

Примерное десятидневное меню МАДОУ «Детский сад № 66 общеразвивающего вида»

1д. (понедельник)	2день (вторник)	Здень (среда)	4день (четверг)	5день (пятница)	бд. (понедельник)	7день (вторник)	8день (среда)	9день (четверг)	10день (пятница)
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
1. каша манная молочная жидкая. 2. Бутерброд с сыром. 3. Чай с молоком	1. Каша овсяная(геркулес) 2. Бутерброд с маслом 3. Яйцо 4. Кофейный напиток с молоком.	1.Каша пшеничная молочная жидкая. 2.Бутерброд с джемом 3. Какао с молоком.	1.Каша ячневая молочная вязкая. 2. Бутерброд с сыром 3. Кофейный напиток с молоком	1.Каша пшеничная молочная жидкая. 2. Бутерброд с маслом. 3. Чай с молоком	1. Каша овсяная из «геркулеса» жидкая 2. Бутерброд с джемом. 3. Кофейный напиток с молоком..	1. Каша манная молочная жидкая. 2. Бутерброд с маслом 3. Какао с молоком. 4. Яйцо вареное	1.Каша пшеничная молочная жидкая, 2.Бутерброд с сыром 4. Чай с молоком.	1.Каша пшеничная молочная жидкая, 2. Бутерброд с маслом 3. Кофейный напиток с молоком.	1.Каша ячневая молочная вязкая. 2. Бутерброд с маслом. 3. Чай с сахаром 4. Яйцо отварное
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 фруктовый, кондитерские изделия.	Кефир 3,5%	Кисель из концентрата плодового.	Сок фруктовый, кондитерские изделия.	Кефир	Сок фруктовый, кондитерские изделия.	Кефир 2,5%	Кисель из концентрата плодового	Сок фруктовый, кондитерские изделия.	Кефир
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
1. Суп крестьянский с крупой. 2. Котлета куриная 3. Макаaronные изделия отварные. 4. Салат из свеклы 5. Компот из смеси сухофруктов. 6. Хлеб рж	1. Суп картофельный с рыбой. 2. Картофельная запеканка с мясом 3. Соус томатный 4. Салат из квашеной капусты 5. Компот из свежих фруктов 6. Хлеб рж	1. Щи из свежей капусты с картофелем. 2. Греча рассыпчатая 3. Печень по строгоновски 4. Огурец соленый 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб рж	1. Суп картофельный с крупой. 2. Бигус 3. Компот из сухофруктов. 4. Хлеб рж	1. Свекольник 2. Голубцы ленивые 3. Картофельное пюре 3. Огурец соленый 5. Компот из смеси сухофруктов 6. хлеб рж	1. Суп картофельный с макаронными изделиями. 2. Суфле из кур. 3. Рис отварной 4. Соус томатный 5. салат из свеклы 6 Компот из смеси сухофруктов. 7. хлеб рж	1, Суп из овощей 2. Сердце в соусе 3. Макаaronные отварные 4. Огурец соленый 5. Компот из смеси сухофруктов 6. хлеб рж	1. Суп картофельный с бобовыми 2. Рулет мясной 3. Каша гречневая рассыпчатая. 4. Соус сметанный 5. Салат из кваш. капусты 6. Компот из яблок и лимона 7. хлеб рж	1. Рассольник ленинградский 2. Тефтели рыбные в соусе 3. Картофельное пюре 4. салат из свеклы 5. Компот из смеси сухофруктов 6. хлеб рж	1. Борщ 2. Жаркое по домашнему 3. огурец сол. 4. Хлеб рж. 5. Компот из смеси сухофруктов. 6. хлеб рж
уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник
1. Рагу из овощей. 2. булочка молочная 3. Чай с сахаром 4. Свежие фрукты 5. Хлеб пш.	1. Суп молочный с крупой 2. повидло 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пш. 5. Фрукты	1. Запеканка из творога. 2. Соус молочный сладкий 3. Салат из моркови с зеленым горошком 4. Чай с сахаром 5. Свежие фрукты 6. Хлеб пш	1 Суфле Рыбное 2. Картофель отварной 3. Соус молочный 4. Чай с сахаром 5. Св. фрукты 6. Хлеб пшен.	1. Суп молочный с макаронными изд. 2. Хлеб пшен. 3. Сок 4. Фрукты 5. Шанежка наливная.	1. Рагу из овощей 2. хлеб пшен. 3. Чай с сахаром 4. Сдоба 5. Свежие фрукты.	1. котлета рыбная 2. картофель отварной 3. соус томатный 4. Хлеб пш. 5. чай с сахаром 6. Фрукты	Пудинг творожный запеченный 2 Соус молочный сладкий 3. Салат из моркови с зел горошком 4. Чай с сахаром 5. Свежие фрукты 6. Хлеб пш.	1 Бигус (капуста тушенная с мясом) 3. Чай с сахаром 4. Свежие фрукты 5. Хлеб пш.	1. Суп молочный с крупой. 2. Ватрушка с повидлом 3. Сок 4. Хлеб пш. 5. Фрукты
Норма хлеба: с 1года до 3 лет: батон, хлеб пшеничный - 60 грамм, ржаной - 40 грамм; с 3 до 7 лет - батон, хлеб пшеничный - 80 грамм, ржаной - 50 грамм									