



МАДОУ детский сад № 460
Примерное десятидневное меню
(с 01.03.2022 по 31.05.2022)

Для детей от 3 до 7 лет

День 1-ый ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

1. Мак.изделия отварные с сыром 110г
2. Хлеб пшеничный 35 г
3. Чай с молоком, с сахаром 200г



2-й завтрак

1. Фруктовое пюре 125г



Обед

- 1.Салат из отварной свеклы с растит.маслом 60г
- 2.Суп с клецками с мясом кури 200г
- 3.Фрикадельки мясные паровые 80г
- 4.Каша гречневая с овощами 100г
- 5.Хлеб ржаной 40г
- 6.Компот 200г



Полдник

- 1.Картофель и овощи тушеные в соусе 100г
2. Батон с маслом (30/4) 34г
3. Чай с сахаром 200г



День 2-ый ВТОРНИК

Завтрак

1. Каша молочная Дружба (рис, пшено) 200г
2. Батон с маслом (30/4) 34 г
3. Чай с молоком, с сахаром 200г



2-й завтрак

1. Напиток из шиповника 200г

Обед

1. Борщ с мясом со сметаной 200г
2. Огурец свежий порционно 30г
3. Кнели рыбные 80г
4. Картофельное пюре 150г
5. Компот 200г
6. Хлеб ржаной 40г
7. Хлеб пшеничный 30г



Полдник

1. Булочка творожная 80г
2. Йогурт 150г



День 3-ый СРЕДА

Завтрак

1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200г
2. Батон с маслом (30/4) 34 г
3. Кофейный напиток на молоке 200г



2-й завтрак

1. Напиток из шиповника 100г



Обед

1. Суп картофельный с рыбой 200г
2. Огурец консервированный 30г
3. Котлета из говядины 80г
4. Рагу из овощей 130г
5. Хлеб ржаной 40г
6. Компот 200г



Полдник

1. Омлет натуральный 120г
2. Хлеб пшеничный 30г
3. Чай с сахаром 200г



День 4-ый ЧЕТВЕРГ

Завтрак

1. Запеканка творожная 150г
2. Сгущенное молоко 20г
3. Хлеб пшеничный 35 г
4. Чай с сахаром 200г



2-й завтрак

1. Яблоко 130г



Обед

1. Суп-пюре из разных овощей 200г
2. Жаркое по-домашнему 230г
3. Салат из огурцов с растительным маслом 45г
4. Гренки 15г
5. Хлеб ржаной 40г
6. Компот 200г



Полдник

1. Каша рисовая молочная 200г
2. Батон с маслом (30/4) 34г
3. Чай с молоком, с сахаром 200г



День 5-ый ПЯТНИЦА

Завтрак

1. Каша ячневая молочная со слив.маслом 200г
2. Батон с маслом (30/4) 34 г
3. Сыр 10г
4. Кофейный напиток на молоке 200г



2-й завтрак

1. Сок фруктовый 200г/ яблоко 150г



Обед

1. Суп из овощей на курином бульоне 200г
2. Кукуруза консервированная 30г
3. Плов из мяса кури 200г
4. Хлеб ржаной 40г
5. Компот из сухофруктов 200г



Полдник

1. Салат из отв.овощей, сол.огурцом 60г
2. Хлеб пшеничный 30г
3. Коржик молочный 75г
4. Чай с сахаром 200г



День 6-ый ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

1. Каша гречневая молочная 200г
2. Батон с маслом (30/4) 34 г
3. Сыр 17г
4. Чай с молоком, с сахаром 200г



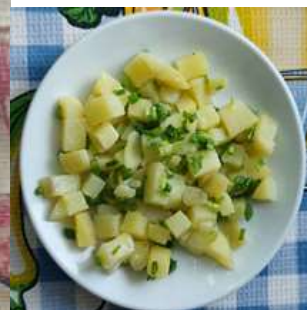
2-й завтрак

1. Сок фруктовый 200г



Обед

1. Рассольник «Ленинградский» с курой и сметаной 200г
2. Салат из отв.картофеля с зеленым луком 30г
3. Бигус с мясом 200г
4. Хлеб ржаной 40г
5. Хлеб пшеничный 35г
6. Компот из сухофруктов 180г



Полдник

1. Шанежка с картофелем 80г
2. Чай с сахаром 180г



День 7-ый ВТОРНИК

Завтрак

1. Каша геркулесовая 200г
2. Батон с маслом (30/4) 34г
3. Кофейный напиток на молоке 200г



2-й завтрак

1. Напиток из шиповника 200г



Обед

1. Свекольник с мясом со сметаной 200г
2. Огурец свежий порционно 30г
3. Биточки рыбные 80г
4. Картофельное пюре с морковью 150г
5. Компот 200г
6. Хлеб ржаной 40г



Полдник

1. Запеканка из творога с яблоками 150г
2. Сгущенное молоко 20г
3. Хлеб пшеничный 35г
4. Чай с сахаром 200г



День 8-ый СРЕДА

Завтрак

1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200г
2. Батон с маслом (30/4) 34 г
3. Чай с молоком 200г



2-й завтрак

1. Напиток из шиповника 100г



Обед

1. Суп картофельный с рыбой 200г
2. Огурец свежий порционный 30г
3. Гуляш из говядины 100г
4. Макароны изделия отварные 130г
5. Хлеб ржаной 40г
6. Компот 200г



Полдник

1. Омлет натуральный 120г
2. Хлеб пшеничный 30г
3. Чай с сахаром 200г



День 9-ый ЧЕТВЕРГ

Завтрак

1. Картофель отварной 100г
2. Сосиска отварная 50г
3. Батон с маслом (30/4) 34 г
4. Кофейный напиток на молоке 200г



2-й завтрак

1. Сок фруктовый 200г/яблоко 130г



Обед

1. Суп-пюре гороховый 200г
2. Морковь тушеная 50г
3. Голубцы ленивые в молочном соусе 230г
4. Хлеб пшеничный 35г
5. Хлеб ржаной 40г
6. Компот 200г



Полдник

1. Ватрушка с повидлом 90г
2. Чай с сахаром 200г



День 10-ый ПЯТНИЦА

Завтрак

1. Каша ячневая молочная 200г
2. Батон с маслом (30/4) 34 г
3. Сыр 10г
4. Чай с молоком, с сахаром 200г



2-й завтрак

1. Сок фруктовый 200г



Обед

1. Суп-лапша домашняя на кур.бульоне 200г
2. Салат из помидор с маслом растит. 30г
3. Котлета из мяса куры 200г
4. Картофельное пюре 100г
5. Хлеб ржаной 40г
6. Хлеб пшеничный 35г
7. Компот 200г



Полдник

1. Ватрушка со сметаной 80г
2. Кисель из ягод 200г





Приятного
аппетита!