Утверждаю:
Заведующая МБДОУ Д/С №75
И.В.Юрченко

Примерное десятидневное меню
1,5-3/3-7 года

день	завтрак	2-й завтрак	обед	полдник	ужин
1 день	1.Салат из моркови 35г/60г	1.Банан 185г	1.Суп рыбный из консервов 200 г/250 г	1.Кисель из яблок сушеных (180 г)	1.Каша геркулесовая жидкая (120/5 г) (200/6г)
	2.Макароны с маслом и сыром 105г/130г		2.Картофель и овощи тушеные в соусе 150 г/150г	2.Сухари 20 г/ печенье 40 г	2.Чай с сахаром 150г/180г
	3.Яйцо 40г		3. Колбаса вареная отварная 49,5 г/69,3г		3.Хлеб пшеничный 20/40г
	4.Чай с сахаром 150 г/180 г		4.Салат из свежей капусты 40 г/60г		
	5. Бутерброд с маслом 20/7 г 40/10 г		5.Сок яблочный 150 г/180г		
			6. Хлеб ржаной 40г/50г		
2 день	1.Каша манная жидкая (120/5г) (200/6г)	1.Груша (135г)	1.Свекольник со сметаной (200/8г)/(250/10г)	1.Кефир 180г/200г	1.Рыба жарена (70г)/(80г)
	2.Кофейный напиток с молоком 150г/ 200г		2.Котлеты куриные 60г/70г	2.Хлеб пшеничный 20 г/40г	2.Капуста тушеная (200г)/(200г)
	3.Бутерброд с сыром (20/7/7г) (40/10/10г)		3.Картофельное пюре 100г/150г		3.Чай с молоком (150г)/(180г)
			4.Салат из свежих огурцов и помидоров 40г/60г		4.Хлеб пшеничный 20г/40г
			5. Компот из смеси сухофруктов 150г/180г		
			6. Хлеб ржаной 40 г/50г		
3 день	1.Каша гречневая жидкая (150/5г) (200/6 г)	1.Сок яблочный 150г/180 г	1.Щи из свежей капусты со сметаной (150/6г)/(250/10г)	1.Кефир 180 г/200г	1.Ленивые вареники (120/10г) (150/10г)
	2.Чай с молоком (150г)/(200г)		2.Щницель мясной 70г/80г	2. Печенье 20г/40г	2.Кофейный напиток с молоком 150г /200г
	3. Бутерброд с маслом 20/7 г 40/10 г		3.Картофель и овощи тушеные в соусе (150г)		3. Хлеб пшеничный (20 г)/(40г)
			4.Салат из отвар.свеклы с чесноком и раст.маслом 40г/60г		
			5. Чай с сахаром		

			(150г)/(180г)		
			6. Хлеб ржаной 40 г/50г		
4 день	1.Каша пшенная на молоке жидкая (150/5г)/(200/6)	1.Яблоки (135г)	1.Рассольник ленинградский (200г)/(250г)	1.Кефир 180г/200г	1. Рагу овощное 160/200 г
	2.Какао с молоком (180г)/(200г)		2.Картофельная запеканка с мясом 180г/200г	2. Пирожок с повидлом 60г/60г	2.Яйцо 40г
	3. Бутерброд с сыром (20/7/7) (40/10/10г)		3.Соус томатный 30г/30г		3.Сок яблочный 150г/180г
			4.Салат из белокочанной капусты с морковью 40г/60г		4. Хлеб пшеничный 40г/40г
			5. Компот из смеси сухофруктов 150г/180г		
			6. Хлеб ржаной 40 г/50г		
5 день	1.Лапша молочная 150г/200г	1.Груша (135г)	1.Суп рыбный со сметаной (200/6г) (250/10г)	1.Кефир 180 г/200г	1.Запеканка творожная (120г)/(150г)
	2.Чай с молоком 150г/180г		2. Каша гречневая рассыпчатая (100г)/(150г)	2.Хлеб пшеничный 20г/40г	2.Сок яблочный (150г)/(180г)
	3. Бутерброд с маслом 20/7 г 40/10 г		3.Котлета (70 г)/(80г)		3. Хлеб пшеничный (20 г)/(40г)
			4.Икра кабачковая (40г)/(60г)		
			5.Соус молочный с морковью 30г/30г		
			6. Компот из свежих яблок 150г/200г		
			7. Хлеб ржаной 40 г/50г		
6 день	1.Помидоры свежие 45г/60г	1.Апельсины (170г)	1. Борщ со свежей капустой со сметаной (200/8г)/ (250/8г)	1.Сок яблочный 150г/180г	1.Каша ячневая с маслом сливочным (120/5)/(200/6)
	2.Вермишель с маслом сливочным 120г/200г		2.Картофельное пюре (100г)/(150г)	2.Хлеб пшеничный 30г/40г	2.Кофейный напиток с молоком 150г /200г
	3.Чай с сахаром 150г/180г		3.Печень тушеная в сметане 80г/80г		3. Хлеб пшеничный 20г/40г
	4. Бутерброд с сыром (20/7/7) (40/10/10г)		4.Салат из моркови с изюмом 40г/60г		
			5. Компот из смеси сухофруктов 150г/180г		
			6. Хлеб ржаной 40 г/50г		

