**Примерное 10-дневное меню МБДОУ «Детский сад №2»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **(1)** |  **(2)** |  **(5)** |  **(4)** |  **(3)** |
| **Завтрак** | **сад** | **ясли** | **Завтрак** | **сад** | **ясли** | **Завтрак**  | **сад** | **ясли** | **Завтрак**  | **сад** | **ясли** | **Завтрак**  | **сад** | **ясли** |
| Каша рисовая с маслом сливочным | 200 | 150 | Каша ячневая с маслом сливочным | 200 | 150 | Каша пшенная с маслом сливочным  | 200 | 150 | Суфле творожное | 150 | 100 | Омлет запеченный  | 100 | 80 |
| Со сгущенным молоком | 20 | 15 | Горошек зеленый | 50 | 30 |
| Кофейный напиток | 200 | 150 | Какао с молоком | 200 | 150 | Какао с молоком | 200 | 150 | Кофейный напиток | 200 | 150 | Чай с молоком | 200 | 150 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/7 | 20/5 | Хлеб пшеничный с маслом с сыром | 30/5/ 10 | 20/5/7 | Хлеб пшеничный с маслом с сыром | 30/5/ 10 | 20/5/7 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/7 | 20/5 | Хлеб пшеничный с сыром | 30/10 | 20/7 |
| 10-00  | 10-00  | 10-00  | 10-00  | 10-00  |
| **Обед**  |  | **Обед**  |  | **Обед**  |  | **Обед**  |  | **Обед**  |  |
| Салат из свежего огурца с растительным маслом | 60 | 35 | Салат горошек зелёный с яйцом | 60 | 30 | Салат из отварного картофеля с огурцами и растит. маслом | 60 | 35 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 35 | Салат из свежих помидор с растительным маслом | 60 | 35 |
| Рассольник с крупой со сметаной с мясом говядины | 200 | 150 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками. | 200 | 150 | Суп-пюре гороховый с мясом | 200 | 150 | Суп овощной на мясном бульоне с фрикадельками | 200 | 150 | Борщ со сметаной с мясом говядины | 200 | 150 |
| С гренками | 20 | 15 |
| Кнели мясные паровые(говядина)  | 80 | 60 | Бефстроганов из отварного мяса говядины | 80 | 60 | Плов из мяса говядины  | 200 | 150 | Рыба запеченная в молочном соусе | 50/50 | 30/30 | Биточки куриные | 80 | 60 |
| Макароны отварные | 150 | 100 | Картофельное пюре | 150 | 100 |  |  |  | Запеканка капустная | 150 | 100 | Рагу из овощей | 150 | 100 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 150 | Компот из сухофруктов | 200 | 150 | Компот из сухофруктов | 200 | 150 | Кисель из клюквы (брусники) | 200 | 150 | Напиток из шиповника | 200 | 150 |
| Хлеб пшеничный витаминный | 30 | 25 | Хлеб пшеничный витаминный | 30 | 25 | Хлеб пшеничный витаминный | 10 | 10 | Хлеб пшеничный витаминный | 30 | 25 | Хлеб пшеничный | 30 | 25 |
| Хлеб ржаной | 37,5 | 30 | Хлеб ржаной | 37,5 | 20 | Хлеб ржаной | 37,5 | 30 | Хлеб ржаной | 37,5 | 30 | Хлеб ржаной | 37,5 | 30 |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  | **Полдник**  |  | **Полдник**  |  | **Полдник**  |  |
| Биточки картофельные | 100 | 80 | Кондитерские изделия | 60 | 50 | Вареники ленивые | 100 | 75 | Пирожок печеный с морковью и джемом» | 70 | 60 | Ватрушка со сметаной | 70 | 60 |
| Соус молочный | 30 | 20 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 150 | Чай с лимоном | 200 | 150 | Кисломолочный продукт | 200 | 150 | Молоко кипяченое | 200 | 150 | Молоко кипяченое | 200 | 150 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **(6)** |  **(7)** |  **(10)** |  **(9)** |  **(8)** |
| **Завтрак** | **сад** | **ясли** | **Завтрак** | **сад** | **ясли** | **Завтрак**  | **сад** | **ясли** | **Завтрак**  | **сад** | **ясли** | **Завтрак**  | **сад** | **ясли** |
| Каша гречневая с маслом сливочным | 200 | 150 | Каша ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 150 | Каша геркулесовая с маслом сливочным | 200 | 150 | Запеканка творожная  | 150 | 100 | Суп молочный с лапшой | 200 | 150 |
| Сгущенное молоко | 20 | 15 |
| Чай с молоком | 200 | 150 | Кофейный напиток | 200 | 150 | Какао с молоком | 200 | 150 | Чай с молоком | 200 | 150 | Какао с молоком | 200 | 150 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30/10 | 20/7 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/7 | 20/5 | Хлеб пшеничный с сыром | 30/10 | 20/7 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/7 | 20/5 | Хлеб пшеничный с маслом с яйцом | 30/5/ 20 | 20/5/ 10 |
| 10-00  | 10-00 | 10-00  | 10-00  | 10-00  |
| **Обед**  |  | **Обед**  |  | **Обед**  |  | **Обед**  |  | **Обед**  |  |
| Салат из свежего огурца с растительным маслом | 60 | 30 | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом  | 60 | 35 | Салат из отварного картофеля, моркови, лука с раст. маслом | 60 | 35 | Салат из отварной свеклы с морковью и раст. маслом  | 60 | 35 | Салат из свежих помидор с растительным маслом | 60 | 35 |
| Суп лапша на курином бульоне | 200  | 150 | Щи из капусты со сметаной, мясом говядины | 200 | 150 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 150 | Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом говядины  | 200 | 150 | Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 200 | 150 |
| Биточек из мяса говядины запеченый со сметанным соусом | 80/50 | 100 | Тефтели рыбные в соусе | 80 | 60 | Зразы из говядины с яйцом | 80 | 60 | Гуляш из мяса говядины | 80 | 60 | Запеканка картофельная фаршир. отварным мясом говядины | 200 | 150 |
| Гарнир из овощей сборный | 150 | 100 | Картофельное пюре с морковью | 150 | 100 | Капуста тушеная | 150 | 100 | Кабачки тушеные | 150 | 100 | Соус молочный | 30 | 20 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 130 | Кисель из сухофруктов  | 200 | 130 | Напиток из шиповника | 200 | 130 | Компот из сухофруктов | 200 | 130 | Компот из сухофруктов | 200 | 130 |
| Хлеб пшеничный витаминный | 30 | 25 | Хлеб пшеничный витаминный | 30 | 25 | Хлеб пшеничный витаминный | 30 | 25 | Хлеб пшеничный витаминный | 30 | 25 | Хлеб пшеничный витаминный | 30 | 25 |
| Хлеб ржаной | 37,5 | 20 | Хлеб ржаной | 37,5 | 30 | Хлеб ржаной | 37,5 | 30 | Хлеб ржаной | 37,5 | 30 | Хлеб ржаной | 37,5 | 30 |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  | **Полдник**  |  | **Полдник**  |  | **Полдник**  |  |
| Кондитерские изделия | 60 | 50 | Пирожок печеный с морковью | 70 | 65 | Ватрушка с яблоками | 70 | 60 | Макароны с сыром | 100 | 80 | Сдоба «Обыкновенная» | 60 | 50 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 150 | Молоко кипяченое | 200 | 150 | Кисломолочный продукт | 200 | 150 | Молоко кипяченое | 200 | 150 | Чай с лимоном | 200/5 | 150/3 |