

Примерное десятидневное меню для детей с 1,6 года до 7 лет с длительностью пребывания 10,5 часов в МДОБУ детском саду № 7 города Сочи

1 неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>
1. Каша пшеничная молочная - 180/200 2. Чай - 150/190 3. Бутерброды с маслом - 24/38	1. Запеканка из творога-, со сметанным соусом 125/150 2. Какао с мол. - 180/200 3. Бутерброды с маслом - 24/38	1. Суп мол.с макарон.изд. 180/200 2. Чай - 150/190 3. Бутерброды с маслом - 24/38 4.Сыр-9/13	1. Каша манная молочная - 180/200 2. Чай-150/190 3. Бутерброды с маслом - 24/38 4.Сыр-9/13	1 Запеканка из мак.с твор.-. со смет, соусом 125/150 2. Какао с молоком 180/200 3. Бутерброды с маслом - 24/38
<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>
1. Фрукты - 160/170	1. Сок-170 2. Кондит.изд. -25/40	1. Фрукты - 160/170	1. Сок - 170	1. Фрукты - 160/170
<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>
1. Свекольник со сметаной - 180/200 2. Котлета мясная- 78/85 Макароны отварные 70/100 3. Компот из с/ф - 150/180 4. Хлеб - 34/42	1. Рассольник - 180/200. 2.Суфле из печени 85/105 3. Пюре картоф. - 100/150 4. Помидор св., огурец св. 40/60 5. Компот из с/ф - 150/180 6. Хлеб - 34/42	1. Бульон куриный - 180/200 2. Плов из отварных кур.155/180 3. Помидор св., огурец св. 40/60 4. Компот из с/ф. - 150/180 5. Хлеб - 34/42	1. Щи из свежей капусты - 180/200 2. Гуляш из отв.мяса 70/100 3. Каша гречневая - 100/130 4. Помидор св., огурец св. 40/60 5. Компот из с/ф - 150/180 6. Хлеб - 34/42	1. Борщ со смет. - 180/200 2. Котлета рыбная-87/100 3. Пюре карт. - 100/150 4. Компот из с/ф - 150/180 5. Хлеб - 34/42
<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>
1. Омлет 65/100 2. Помидор св., огурец св.40/60 3. Кофейный нап. с молоком - 180/200 4.Хлеб 20/30	1. Каша пшеничная мол - 180/200 2.Чай 150/190 3. Хлеб 20/30	1. Винегрет 120/150 2. Котлета мясная 78/85 3. Кофейный нап. с молоком - 180/200 4. Хлеб20/30 5. Конд.изд. 25/40	1. Оладьи с повидлом - 100/130 2. Кисель 150/180	1. Каша мол.геркулес - 180/200 2. Чай 150/190 3. Хлеб 20/30

Медсестра диетическая Мирошникова Н.В. Заместитель по АХЧ – Варельджян С.Г. Шеф-повар- Брычева Т.В.

**Примерное десятидневное меню для детей с 2-х до 7 лет с длительностью
пребывания 10,5 часов в МДОУ №14**

2 неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ЗАВТРАК</i>
1. Каша манная молочная - 180/200 2. Чай - 150/190 3. Бутерброды с маслом - 24/38	1. Запеканка из мак. с творогом со смет, соус 125/150 2. Какао с молоком - 180/200 3. Бутерброды с маслом - 24/38	1. Омлет 65/100 2. Помидор св., огурец св. 40/60 3. Чай- 150/190 4. Бутерброды с маслом - 24/38 5. Сыр-9/13	1. Каша молочная геркулесовая 180/150 2. Чай - 150/190 3. Бутерброды с маслом - 24/38 5. Сыр-9/13	1. Запеканка из творога со смет, соус 125/150 2. Кофейный напиток с молоком - 180/200 3. Бутерброды с маслом - 24/38
<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>	<i>2-й ЗАВТРАК</i>
1. Сок - 170	1. Фрукты - 160/170	1. Сок - 170	1. Фрукты - 160/170	1. Сок - 170 2. Конд.изд. - 25/40
<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ОБЕД</i>
2. Суп картоф. - 180/200 2. Гуляш из.отв.мяса 70/100 3. Каша гречневая - 100/130 4. Компот из с/ф - 150/180 5. Хлеб - 34/42	1. Свекольник со смет. - 180/200 2. Оладьи из печени - 88/108 3. Пюре карт. 100/150 4. Помидор св., огурец св. 40/60 5. Компот из с/ф - 150/180 6. Хлеб - 34/42	1. Борщ со смет,- 180/200 2. Котлеты из курицы 83/109 3. Рис рассыпчатый 80/100 3. Компот из с/ф - 150/180 5. Хлеб - 34/42	1. Суп овощной - 180/200 2. Рыба туш. с овощами 100/112 3. Пюре карт. 100/150 4. Компот из с/ф - 150/180 5. Хлеб - 34/42	1. Суп гороховый - 180/200 2. Котлета мясная 78/85 3. Свекла туш. 100/120 4. Кисель - 150/180 5. Хлеб - 34/42
<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>	<i>ПОЛДНИК</i>
1. Омлет - 65/100 2. Помидор св., огурец св. 40/60 3. Кофейный напиток с молоком - 180/200 4. Конд.изд. 25/40 5. Хлеб 20/30	1. Каша молочная пшеничная - 180/200 2. Чай - 150/190 3. Хлеб-20/30	1. Зразы из говядины 100/150 2. Зел.горошек 45/45 3. Кофейный напиток с молоком - 180/200 4. Хлеб - 18/34	1. Булочка 60/90 2. Какао с молоком - 180/200	1. Каша молочная гречневая - 180/200 2. Чай - 150/190 3. Хлеб-20/30