

МБОУ "СОШ №38"

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет в ДОУ

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
ЗАВТРАК									
№693 Суп молочный с макаронными изделиями200	№185Каша жидкая молочная из гречневой крупы200	№185Каша жидкая мочная манная200	№168Каша вязкая рисовая с сахаром и маслом210	№185Каша жидкая мочная из овсяной крупы "Геркулес" 210	№185Каша жидкая мочная манная200	№177 Каша из круп гречневой и пшена с изюмом 205	№168Каша вязкая пшеница с сахаром и маслом 210	№185Каша жидкая мочная из крупы пшеничной "Артек" 200	№185Каша мочная рисовая200
№1 Бутерброд с маслом 35	№3 Бутерброд с маслом и сыром 45	№1 Бутерброд с маслом 35	№3 Бутерброд с маслом и сыром 45	№1 Бутерброд с маслом 35	№1 Бутерброд с маслом 35	№3 Бутерброд с маслом и сыром 45	№1 Бутерброд с маслом и сыром 45	№3 Бутерброд с маслом и сыром 45	№1 Бутерброд с маслом 35
№397 Какао с молоком 180	№393Чай с лимоном180/7	№395 Кофейный напиток с молоком 180	№392 Чай с сахаром 180	№397 Какао с молоком 180	№392 Чай с сахаром 180	№395 Кофейный напиток с молоком 180	№393Чай с лимоном180/7	№397 Какао с молоком 180	№395 Кофейный напиток с молоком 180
2-й ЗАВТРАК									
№368 Плоды свежие (бананы)100	№399 Сок фруктовый 200	№371 Апельсины с сахаром115	№399 Сок фруктовый 200	Кондитерские изделия(мармелад)20	№399 Сок фруктовый 200	№399 Сок фруктовый 200/кондитерские изделия20	№399 Сок фруктовый 200	№399 Сок фруктовый 200	№378 Кисель из кураги 180
ОБЕД									
СРБ Овощи натуральные солёные огурцы 30	№19Салат из солёных огурцов с луком 60	СРБ Овощи натуральные солёные помидоры 30	№34Салат из свежих с зеленым горошком60	№47Салат из квашеной капусты 68	№33Салат из свеж60	№20Салат из белокочанной капусты60	СРБ Овощи натуральные солёные огурцы 30	№47Салат из квашеной капусты 68	СРБ Овощи натуральные солёные помидоры 30
№67 Щи из свежей капусты с картошкой200	№58 Борщ с картошкой со сметаной200	№81Суп картофельный с горохом и гречками200/20	№80Суп картофельный скрутой200	№78Суп картофельный с мясными фрикадельками200	№82Суп картофельный с макаронными изделиями200	№63Борщ с фасолью и картошкой200	№76 Рассольник "Ленинградский" со сметаной200	№87Суп с рыбными консервами200	№67Щи из свежей капусты200
№268 Суфле из рыбы70	№277 Гуляш из отварного мяса150	№276 Жаркое по-домашнему 200	№301 Птица тушеная 160	№261 Тефтели тушеные со сметанным соусом80/30	№245 Рыба припущенная80	№304 Плов из птицы160	№268 Суфле из рыбы70	№261 Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом80/30	№305 Котлеты рубленные из птицы80/соус сметанный с помидорами
№166 Каша рассыпчатая с овощами 150	№204Макароны отварные150		№318 Порее картофельное 150	№166 Каша рассыпчатая с овощами 150	№166 Каша вязкая гречневая 150	№304 Плов из птицы160	№318 Картофель отварной 150	№318 Порее картофельное 150	№314Крупа вязкая из крупы "Артек"110
№372Компот из свежих плодов и ягод 180	№376 Компот из с/ф 200	№372Компот из свежих плодов и ягод 200	№380 Кисель из кураги 200	№392 Чай с сахаром 180	№378 Кисель из плодов или ягод 180	№372Компот из свежих плодов 180	№372Компот из свежих плодов 180	№376 Компот из с/ф 200	№372Компот из свежих плодов 180
Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50
Хлеб пшеничный20	Хлеб пшеничный30		Хлеб пшеничный20	Хлеб пшеничный40	Хлеб пшеничный20	Хлеб пшеничный30	Хлеб пшеничный20	Хлеб пшеничный20	Хлеб пшеничный30
УПЛОТНЁННЫЙ ПОДЛИК									
№215 Омлет натуральный120	№230 Вареники ленивые 110	№213 Яйца варёные40	№237 Запеканка из творога с молоком ступённым 100	№139 Котлеты картофельные180	№216 Омлет с сыром120	№231Сырники из творога с джемом 120/8	№344 Рыг овощное150	№45Винегрет овощной60	№206 Макароны отварные с сыром200
№399 Капуста тушеная150	№368Плоды и ягоды свежие100	№12 Салат из кукурузы 60	№351 Соус молочный спадкий30	№12 Салат из зелёного горошка 60	Икра кабачковая консервированная 60			№371Мандарины с сахаром115	
	Кондитерские изделия20	№458 Ватрушки70	№368Плоды и ягоды свежие(яблоки)100	Кондитерские изделия20	Кондитерские изделия20	№368Плоды и ягоды свежие100	№473Булочка "Всепущка" 80	№449Оладьи с маслом и джемом 130	Кондитерские изделия20
№378 Кисель из плодов или ягод 180	№401ЯРяженка200	№400 Молоко кипячёное180	№401ЯРяженка200	№398Напиток из плодов шиповника180	№400 Молоко кипячёное180	№401ЯРяженка200	№392 Чай с сахаром 200	№398Напиток из плодов шиповника180	№401ЯРяженка200
Хлеб пшеничный20				Хлеб пшеничный20	Хлеб пшеничный20	Хлеб пшеничный20	Хлеб пшеничный20	Хлеб пшеничный20	№368Плоды свежие100