



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад №40»
Соколова Е.Н.

Десятидневное меню (весна-лето) от 1 года до 7 лет

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<p>Завтрак: Каша пшеничная 150/180 Кофейный напиток на стущ. молоке 150/180 Бутерброд с маслом 36/48</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Суп на курином бульоне с вермишелью 180/200 Запуста тушеная с куриным мясом 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Кисломолочный продукт 150/180 Х/б пшен.30/40</p> <p>Ужин: Гортик творожный с повидлом и печеньем 110/130 Кисель витаминизированный 180/200</p>	<p>Завтрак: Каша гречневая молочная 150/180 Какао на молоке 150/180 Бутерброд с маслом и сыром 46/63</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Свекольник на мясном бульоне со сметаной 180-9/200-11 Пюре картофельное 90/110 Котлета мясная 60/80 Свежий овощ 30/40 К-т из сухофруктов 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Фрукт 95/100</p> <p>Ужин: Омлет натуральный 80/100 Чай сладкий 180/200 Х/б пшен.30/40</p>	<p>Завтрак: Каша манная молочная 150/180 Кофейный напиток на молоке 150/180 Бутерброд с маслом и сыром 46/63</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Суп гороховый на мясном бульоне с гречками 180-8/200-10 Каша гречневая рассыпчатая 90/110 Гуляш из курицы 80/100 Напиток из изюма и лимона 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Кисломолочный продукт 150/180 Кондитерское изделие 20/30</p> <p>Ужин: Тестеля рыбная 80/90 Свежий овощ 30/40 Чай сладкий 180/200 Х/б пшен.30/40</p>	<p>Завтрак: Вермишель молочная 150/180 Какао на молоке 150/180 Бутерброд с маслом 36/48</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Суп рыбный 180-9/200-11 Овощное рагу с курицей 180/200 К-т из сухофруктов 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Фрукт 95/100</p> <p>Ужин: С-т «Витаминный» 40/60 Кисель витаминизированный 180/200 Яйцо 40/40 Х/б пшеничный 30/40</p>	<p>Завтрак: Каша геркулесовая молочная 150/180 Кофейный напиток на молоке 150/180 Бутерброд с маслом 36/48</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Щи на курином бульоне со сметаной 180-9/200-11 Макароны отварные 90/110 Печень тушеная с овощами в сметане 60/80 Н-к из плодов шиповника 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Фрукт 95/100</p> <p>Ужин: Фрукт 95/100 Ватрушка с творогом 80/90 Чай сладкий 180/200</p>
<p>Завтрак: Каша манная молочная 150/180 Кофейный напиток на стущ.молоке 150/180 Бутерброд с маслом 36/48</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Суп с клецками на курином бульоне 180/200 Плов с курицей 160/180 Свежий овощ 30/40 Н-к из лимона «Лимонад» 180/200 Х/б ржаной 40/50 Х/б пшен.30/40</p> <p>Полдник: Кисломолочный продукт 150/180 Кондитерское изделие 20/30</p> <p>Ужин: Сырники творожные 100/120 Кисель витаминизированный 180/200</p>	<p>Завтрак: Каша пшено-рисовая молочная 150/180 Какао на молоке 150/180 Бутерброд с маслом и сыром 46/63</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Борщ на мясном бульоне со сметаной 180-9/200-11 Макароны отварные 120/150 Азу из курицы 80/100 К-т из сухофруктов 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Фрукт 95/100</p> <p>Ужин: Картофельное пюре 80/100 Свежий овощ 30/40 Чай сладкий 180/200 Х/б пшен.30/40</p>	<p>Завтрак: Каша геркулесовая молочная 150/180 Кофейный напиток на молоке 150/180 Бутерброд с маслом и сыром 46/63</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной 180-9/200-11 Голубцы ленивые из мяса /перец фаршированный из мяса 160/180 К-т