

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ
д/с компенсирующего вида № 12
Е.А. Озерная

Примерное десятидневное меню для детей с 3-х до 8 лет с длительностью пребывания 10,5 часов в МДОБУ № 12

1 неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
1.Макаронные изделия отварные с маслом- 125.0 2.Яйца варенные-40.0 3.Какао с молоком-180.0 4.Икра кабачковая-60.0 5.Хлеб- 30.0	1.Бутерброд с сыром-45.0 2.Запеканка из творога-100.0 3.Кофейный напиток с молоком-180.0 4.Хлеб-34.0	1.Каша манная вязкая молочная-200.0 2.Чай с сахаром-180.0 3.Бутерброд с сыром-45.0	1.Вареники ленивые (отварные с маслом)-115.0 2.Какао с молоком-180.0 3..Сыр-10.0 4.Хлеб-34.0	1.Каша «Геркулес» жидкая на молоке-200,0 2.Чай с молоком-200,0
2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК
1.Сок- 170.0	1.Сок- 170.0	1.Кисель-150.0	1.Напиток витаминизиров.200,0 2.Печенье сахарное-15,0	1.Сок-170,0 2.Печенье сахарное-15,0
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
1.Икра свекольная-60.0 2.Суп из разных овощей-200.0 3.Жаркое по- домашнему-170.0 4.Компот из свежих яблок-150.0 5.Хлеб-43.0	1.Икра кабачковая консервирован.-60.0 2.Рассольник ленинградский со сметаной-200.0 3.Запеканка из печени с рисом-100.0 4.Картофель отварной-105.0 5.Компот из сухофруктов-180.0 6.Хлеб- 43.0	1.Огурец соленый/свежий-50.0 2.Свекольник-200.0 3.Котлеты или биточки рыбные запеченные(Минтай)-80.0 4.Картофельное пюре-100.0 5.Компот из свежих яблок-150.0 6.Хлеб-42.0	1.Огурец соленый/свежий 50,0 2.Бульон с клецками мучными (куриный)-200,0 3.Плов из птицы180,0 4.Компот из сухофруктов180,0	1.Икра свекольная-60,0 2.Борщ со свежей капустой и картофелем-200,0 3.Тефтели мясные 100,0 4.Капуста тушенная150,0 5. Компот из сухофруктов 180,0
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
1.Каша пшеничная жидкая на молоке-200.0 2.Чай с сахаром-180.0 3.Фрукты по сезону-100.0 4.Печенье сахарное15.0 5.Хлеб новый-34	1.Каша рисовая вязкая на молоке-200.0 2.Чай с сахаром-180.0 3.Фрукты по сезону-100.0 4.Печенье сахарное-15.0 5.Хлеб-34.0	1.Рагу из овощей-200.0 2.Кефир-180.0 3.Фрукты по сезону-100. 4.Печенье сахарное-15.0 5.Хлеб-38.0	1.Суп молочный с макаронными изделиями-200,0 2.Чай с сахаром180,0 3.Фрукты по сезону100,0	1.Булочка»молочная»100,0 2.Кефир -180,0 3.Фрукты по сезону100,0

Медсестра диетическая _____ А.К. Эксюзян Завхоз _____ А.А.Гурина Повар _____ Е.С. Калашникова

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ
д/с компенсирующего вида № 12
Е.А. Озерная

Примерное десятидневное меню для детей с 3-х до 8 лет с длительностью пребывания 10,5 часов в МДОБУ № 12

2 неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
1.Омлет-100,0 2.Горошек зеленый консерв.-50,0 3.Какао с молоком-180,0 4.Хлеб-34,0	1.Сырники из творога с мол. соусом-100,0\30,0 2.Кофейный напиток с молоком-180,0 3.хлеб-34,0	1.Суп мол.вермиш.200 2.Чай-180 3.Яйцо отв.-40 4.Хлеб-34,0	1.Лашевник с творогом-200.0 2.Какао -180.0 3.Хлеб-34	1.Яйцо отв.-40.0 2.Каша гречнев.рассыпч.с маслом-150.0 3.Икра кабачков.-60.0 4.Кофейн.нап-к-180.0 5.Хлеб-34.0
2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК
1.Кисель150,0 2.кондит.издет-15,0	1.Кефир-180,0 2.кондит.изд.-15,0	1.Сок-170 2.конд.изд.15.0	1.Напиток витам.-200. 2.Конд.изд.15.0	1.Сок-180.0
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
1.Икра свекольная 60,0 2.Суп картофельный с макаронными изделиями-200,0 3.Гуляш из отварного мяса120,0 4.Рис отварной с овощами100,0 5.Компот из сухофруктов-180,0 6.Хлеб-46,0	1.Свекольник со смет.200\10 2.Запеканка из печени с рисом.120,0 3.Пюре картофельное-100,0 4.Огурец соленый-50 5.Компот из сухофруктов180,0 6,Хлеб-46,0	1.Огурец сол.\св. 50.0 2.Борщ со смет.-200.0 3.Рыба припущен.с ов.100.0 3.Картоф.пюре-100.0 4.Компот из св. фр.-180.0 5.Хлеб-46,0	1.икра свекольн.-50 2.Б-он с клецками-200 3.Плов из отв.кур-180 4.Компот из с\ф-180,0 5.Хлеб-46.0	1.Огурец сол.\св.-60.0 2.Суп из разных ов.-200 3.Печень по –строгоновси-100.0 4.Картоф.пюре-100 5.Компотиз сф.-180 6.Хлеб-43.0
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
1.Каша «Геркулес» жидкая на молоке 200,0 2.Чай с сахаром-180,0 3.Фрукты по сезону-100,0 4.Хлеб-34,0	1.Каша пшениная жидкая на молоке-200,0 2.Чай с сахаром-180,0 3,хлеб-34	1.Рагу овощное-200.0 2.Кефир-180.0 3.Хлеб-34.0 4.Фрукты св.100	1.Булочка-100.0 2.Кефир-180.0 3.Фрукты св-100.0	1.Капуста туш.с мясом-180.0 2.Чай-180. 3.Хлеб-34 4.Фрукты св.-100

Медсестра диетическая _____ А.К. Эксузян Завхоз _____ А.А.Гурина Повар _____ Е.С. Калашникова