Утверждаю
Заведующая МАДОУ №355 Габдрахманова А.А

10-дневное меню
для организации питания детей от 3-7 лет

1-й день	2-й день	3-й день	4-день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-день	10-й день
Завтрак	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**
Каша манная молочная с маслом(200/3)	Каша "Дружба" молочная с маслом(200/3)	Каша геркулесовая молочная с маслом(200/3)	Каша пшенная молочная с маслом(200/3)	Каша полбяная молочная с маслом(200/3)	Каша геркулесовая молочная с маслом(200/3)	Каша ячневая молочная с маслом(200/3)	Суп молочный с вермишелью(200)	Каша полбяная молочная с маслом (200/3)	Каша пшенная молочная с маслом(200/3)
Чай с сахаром(180/5)	Какао с молоком(180)	Чай с молоком, сахаром(180/5)	Кофейный напиток с молоком(180)	Какао с молоком(180)	Чай с молоком, сахаром(180/5)	Кофейный напиток с молоком (180)	Чай с сахаром (180/5)	Какао с молоком(180)	Кофейный напиток с молоком(180/5)
Бутерброд с маслом сливочным(25/5)	Бутерброд с сыром, маслом сливочным(25/7/3)	Бутерброд с маслом сливочным(25/5)	Бутерброд с сыром, маслом сливочным(25/7/3)	Бутерброд с маслом сливочным(25/5)	Бутерброд с сыром, маслом сливочным(25/7/3)	Бутерброд с маслом сливочным(25/5)	Бутерброд с сыром, маслом сливочным(25/7/3)	Бутерброд с маслом сливочным(25/5)	Бутерброд с сыром, маслом сливочным(25/7/3)
2-ой завтрак	**2-ой завтрак**	**2-ой завтрак**	**2-ой завтрак**	**2-ой завтрак**	**2-ой завтрак**	**2-ой завтрак**	**2-ой завтрак**	**2-ой завтрак**	**2-ой завтрак**
Сок(125)	фрукты (100)	Сок(125)	Фрукты(100)	Сок(125)	Фрукты(100)	Сок(125)	Фрукты(100)	Сок(125)	Фрукты(100)
Обед	**Обед**	**Обед**	**Обед**	**Обед**	**Обед**	**Обед**	**Обед**	**Обед**	**Обед**
Салаи из свежей капусты (50)	Салат из свеклы(50)	Помидоры свежие порционно (50)	Салат из моркови(50)	Помидоры свежие порционно(50)	Салат из свежей капусты(50)	Салат из свеклы (50)	Помидоры свежие порционно (50)	Салат из моркови (50)	Поомидоры свежие (50)
Суп вермишелевый с картофелем и курицей(200/15)	Суп из овощей с мясными фрикадельками,со сметаной(200/15/6)	Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей(200/10)	Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной(200/5)	Свекольник с курицей,со сметаной(200/10/6)	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками,со сметаной (200/15/5)	Суп картофельный с горохом с курицей и гренками(200/15/10)	Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б.со сметаной(200/5)	Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей(200/10)	Суп из овощей со сметаной(200/6)
Тефтели из говядины с соусом томатным(70/10)	Котлеты рубленые из птицы (70)	Соус мясной смак (70)	Жаркое по домашнему из отварной говядины (160)	Плов из курицы(160)	Биточки куриные "Солнышко"(70)	Запеканка картофельная с мясом(150/20)	Плов из отварной говядины(160)	Ежики рыбные с рисом в томатном соусе(60/30)	Гуляш из куриной грудки(45/45)
Каша гречневая вязкая(130/3)	Пюре картофельное(130)	Макароны отварные(130)	Кисель(180)	Компот из свежих яблок (180)	Макароны отварные(130)	Компот из свежих яблок (180)	Напиток из урюка(180)	Пюре картофельное(130)	Рис отварной с овощами(130)
Кисель(180)	Компот из свежих яблок(180)	Компот из сухофруктов(180)	Хлеб сельский(37,5)	Хлеб сельский(37,5)	Кисель(180)	Хлеб сельский(37,5)	Хлеб сельский(37,5)	Кисель (180)	Компот из сухофруктов(180)
Хлеб сельский(37,5)	Хлеб сельский(37.5)	Хлеб сельский(37.5)			Хлеб сельский(37,5)			Хлеб сельский(37,5)	Хлеб сельский(37,5)
Полдник	**Полдник**	**Полдник**	**Полдник**	**Полдник**	**Полдник**	**Полдник**	**Полдник**	**Полдник**	**Полдник**
Булочка Домашняя(50)	Печенье(10)	Ряженка(110)	Вафли(21)	Крекер(10)	Булочка сдобная(50)	Печенье(10)	Пирожок печеный с повидлом(5	Крекер(10)	Ватрушка с сыром (50)
Катык(110)	Молоко кипяченое(110)	Булочка дорожная (50)	Молоко (110)	Кефир (110)	Ряженка(110)	Молоко кипяченое(110)	Катык (110)	Кефир(110)	Молоко кипяченое(110)
Рагу с курицей(120/25)	Суфле из творога с молоком сгущенным(150/20)	Яйцо вареное(48)	Пудинг из творога с рисом с повидлом(130/20)	Капуста тушеная с мясом(130)	Гречка с фаршем и овощами (130)	Пудинг из творога с рисом с повидлом (130/20)	Рагу из птицы с овощами(120/25)	Суфле из творога с молоком сгущенным150/20)	Омлет натуральный(140)
Напиток из урюка(180)	Чай с сахаром и лимоном(180/5/5)	Капуста тушенная(130)		Чай с сахаром и лимоном(180/5/5)	Напиток из урюка 180	Чай с сахаром и лимоном(180/5/5)	Напиток шиповника(180/5)	Чай с сахаром(180/5)	Чай с сахаром и лимоном(180/5/5)
Хлеб пшеничный(20)	Хлеб пшеничный(20)	Напиток шиповника(180/5)	Чай с сахаром(180/5)	Хлеб пшеничный(20)	Хлеб пшеничный(20)	Хлеб пшеничный(20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный(20)	Хлеб пшеничный(20)
		Хлеб пшеничный(20)	Хлеб пшеничный(20)						