

Десятидневное меню МБДОУ детский сад №54 для детей от 3 до 7 лет

| ДЕНЬ 1 | | ДЕНЬ 2 | | ДЕНЬ 3 | | ДЕНЬ 4 | | ДЕНЬ 5 | |
|----------------|---------------------------------------|----------------|--------------------------------------|----------------|------------------------------|----------------|------------------------------|----------------|--|
| Завтрак | | Завтрак | | Завтрак | | Завтрак | | Завтрак | |
| 110 | Омлет натуральный | 200 | Каша пшеничная вязкая | 200 | Каша манная вязкая | 110 | Омлет натуральный | 200 | Каша гречневая вязкая |
| 50 | Икра кабачковая | 200 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | Чай с молоком | 50 | Икра кабачковая | 200 | Какао с молоком |
| 200 | Кофейный напиток | 30/10 | Бутерброд с маслом | 30/10 | Бутерброд с маслом | 200 | Какао с молоком | 30/10 | Бутерброд с маслом |
| 30/10/15 | Бутерброд с сыром | 30/10 | Бутерброд с маслом | | 2 завтрак | 30/10/ | Бутерброд с маслом | | 2 завтрак |
| 25 | Хлеб пшеничный | 100 | 2 завтрак Сок фруктов | 100 | Сок фруктовый | 25 | Хлеб пшеничный | 100 | Сок фруктовый |
| | 2 завтрак | | Обед | | Обед | | 2 завтрак | | Обед |
| 100 | Сок фруктовый | 200 | Суп с рыбными фрикадельками | 200 | Щи из свежей капусты | 100 | Яблоко | 200 | Суп картофельный с консервами из бобовых |
| | Обед | 125 | Гуляш | 80 | Шницель (говяжий) | | Обед | 230 | Макаронник с печенью говяжьей |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми | 110 | Макаронные изделия отварные | 150 | Пюре картофельное | 200 | Борщ капустой и картофелем | 50 | Соус красный |
| 80 | Котлета (говяжья) | 150 | Компот из сухофруктов | 150 | Компот из сухофруктов | 200 | Плов из птицы | 150 | Компот из сухофруктов |
| 150 | Капуста тушеная | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 150 | Сок фруктовый | 50 | Хлеб ржаной |
| 200 | Кисель из повидла | | Полдник | 100 | Сырники из творога | 50 | Хлеб ржаной | | Полдник |
| 50 | Хлеб ржаной | 100 | Пудинг из творога | 50 | Повидло | | Полдник | | Полдник |
| | Полдник | 50 | Соус молочный | 200 | Чай с сахаром | 200 | Каша ячневая вязкая | 75 | Рыба, тушеная с овощами |
| 200 | Каша рисовая вязкая | 150 | Кефир | 25 | Хлеб пшеничный | 200 | Чай с молоком | 150 | Пюре картофельное |
| 200 | Какао с молоком | 25 | Хлеб пшеничный | | Ужин | 14 | Печенье | 200 | Чай с сахаром |
| 14 | Печенье | | Ужин | | Ужин | | Ужин | 25 | Хлеб пшеничный |
| | Ужин | 100 | Напиток из шиповника | 100 | Напиток из шиповника | 100 | Напиток из шиповника | | Ужин |
| 100 | Напиток из шиповника | 100 | Напиток из шиповника | 25 | Хлеб пшеничный | 25 | Хлеб пшеничный | 100 | Напиток из шиповника |
| 25 | Хлеб пшеничный | 25 | Хлеб пшеничный | | | | | 25 | Хлеб пшеничный |
| ДЕНЬ 6 | | ДЕНЬ 7 | | ДЕНЬ 8 | | ДЕНЬ 9 | | ДЕНЬ 10 | |
| Завтрак | | Завтрак | | Завтрак | | Завтрак | | Завтрак | |
| 40 | Яйцо отварное | 200 | Каша пшеничная вязкая | 150 | Макаронные изделия отварные | 110 | Омлет натуральный | 200 | Каша геркулесовая вязкая |
| 50 | Икра кабачковая | 200 | Напиток кофейный с молоком | 40 | Горошек консервированный | 50 | Икра кабачковая | 200 | Какао с молоком |
| 30/10/15 | Бутерброд с сыром | 30/10 | Бутерброд с маслом | 200 | Чай с молоком | 200 | Какао с молоком | 30/10 | Бутерброд с маслом |
| 200 | Чай с лимоном | 30/10 | Бутерброд с маслом | 200 | Чай с молоком | 30/10 | Бутерброд с маслом | | 2 завтрак |
| 25 | Хлеб пшеничный | 100 | Сок фруктовый | 30/10 | Бутерброд с маслом | 25 | Хлеб пшеничный | 100 | Сок фруктовый |
| | 2 завтрак | | Обед | | 2 завтрак | | 2 завтрак | | Обед |
| 100 | Сок фруктовый | 200 | Суп картофельный с крупой | 80 | Яблоко | 100 | Сок фруктовый | 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| | Обед | 80 | Биточки (говяжья) | | Обед | | Обед | 80 | Котлета рубленая из птицы |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми | 110 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | Борщ с капустой и картофелем | 120 | Рис отварной |
| 80 | Котлета рубленая из птицы | 150 | Компот из сухофруктов | 80 | Тефтели | 125 | Гуляш | 50 | Соус красный основной |
| 150 | Каша гречневая рассыпчат | 50 | Хлеб ржаной | 150 | Пюре картофельное | 110 | Макаронные изделия отварные | 150 | Компот из сухофруктов |
| 200 | Кисель из повидла | | Полдник | 150 | Сок фруктовый | 150 | Компот из сухофруктов | 50 | Хлеб ржаной |
| 50 | Хлеб ржаной | 107 | Запеканка из творога | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | | Полдник |
| | Полдник | 50 | Соус молочный | | Полдник | | Полдник | 75 | Рыба тушеная в томате с овощами |
| 200 | Каша манная вязкая | 150 | Кефир | 100 | Сырники из творога | 200 | Каша рисовая вязкая | 150 | Пюре картофельное |
| 200 | Кофейный напиток с молоком сгущенным. | 25 | Хлеб пшеничный | 20 | Молоко сгущенное | 200 | Кофейный напиток | 200 | Чай с лимоном |
| | | | | 200 | Чай с сахаром | 14 | Печенье | 25 | Хлеб пшеничный |

| | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|----------------------|-----|----------------------|-----|----------------------|-----|----------------------|
| 14 | печенье | | Ужин | 25 | Хлеб пшеничный | | Ужин | | Ужин |
| | | 100 | Напиток из шиповника | | | 100 | Напиток из шиповника | 100 | Напиток из шиповника |
| 100 | Напиток из шиповника | 25 | Хлеб пшеничный | 100 | Напиток из шиповника | 25 | Хлеб пшеничный | 25 | Хлеб пшеничный |
| 25 | Хлеб пшеничный | | | 25 | Хлеб пшеничный | | | | |