

**10-ти дневное меню для МДОУ с 12-ти часовым пребыванием (сад) с 3-х до 7-ми лет (летний период).**

<i>1-ый день</i>	<i>2-ой день</i>	<i>3-ий день</i>	<i>4-ый день</i>	<i>5-ый день</i>
Каша овсяная, молочная ,жидкая 180/5	Каша манная молочная жидкая 180/5	Каша рисовая молочная жидкая 180/5	Суп молочный с крупой ( пшено ) 250	Каша ячневая молочная жидкая 180/5
Кофейный напиток на молоке 180	Какао с молоком 180	Чай с молоком и сахаром 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток на молоке 180
Бутерброд с мослом 30/10	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/10	Бутерброд с маслом 30/10 Яйцо вареное 40	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/5	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/10
10 час – фрукты свежие, 100 Сок фруктовый 200	Фрукты свежие 100	Сок фруктовый 100	Фрукты свежие 100	Фрукты свежие 70 Сок фруктовый 200
Салат из моркови с яблоками 60	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	Салат из свежих помидор 60	Салат « Пестрый » 60	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком 60
Борщ с капустой и картофелем, с мясом 200/20	Уха с крупой 200/20	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом кур 200/20	Рассольник домашний 200	Суп крестьянский с крупой и мясом 200/20
Бефстроганов из отварного мяса 60/50 Макаронны отварные с овощами 150	Жаркое по - домашнему 220	Птица тушеная в соусе с овощами 220	Тефтели из говядины 80/20 Пюре овощное 130	Кнели рыбные припущенные 75/20 Пюре картофельное 130
Напиток апельсиновый 180	Кисель из кураги 180	Компот из свежих плодов 180	Компот из ягод сушеных 180	Компот из свежих плодов 180
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 30
Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30
Печенье 25	Булочка сдобная 50	Булочка « Творожная » 50	Печенье 25	Ватрушка с творогом 50
Кефир 180	Ряженка 180	Простокваша 180	Кефир 180	Простокваша 180
Рыба запеченная с морковью 130 Капуста тушеная 150	Салат из моркови 60 Запеканка из творога с молоком сгущенным 140/20	Икра морковная 60 Рулет с луком и яйцом 60	Икра овощная закусочная 60 Каша рисовая рассыпчатая 130/3 Суфле рыбное 90/5	Макаронны запеченные с яйцом 150/5 Салат из свежих помидоров 60
Чай с сахаром и лимоном 180	Чай сахаром 180 Хлеб пшеничный 20	Чай с лимоном и сахаром 180	Чай с сахаром 180	Чай с лимоном и сахаром 180
Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 10	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 20

<i>6-ой день</i>	<i>7-ой день</i>	<i>8-ой день</i>	<i>9-ый день</i>	<i>10-ый день</i>
Каша пшеничная молочная жидкая 180/5	Каша пшеничная молочная , жидкая 180/5	Каша молочная « Дружба » 180/5	Суп молочная с крупой ( рис ) 250 Яйца вареные 40	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным 140/20
Кофейный напиток на молоке 180	Чай с молоком сгущенным 180	Кофейный напиток на молоке 180	Кофейный напиток на молоке 180	Какао на сгущенном молоке 180
Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с маслом с сыром 30/10/5	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/10	Бутерброд с маслом 30/10
10 час – Фрукты свежие 100	Сок фруктовый 200 Фрукты свежие 100	Фрукты свежие 100	Фрукты свежие 100	Сок фруктовый 200
С-т из свежих огурцов 60	Салат из сырых овощей 60	Салат « Здоровье » 60	Салат из свежих огурцов 60	Салат из свеклы с соленым огурцом 60
Суп картофельный с клецками и мясом 200/20	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Рассольник ленинградский с мясом кур 200/20	Борщ картофельный с капустой и мясом 200/20	Суп из овощей с мясом 200/20
Голубцы ленивые 150/30	Запеканка капустная с мясом 180	Птица тушеная в соусе с овощами 220	Запеканка картофельная с мясом 180\30	Кнели рыбные припущенные 75/20 Каша гречневая рассыпчатая 130/4
Кисель из кураги 180	Компот из сухофруктов 180	Кисель из яблок 180	Хлеб пшеничный 25	Компот из смеси сухофруктов 180
Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Компот из свежих плодов 180	Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 30
Пирожки печеные с яблоками 50	Вафли 25	Булочка « Творожная » 50	Лапшевник с творогом 100/10	Печенье 25
Кефир 180	Ряженка 180	Кефир 180	Кефир 180	Ряженка 180
Запеканка овощная с соусом 160/20 Салат из моркови с яблоками 60	Сырники из творога с молоком сгущенным 120/20 Салат из моркови с изюмом 60	Рыба запеченная в омлете 80 Картофельное пюре с морковью 130 Огурцы свежие нарезка 60	Рыба « Аппетитная » 240 Огурцы свежие нарезка 60	Салат из свежих помидоров 60 Запеканка картофельная с овощами 180/40
Хлеб ржаной 10	Чай с сахаром 180	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 20
Чай с молоком сгущенным 180	Хлеб пшеничный 20	Чай с лимоном и сахаром 180	Чай с сахаром с лимоном 180	Чай с сахаром 180
Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 20