

Утверждаю:

Директор школы:

Г.П.Бибикова

**Десятидневное меню
МБДОУ «Красноярская ООШ»
(дошкольная группа)
для воспитанников от 1 года до 3-х лет**

Десятидневное меню
МБДОУ «Красноярская ООШ» (дошкольная
группа) для детей от 1 года до 3-х лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Каша манная молочная жидкая 130 Яйца вареные 40 Сыр твердый 5 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб ржаной 10	Запеканка из творога 150 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Суп молочный с макаронными изделиями 130 Яйца вареные 40 Сыр твердый 5 Какао с молоком 165 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Омлет с зеленым горошком 150 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 130 Повидло яблочное 10 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20
Второй завтрак				
Сок яблочный осветленный 140	Фрукт (банан) 100	Фрукт (яблоко) 110	Сок яблоко 130	Фрукт (яблоко) 120
Обед				
Икра свекольная 40 Суп картофельный с бобовыми 165 Гуляш 60 Картофельное пюре 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20	Маринад овощной с томатом 40 Суп из овощей 165 Печень говяжья по-строгановски 60 Картофель отварной 110 Сок яблоко 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржаной 15	Маринад овощной со свеклой 40 Рассольник домашний 165 Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Картофельное пюре 110 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржаной 10	Помидоры свежие 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Курица в соусе с томатом 60 Каша пшенная рассыпчатая 110 Чай с лимоном 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 10	Горошек зеленый консервированный отварной 40 Свекольник 165 Голубцы ленивые 60 Соус томатный 20 Каша гречневая рассыпчатая 110 Сок яблочный осветл. 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 10
Полдник				
Кондитерское изделие(печенье) 25 Молоко кипяченое 180	Сдоба обыкновенная 45 Молоко кипяченое 180	Пирожок печеный с капустой 45 Молоко кипяченое 180	Ватрушка с творогом 50 Молоко кипяченое 180	Кондитерское изделие(вафля) 30 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Фрикадельки рыбные 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахаром 150 Фрукт (банан) 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Кукуруза отварная 40 Тефтели из говядины паровые 60 Соус томатный 15 Макаронные изд.отварные с овощами 110 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшен 20 Хлеб ржаной 15	Кнели из говядины 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Рыбные хлебцы(паровые) 60 Картофель, тушенный с луком 120 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Тефтели рыбные 60 Соус молочный 20 Картофель отварной 120 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 130 Сыр твердый 20 Чай с молоком 180 Хлеб ржаной 20	Запеканка из творога 150 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Каша "Дружба" 150 Сыр твердый 10 Чай с молоком 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Омлет натуральный 150 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 10	Омлет с зеленым горошком 150 Какао с молоком 170 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 10
Второй завтрак				
Фрукт (яблоко) 100	Сок яблоко-140	Сок яблоко 140	Фрукт (яблоко) 100	Фрукт (яблоко) 100
Обед				
Икра свекольная 40 Щи из свежей капусты с картофелем 165 Котлеты, биточки, шницели 60 Рагу из овощей 120 Чай с лимоном 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржаной 10	Огурцы свежие (зима, весна огурцы консервированные) 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Тефтели рыбные 60 Соус томатный 20 Картофельное пюре 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Помидоры свежие (зима, весна огурцы консервированные) 40 Рассольник ленинградский 165 Печень говяжья по-строгановски 60 Каша гречневая рассыпчатая 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 10	Горошек зеленый консервированный отварной 40 Суп картофельный с макаронными изделиями 155 Суфле из кур 55 Рис, припущенный с томатом 110 Сок яблочный осветл. 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Икра морковная 40 Суп крестьянский с крупой 165 Котлеты или биточки рыбные 60 Картофель отварной 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной 10
Полдник				
Кондитерское изделие (печенье) 25 Молоко кипяченое 180	Булочка молочная 60 Молоко кипяченое 180	Булочка ванильная 45 Молоко кипяченое 180	Пирожок печеный с морковью 45 Молоко кипяченое 180	Кондитерское изделие (вафля) 30 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Кукуруза отварная 40 Макаронник с субпродуктами 170 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 10	Фрикадельки из говядины паровые 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахаром 150 Фрукт (банан) 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Рыба, тушеная в томате с овощами 60 Суфле из картофеля 120 Кисель плодово-ягодный 150 Фрукт (яблоко) 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Сельдь с луком 40 Гуляш 60 Картофель отварной 110 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20	Тефтели из говядины паровые 60 Соус томатный 15 Запеканка капустная 110 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной 20