦРР№28» А.Ф.Каленова

Примерное 10-дневное меню

Первая неделя

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>
Макароны отварные 120 ½ яйцо 21 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/30 8/5	Каша геркулесовая молочная 180 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/8	Каша рисовая мол 180 Кофейный напиток 180 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/8	Каша пшенная мол 180 Какао с мол 180 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/8	Каша манная мол 180 Кофейный напиток 180 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/8
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Напиток лимонный 100	Фрукт	Напиток фруктовый 100	Напиток лимонный 100	Сок100
<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>
Суп картофельный на мкб 180 Плов с курицей 180 Компот из с/фр 180 Хлеб ржаной 50	Соленый огурец 30 Суп рыбный200 Жаркое по-домашнему с мясом/куры 180 Компот из с/фр 180 Хлеб ржаной 50	Суп вермишелевый на кур/б 180 Картофельное пюре 150 Биточки рыбные 70 Компот из с/фр 180 Хлеб ржаной 50	Суп гороховый на мкб 200 Солянка с курицей 180 Компот их с/фр 180 Хлеб ржаной 50	Борщ на мкб со смет 190 Греча отварная100 Соус овощной 30 Тефтели мясные 70 Компот из с/фр 180 Хлеб ржаной 50
<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>
Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30	Чай с сахаром 200 Кондитер 50	к/м продукт 200 хлеб пшеничный 30	Чай с сахаром 180 Булочка домашняя 70	Чай с сахаром 200 Кондитер 30/40
<b>ужин</b>	<b>ужин</b>	<b>ужин</b>	<b>ужин</b>	<b>ужин</b>
Рагу овощное с мясом 200 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30	Творожная запеканка 180 Соус сметанный 30 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30	Оладьи с джемом/сгущенка 160/30 Чай с сахаром 200	Картофельное пюре 150 Овощной соус 30 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30	Вермишель в мол200 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30
<b>1-й день</b>	<b>2-й день</b>	<b>3-й день</b>	<b>4-й день</b>	<b>5-й день</b>
<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>
Макароны отварные 120 ½ яйцо 21 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/30 8/5	Каша «дружба» мол 180 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/8	Каша манная мол 180 Кофейный напиток 180 Хлеб пшеничный с маслом сл 35/8	Каша гречневая мол 180 Какао с мол 180 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/8	Каша пшенная молочная 180 Кофейный напиток 180 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/8
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Напиток лимонный 100	Фрукт	Напиток фруктовый 100	Напиток лимонный 100	Сок100
<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>
Куриный бульон 180 Горохов пюре 150 Котлета куриная 70 Компот из с/фр 180 Хлеб ржаной 50	Соленый огурец 30 Свекольник на мкб со сметан200 Картофельное пюре150 Биточки рыбные 70 Компот из с/фр 180 Хлеб ржаной 50	Щи на мк/б со смет 180 Макароны отварные 110 Гуляш мясной 70 Компот из с/фр 180 Хлеб ржаной 50	Суп гороховый на мкб 200 Солянка с курицей 180 Компот их с/фр 180 Хлеб ржаной 50	Рассольник на мкб со смет 190 капуста тушеная с мясом 180 Компот из с/фр 180 Хлеб ржаной 50
<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>
Чай с сахаром 200 Гренка 40	Чай с сахаром 200 Кондитер 50	Кисломолочный продукт 200 хлеб пшеничный 30	Кисель 180 Булочка домашняя 70	Чай с сахаром 200 Кондитер 30/40

ужин	ужин	ужин	ужин	ужин
Овощи тушеные с мясом 200 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30	Творожная запеканка 180 Соус сметанный 30 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30	Рис отварной 110 Рыба тушеная с овощ 80 Чай с сахаром 200	Вермишель в мол 180 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30	Омлет 150 Зеленый гор/кукуруза 30 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30

## Примерное 10-дневное меню

### вторая неделя

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Макароны отварные 120 ½ яйцо 21 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/30 8/5	Каша «дружба» мол 180 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/8	Каша манная мол 180 Кофейный напиток 180 Хлеб пшеничный с маслом сл 35/8	Каша гречневая мол 180 Какао с мол 180 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/8	Каша пшенная молочная 180 Кофейный напиток 180 Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/8
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Напиток лимонный 100	Фрукт	Напиток фруктовый 100	Напиток лимонный 100	Сок 100
обед	обед	обед	обед	обед
Куриный бульон 180 Горохов пюре 150 Котлета куриная 70 Компот из с/фр 180 Хлеб ржаной 50	Соленый огурец 30 Свекольник на мкб со сметан 200 Картофельное пюре 150 Биточки рыбные 70 Компот из с/фр 180 Хлеб ржаной 50	Щи на мк/б со смет 180 Макароны отварные 110 Гуляш мясной 70 Компот из с/фр 180 Хлеб ржаной 50	Суп гороховый на мкб 200 Солянка с курицей 180 Компот их с/фр 180 Хлеб ржаной 50	Рассольник на мкб со смет 190 капуста тушеная с мясом 180 Компот из с/фр 180 Хлеб ржаной 50
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Чай с сахаром 200 Гренка 40	Чай с сахаром 200 Кондитер 50	Кисломолочный продукт 200 хлеб пшеничный 30	Кисель 180 Булочка домашняя 70	Чай с сахаром 200 Кондитер 30/40
ужин	ужин	ужин	ужин	ужин
Овощи тушеные с мясом 200 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30	Творожная запеканка 180 Соус сметанный 30 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30	Рис отварной 110 Рыба тушеная с овощ 80 Чай с сахаром 200	Вермишель в мол 180 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30	Омлет 150 Зеленый гор/кукуруза 30 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30