



Десятидневное меню для детей посещающих детский сад с 12-часовым пребыванием

	Завтрак	Обед	Полдник	
1-й день	1. Суп рисовый молочный.-200 2. Чай с молоком-180 3.Хлеб с сыром-45/8гр	1. Суп фасолевый с овощами-200гр 2. Ежики в сметанном соусе с макаронами-80/50гр 3.Салат из свежих овощей-80гр 4. Хлеб пшеничный-45гр 5. Компот из кураги-180гр	1. Вафли-70гр	1. Каша пшеничная на молоке-200гр 2. Чай с лимоном-180гр 3. Хлеб пшеничный-40гр
2-й день	1.Каша манная-200гр 2. Какао с молоком-200гр 3. Хлеб с маслом и сыром-45/6гр	1. Борщ со сметаной-200гр 2. Плов с мясом-200гр 3. Огурец(свежий или маринов.)-60гр 4. Компот из сухофруктов-180гр 5. Хлеб ржаной-50гр	1. Булочка сдобная-100гр	1.Макароны с маслом-200гр 2. Чай с молоком-180гр 3. Хлеб пшеничный-40гр
3-й день	1.Каша пшенная-200гр 2. Какао с молоком-200гр 3. Хлеб с маслом-40/4гр 4.Яйцо-45гр	1. Салат овощной-60гр 2.Рассольник-200гр 3. Тушеное мясо-130гр 4. Компот из свежих фруктов-200гр 5.Хлеб ржаной-50гр	1. Печенье-60гр	1. Каша гречневая молочная-200гр 2. Чай сладкий с лимоном-200гр 3. Хлеб пшеничный-40гр
4-й день	1.Каша манная на молоке-200гр 2. Какао с молоком-200гр 3.Хлеб с маслом-40/5гр	1.Тефтели с подливой-80гр 2.Суп гороховый-200гр 3. Компот из сухофруктов-200гр 4. Хлеб ржаной-45гр 5.Салат из свежей капусты-60гр 6.Картофельное пюре-180гр	1.Яблоко-80гр	1.Ленивые вареники с творогом-200гр 2.Чай с молоком-200гр 3. Хлеб пшеничный-40гр
5-й день	1. Каша гречневая молочная -200гр 2. Чай с молоком-200гр 3. Хлеб с маслом-40/5гр	1. Рассольник со сметаной (с рисом)-200гр 2. Овощное рагу с курицей-200гр 3.Кисель-200гр 4.Хлеб ржаной-50гр 5.Кукуруза сладкая-60гр	1.Йогурт-200гр	1. Кукурузная каша на молоке с творогом-200гр 2. Хлеб пшеничный-40гр 3.Чай-200гр
6-й день	1.Макароны с сыром-200гр 2. Хлеб с маслом-40/7гр 3. Чай с молоком-200гр	1. Ленивые голубцы-200гр 2.Суп фасолевый с овощами-200гр 3.Салат овощной-60гр 4. Хлеб ржаной-50гр 5.Компот из сухофруктов-200гр	1.Вафли-60гр	1.Каша «Дружба»-200гр 2.Какао с молоком-200гр 3.Хлеб пшеничный с сыром-40/7гр
7-й день	1.Каша манная-200гр 2. Хлеб с сыром-40/10гр 3. Какао с молоком-150гр	1.Борщ украинский со сметаной-200гр 2.Плов с мясом-200гр. 3.Огурец(свежий или маринован)-60гр 4.Компот из сухофруктов-180гр 5.Хлеб ржаной-50гр.	1.Яблоко-80гр.	1.Каша кукурузная, молочная-200гр 2.Чай с лимоном-200гр. 3.Хлеб пшеничный-40гр.
8-й день	1.Каша пшенная-200гр 2. Хлеб с маслом-45/5гр. 3. Какао с молоком-180гр 4.Яйцо-45гр.	1.Хлеб ржаной-50гр. 2.Рассольник-200гр 3.Тушеная рыба-80гр. 4.Гречка рассыпчатая-180гр 5.Салат морковный-60гр. 6.Сок натуральный-180гр	1. Печенье-60гр.	1.Молочная вермишель-200гр 2.Чай сладкий-180гр 3.Хлеб пшеничный-40гр.
9-й день	1.Каша пшеничная-200гр 2. Хлеб с маслом и сыром-40-8-7гр. 3. Чай с молоком-180гр.	1. Суп – свекольник со сметаной-200гр 2. Овощное рагу с мясом-200гр. 3. Огурцы(свежий или маринован)-50гр 4. Хлеб ржаной-50гр. 5.Компот из свежих фруктов(яблоко)-180гр	1.Булочка сдобная-100гр.	1. Суп рисовый, молочный-200гр 2. Какао с молоком-180гр 3.Хлеб пшеничный-40гр.
10-й день	1.Молочная вермишель-200гр 2. Хлеб с маслом-50/6гр. 3. Какао с молоком-200гр.	1. Картофельное пюре-180гр 2.Котлета мясная-80гр. 3.Салат свекольный-70гр. 4. Компот из сухофруктов-200гр. 5. Хлеб ржаной-45гр. 6.Суп гороховый-200гр	1. Вафли-80гр.	1.Каша гречневая, рассыпчатая-200гр 2. Чай с молоком-180гр 3.Хлеб пшеничный со сметаной-40гр