из свежих яблок 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Кисломолочный продукт 150/180 Кондитерское изделие 20/30</p> <p>Ужин: Рыбная котлета 90/110 Свежий овощ 30/40 Чай сладкий 180/200 Х/б пшен.30/40</p>	<p>Завтрак: Каша гречневая молочная 150/180 Какао на молоке 150/180 Бутерброд с маслом 36/48</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Суп овощной на курином бульоне со смет.180/200 Жаркое по-домашнему с мясом 180/200 С-т из свежей капусты 40/60 К-т из сухофруктов 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Фрукт 95/100</p> <p>Ужин: Омлет натуральный 130/150 Х/б пшен.30/40 Кисель витаминизированный 180/200</p>	<p>Завтрак: Каша рисовая молочная 150/180 Кофейный напиток на молоке 150/180 Бутерброд с маслом 36/48</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Суп полевой на мясном бульоне со сметаной 180/200 Каша гречневая отварная 120/150 Запеканка из пшена 60/80 Соус томатный с овощами 40/50 Н-к из плодов шиповника 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Сдоба обыкновенная (плюшка, рулет, булочка) 60/80 Кисломолочный продукт 150/180</p> <p>Ужин: Пюре гороховое 80/90 Чай сладкий 180/200 Х/б пшен.30/40</p>
<p>Завтрак: Каша манная молочная 150/180 Кофейный напиток на стущ.молоке 150/180 Бутерброд с маслом 36/48</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Суп на курином бульоне 180/200 Плов с курицей 160/180 Свежий овощ 30/40 Н-к из лимона «Лимонад» 180/200 Х/б ржаной 40/50 Х/б пшен.30/40</p> <p>Полдник: Кисломолочный продукт 150/180 Кондитерское изделие 20/30</p> <p>Ужин: Сырники творожные 100/120 Кисель витаминизированный 180/200</p>	<p>Завтрак: Каша манная молочная 150/180 Кофейный напиток на молоке 150/180 Бутерброд с маслом и сыром 46/63</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной 180-9/200-11 Голубцы ленивые из мяса /перец фаршированный из мяса 160/180 К-т из свежих яблок 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Кисломолочный продукт 150/180 Кондитерское изделие 20/30</p> <p>Ужин: Рыбная котлета 90/110 Свежий овощ 30/40 Чай сладкий 180/200 Х/б пшен.30/40</p>	<p>Завтрак: Каша гречневая молочная 150/180 Какао на молоке 150/180 Бутерброд с маслом 36/48</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Суп овощной на курином бульоне со смет.180/200 Жаркое по-домашнему с мясом 180/200 С-т из свежей капусты 40/60 К-т из сухофруктов 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Фрукт 95/100</p> <p>Ужин: Омлет натуральный 130/150 Х/б пшен.30/40 Кисель витаминизированный 180/200</p>	<p>Завтрак: Каша гречневая молочная 150/180 Какао на молоке 150/180 Бутерброд с маслом 36/48</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Суп полевой на мясном бульоне со сметаной 180/200 Каша гречневая отварная 120/150 Запеканка из пшена 60/80 Соус томатный с овощами 40/50 Н-к из плодов шиповника 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Сдоба обыкновенная (плюшка, рулет, булочка) 60/80 Кисломолочный продукт 150/180</p> <p>Ужин: Пюре гороховое 80/90 Чай сладкий 180/200 Х/б пшен.30/40</p>	<p>Завтрак: Каша манная молочная 150/180 Кофейный напиток на молоке 150/180 Бутерброд с маслом 36/48</p> <p>2-й завтрак: Сок 100/100</p> <p>Обед: Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной 180-9/200-11 Голубцы ленивые из мяса /перец фаршированный из мяса 160/180 К-т из свежих яблок 180/200 Х/б ржаной 40/50</p> <p>Полдник: Кисломолочный продукт 150/180 Кондитерское изделие 20/30</p> <p>Ужин: Рыбная котлета 90/110 Свежий овощ 30/40 Чай сладкий 180/200 Х/б пшен.30/40</p>