



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 33

О.В.Миронова

Примерное 10-ти дневное меню МДОУ № 33

	День № 1	День № 2	День № 3	День № 4	День № 5
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями, 150/200 Кофейный напиток с молоком, 150/180 Хлеб пшеничный, 20 Масло сливочное, 5	Каша гречневая рассыпчатая, 150/200 Яйцо вареное, 40 Кофейный напиток с молоком, 150/180 Хлеб пшеничный, 20 Масло сливочное, 5	Каша «Дружба», 150/200 Какао с молоком, 150/180 Хлеб пшеничный, 20 Масло сырное, 15/20	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая, 150/200 Какао с молоком, 150/180 Бутерброд с сыром, 30	Каша манная молочная жидкая, 150/200 Кофейный напиток с молоком, 150/180 Хлеб пшеничный, 20 Повидло, 20/30
10 часов	Соки овощные, фруктовые и ягодные, 180	Соки, овощные, фруктовые и ягодные, 180	Плоды свежие (яблоко), 100	Плоды свежие, 100	Плоды свежие, 100
Обед	Суп картофельный с бобовыми, 150/200 Печень, тушенная в соусе, 70/80 Рис отварной с овощами, 100/120 Компот из яблок, 150/180 Хлеб пшеничный, 20/40 Хлеб ржаной, 40/50	Маринад овощной без томата, 40/60 Суп-лапша домашняя, 150/200 Птица отварная, 70/80 Картофельное пюре, 120/150 Компот из свежих плодов и ягод, 150/180 Хлеб ржаной, 40/50 Хлеб пшеничный, 20/40	Икра морковная, 40/60 Борщ с капустой и картофелем, 150/200 Тефтели мясные с рисом («ежики») 80/100 Макаронные изделия с маслом, 120/150 Компот из смеси сухофруктов, 150/180 Хлеб ржаной, 40/50	Суп из овощей со сметаной, 180/200 Гуляш из говядины, 70/80 Каша перловая с овощами, 100/120 Напиток из шиповника, 150/180 Хлеб пшеничный, 20/40 Хлеб ржаной, 40/50	Щи из свежей капусты с картофелем, 150/200 Плов из отварной курицы, 180/230 Компот из плодов или ягод сушеных, 150/180 Хлеб пшеничный, 20/40 Хлеб ржаной, 40/50
Полдник	Вафли, 28/35 Молоко кипяченое, 180/200	Коржик молочный, 50 Кисель из концентрата плодового или ягодного, 150/180	Булочка российская, 50 Кефир, йогурт, 150/180	Ватрушки с повидлом, 70 Кисель из яблок, 150/200	Печенье, 40/45 Молоко кипяченое, 180/200
Ужин	Рыба, припущенная в молоке, 100/120 Картофель отварной, 110/130 Чай с лимоном, 150/180 Хлеб пшеничный, 20	Запеканка из творога «Зебра» со сгущенным молоком, 130/150 Чай с сахаром, 150/180 Хлеб пшеничный, 20	Пюре из гороха, 150/200 Чай с молоком, 150/180 Хлеб пшеничный, 20	Рагу из овощей, 150/180 Чай со сгущенным молоком, 150/180 Хлеб пшеничный, 20	Омлет, 130/150 Хлеб пшеничный, 20 Чай с сахаром, 150/180

	День № 6	День № 7	День № 8	День № 9	День № 10
Завтрак	Макаронные изделия с маслом, 150/200 Какао с молоком, 150/180 Масло сливочное, 5 Хлеб пшеничный, 20	Омлет, 130/150 Кофейный напиток с молоком, 150/180 Хлеб пшеничный, 20 Масло сливочное, 5	Каша пшенная молочная/ жидкая, 150/200 Хлеб пшеничный, 20 Масло сырное, 10/15 Какао с молоком, 150/180	Каша «Дружба», 150/200 Какао с молоком, 150/180 Бутерброд с сыром, 30	Каша рисовая молочная жидкая, 150/200 Кофейный напиток с молоком, 150/180 Хлеб пшеничный, 20 Масло сливочное, 5
10 часов	Соки овощные, фруктовые и ягодные, 150/180	Соки овощные, фруктовые и ягодные, 150/180	Плоды свежие (банан), 100	Плоды свежие, 100	Соки овощные, фруктовые и ягодные, 180
Обед	Свекла отварная с растительным маслом, 40/60 Суп крестьянский с крупой, 150/200 Бигус с говядиной, 150/200 Компот из свежих плодов или ягод, 150/180 Хлеб ржаной, 40/50 Хлеб пшеничный, 20/40	Суп картофельный с мясным фаршем, 150/200 Каша гречневая рассыпчатая, 120 Гуляш из курицы, 60/80 Напиток плодово-ягодный, 150/180 Хлеб пшеничный, 20 Хлеб ржаной, 40/50	Свекольник, 150/ 200 Картофельная запеканка с мясом, 150/180 Горошек зеленый отварной, 17/30 Компот из смеси сухофруктов, 150/180 Хлеб пшеничный, 20/40 Хлеб ржаной, 40/50	Икра кабачковая, 60 Рассольник ленинградский, 150/200 Котлеты, биточки, шницели припущенные, 60/80 Картофельное пюре, 120/150 Напиток из шиповника, 150/180 Хлеб ржаной, 40/50	Икра свекольная, 40/60 Суп картофельный с рыбой, 150/200 Азу, 180/230 Компот из плодов и ягод сушеных, 150/180 Хлеб пшеничный, 20/40 Хлеб ржаной, 40/50
Полдник	Пряники, 53/95 Кисель из концентрата плодового или ягодного, 150/180	Гренки из пшеничного хлеба, 20 Молоко кипяченое, 180/200	Кефир, йогурт, 150/180 Пироги печеные с капустой и яйцом, 60	Улитка с творогом, 80 Кисель из сока плодово-ягодного натурального, 150/180	Печенье, 25/45 Молоко кипяченое, 180/200
Ужин	Сырники творожные, 120/150 Молоко сгущенное, 20 Чай с сахаром, 150/180 Хлеб пшеничный, 20	Каша молочная кукурузная жидкая, 150/200 Чай с лимоном, 150/180 Хлеб пшеничный, 20	Рыба, тушеная в томате с овощами, 60/80 Картофель отварной, 110/130 Чай с молоком, 150/180 Хлеб пшеничный, 20	Оладья из печени по-кунцевски, 60/80 Горошек зеленый отварной, 30 Хлеб пшеничный, 20 Чай со сгущенным молоком, 150/180	Омлет, 130/150 Хлеб пшеничный, 20 Чай с сахаром, 150/180