7 день	1.Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая (120/5г)/(200/6г)	1.Груша (135г)	1.Лапша на курином бульоне 150г/250г	1.Кефир 180г/200г	1.Котлеты рыбные 70/80г
	2.Кофейный напиток с молоком 150г/200г		2.Голубцы ленивые из отварной птицы 180г/200г	2.Булочка домашняя 60г/70г	2.Винегрет 120г/200г
	3. Бутерброд с маслом (20/7г) (40/10г)		3.Огурцы консервированные 30г/30г		3.Чай с молоком 150г/180г
			4.Кисель из повидла 150г/180г		4. Хлеб пшеничный 40г/40г
			5. Хлеб ржаной 40 г/50г		
8 день	1.Каша «Дружба» (150/5г)/(200/6г)	1.Сок вишневый (150г)/(180г)	1. Борщ из свежей капустой со сметаной (200/8г) /(250/10)	1.Кефир 180г/200г	1.Сырники творожные запеченные со сметаной (120/10г) (150/10)
	2.Какао с молоком (180г)/(200г)		2.Картофель и овощи тушеные в соусе 150г/150г	2.Хлеб пшеничный 20/40 г	2.Молоко кипяченое 180г/200г
	4. Бутерброд с сыром (20/7/7) (40/10/10г)		3.Говядина отварная (70г)/(80г)		3.Хлеб пшеничный 20г/40г
			4.Салат из квашеной капусты с луком (40г)/(60г)		
			5. Кисель из яблок сушеных 150г/180г		
			6. Хлеб ржаной 40 г/50г		
9 день	1.Омлет (80г)/(100г)	1Яблоко (135г)	1.Суп картофельный с горохом 150г/250г	1.Кефир (180г/200г)	1.Оладьи с вареньем (160/10)/ (200/20)
	2.Капуста тушеная (150/200г)		2.Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе 70г/70г	2.Хлеб пшеничный (20 г)	2.Кофейный напиток с молоком 150г/200г
	3.Чай с лимоном (150/4)/ чай с сахаром (180г)		3.Картофельное пюре (120г)/(150г)	3. конфеты карамель - / 45г	3.Хлеб пшеничный 20г/40г
	4. Бутерброд с маслом (20/7г) (40/10г)		4.Огурец свежий 40г/40г		
			5.Кисель из повидла (150г)/(180г)		
			6. Хлеб ржаной 40 г/50г		

10 день	1.Каша рисовая молочная жидкая (120/5 г)/(200/6)	1.Сок вишневый (150г)/яблоко (130 г)	1.Помидорник со сметаной (150/6г)/ (150/6г)	1.Кефир 180г/200г	1.Картофель и овощи тушеные в соусе (150г)
	2.Кофейный напиток с молоком (150/200 г)		2.Капуста тушеная (150г)	2.Хлеб пшеничный 20/30 г	2.Икра кабачковая 30г/50г
	3.Яйцо (40 г)		3.Курица отварная 60г/70г		3.Рыба жареная 70г/80г
	4.Бутерброд с маслом (20/7)/(40/10)		4.Огурцы консервированные 30г/35г		4.Чай с лимоном (150/4г) / чай с сахаром (180 г)
			5. Компот из смеси сухофруктов 150г/180г		5.Хлеб пшеничный (20г)/(40г)
			6. Хлеб ржаной 40 г/50г		