

## Десятидневное меню МБДОУ № 15

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 день	Каша гречневая 150\200 Кофе с молоком 150\180 Батон с маслом, сыром 35\50,7\8,9\11	Салат картоф.с зел.гор.морк.30\50 Суп картоф.с макар.200\250 Котлета 50\60 Капуста тушеная 140\160 Компот из сух.фр.150\180(вит.С0,035\0,05)	Сок 200\200 Йогурт 100	Икра морковная30\50 Омлет с сыром 60\70 Чай 150\180 Батон 35\50
2 день	Каша пшеничная150\200 Кофе с молоком 150\180 Батон с маслом 35\50,7\8	Салат из свеклы и зел.гор. 30\50 Щи со сметаной 200\250 Суфле из кур 45\50 Макароны с сыром 110\150 Кисель 150\180 9 (вит.С 0,035\0,05) Хлеб 40\50	Фрукты 108\114 Йогурт 200\200	Сырники со сгущенкой 100\130 Чай 150\180 Батон 35\50
3 день	Каша геркулесовая 150\200 Какао с молоком 150\180 Батон с маслом, сыром 35\50,7\8,9\11	Салат с морк. и ябл.30\50 Суп гороховый 200\250 Зразы 50\60 Рагу из овощей 140\160 Компот из сух.фр.150\180 (вит. С0.035\0,05) Хлеб 40\50	Кисломолочный продукт150\180 Печенье Фрукты 108\114	Рыба запеченная с яйцом 100\130 Икра свекольная 30\50 Чай 150\180 Батон 35\50
4 день	Запеканка со сгущенкой 110\150 Какао с молоком 150\180 Батон с маслом, 35\50,7\8	Зеленый горошек 30\50 Свекольник со сметаной 200\250 Рис 60\120 Шницель 50\60 Компот из сух.фр.150\180 Хлеб 40\50	Кисломолочный продукт 150\180 Вафли Фрукты 114	Оладьи с повидлом 70\80 Чай 150\180
5 день	Каша рисовая 150\200 Кофе с молоком 150\180 Батон с маслом, сыром 35\50,7\8,9\11	Салат из капусты морк. и ябл. 30\50 Суп крестьянский со сметаной 200\250 Рулет с яйцом 50\60 Карт. пюре 140\160 Компот из св.фр. 150\180 (вит.С0,035\0,05) Хлеб 40\50	Сок 200\200 Фрукты 108\114	Суфле рыбное 60\60 Овощные голубцы с колбасой 130\150 Чай 150\180 Батон 35\50

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
6 день	Молочная лапша 150\200 Какао с молоком 150\180 Батон с маслом, сыром 35\50,7\8,9\11	Салат из свеклы и яблок 30\50 Суп овощной со сметаной 200\250 Гуляш из печени 60\70 Каша гречневая 100\140 Компот из сух.фр. 150\180 (0,035\0,05) Хлеб 40\50	Йогурт 100 Сок 200\200	Рыбные котлеты 50\60 Картоф.пюре 140\150 Чай 150\180 Батон 35\50
7 день	Каша манная 150\200 Кофе с молоком 150\180 Батон с маслом, 35\50,7\8	Салат из морк.и капусты 30\50 Борщ со сметаной 200\250 Жаркое по домашнему 180\220 Кисель 150\180 (0,035\0,05) Хлеб 40\50	Фрукты 108\114 Йогурт 200\200	Овощные голубцы с колбасой 130\150 Чай 150\180 Батон 35\50
8 день	Каша «Дружба» 150\200 Какао с молоком 150\180 Батон с маслом ,сыром35\50, 7\8, 9\11	Салат картоф.с зел. горош. морков. 30\50 Суп рыбный 200\250 Капуста тушеная 140\160 Шницель 50\60 Компот из сух.фр. 150\180 (вит.С.0,035\0,05) Хлеб 40\50	Кисломолочный продукт 150\180 Печенье Фрукты 108\114	Кабачковая икра 30\50 Плов 120\140 Чай 150\180 Батон 35\50
9 день	Запеканка со сгущенкой 110\150 Кофе с молоком 150\180 Батон с маслом, 35\50,7\8	Салат из морк.зел.гор.30\50 Суп картоф. с крупой 200\250 Бефстроганов 60\70 Макароны 110\150 Кисель 150\180 (вит.С 0,035\0,05) Хлеб 40\50	Кисломолочный продукт 150\180 Вафли Фрукты 108\114	Рыба под омлетом 65\65 Рис с маслом 60\120 Чай 150\180 Батон 35\50
10 день	Каша пшеница 150\200 Какао с молоком 150\180 Батон с маслом, сыром 35\50,7,8	Суп-пюре из картофеля 200\250 Сосиска Рагу из овощей 140\160 Компот из сух.фр.150\180 (0,035\0,05) Хлеб 40\50	Сок 200\200 Фрукты 108\114	Кукуруза 30\50 Пирог с капустой и яйцом 70\80 Омлет натуральный 60\80 Чай 150\180