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 Дружба молочная с маслом(200/3)	Каша манная молочная с маслом(200/3)	Каша геркулесовая молочная с маслом(200/3)	Каша рисовая 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**
Салат из свежей капусты (50)	Салат из свеклы(50)	Салат из моркови (50)	Салат пестрый (50)	Салат из моркови с яблоками (50)	Салат из свежей капусты(50)	Свекла отварная (50)	Салат из моркови (50)	Салат витаминный (50)	Салат из свеклы и моркови (50)
Суп вермишелевый с картофелем и курицей(200/15)	Суп из овощей с курицей,со сметаной(200/15/6)	Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками(200/15)	Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной(200/5)	Свекольник с мясными фрикадельками,со сметаной(200/15/6)	Рассольник ленинградский с курицей,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 крестьянский с мясными фрикадельками(200/15)
Тефтели из говядины с соусом томатным(70/10)	Ежики мясные паровые (70)	Котлеты рубленные из птицы (70)	Жаркое по домашнему из отварной говядины (160)	Плов из курицы(160)	Биточки куриные "Солнышко"(70)	Биточки рубленные из говядины паровые (70)	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)	Пюре картофельное(130)	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)	Компот из свежих яблок (180)	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)	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)	Плюшка новомосковская (50)	Молоко (110)	Кефир (110)	Ряженка(110)	Молоко кипяченое(110)	Катык (110)	Кефир(110)	Молоко кипяченое(110)
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе(150/20)	Суфле из творога с молоком сгущенным(150/20)	Яйцо вареное(48)	Запеканка из творога с крошкой (130)	Рагу с курицей (25/120)	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)	Картофель тушеный (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)						