

Утверждаю:

Директор школы:

Г.П.Бибикова

**Десятидневное меню  
МБДОУ «Красноярская ООШ»  
(дошкольная группа)  
для воспитанников от 3-х лет до 7 лет**

**Десятидневное меню**  
**МБДОУ «Красноярская ООШ» (дошкольная**  
**группа) для детей от 3-х лет до 7 лет**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>				
Каша манная молочная жидкая 200 Сыр твердый 15 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржаной 20	Запеканка из творога 200 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Сыр твердый 15 Какао с молоком 170 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Омлет с зеленым горошком 200 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 200 Повидло яблочное 10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10
<b>Второй завтрак</b>				
Сок яблочный осветленный 200	Фрукт (банан) 110	Фрукт (яблоко) 110	Сок яблочный осветленный 200	Сок яблочный осв.200
<b>Обед</b>				
Икра свекольная 50 Суп картофельный с бобовыми 200 Гуляш 70 Картофельное пюре 150 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 10	Маринад овощной с томатом 50 Суп из овощей 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Картофель отварной 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 10	Маринад овощной со свеклой 50 Рассольник домашний 200 Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Картофельное пюре 150 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 10	Помидоры свежие 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Курица в соусе с томатом 70 Каша пшенная рассыпчатая 130 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 20	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Свекольник 200 Голубцы ленивые 70 Соус томатный 30 Каша гречневая рассыпчатая 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие (печенье) 50 Молоко кипяченое 200	Сдоба обыкновенная 60 Молоко кипяченое 200	Пирожок печеный с капустой 60 Молоко кипяченое 200	Ватрушка с творогом 60 Молоко кипяченое 200	Кондитерское изделие (вафля) 50 Молоко кипяченое 200
<b>Ужин</b>				
Фрикадельки рыбные 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт (банан) 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20	Кукуруза отв 60 Тефтели из говядины паровые 70 Соус томатный 30 Макаронные изд. отв. 135 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пш 20 Хлеб ржаной 30	Кнели из говядины 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 30	Рыбные хлебцы (паровые) 70 Картофель, тушенный с луком 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (яблоко) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Тефтели рыбные 70 Соус молочный 30 Картофель отварной 130 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной 20

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>				
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 200 Сыр твердый 15 Чай с молоком 180 Хлеб ржаной 20	Запеканка из творога 200 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Каша "Дружба" 200 Сыр твердый 15 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Омлет натуральный 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10	Омлет с зеленым горошком 200 Какао с молоком 170 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржаной 10
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукт (яблоко) 110	Сок яблочный 200	Сок яблочный 200	Фрукт (яблоко) 120	Фрукт (яблоко) 110
<b>Обед</b>				
Икра свекольная 50 Щи из свежей капусты с картофелем 200 Котлеты, биточки, шницели 70 Рагу из овощей 150 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржаной 20	Огурцы свежие 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофельное пюре 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 10	Помидоры свежие 60 Рассольник ленинградский 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Каша гречневая рассыпчатая 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржаной 20	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Суп картофельный с макаронными изд. 190 Суфле из кур 70 Рис, припущенный с томатом 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Икра морковная 50 Суп крестьянский с крупой 200 Котлеты или биточки рыбные 70 Картофель отварной 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие(печенье) 50 Молоко кипяченое 200	Булочка молочная 65 Молоко кипяченое 200	Булочка ванильная 60 Молоко кипяченое 200	Пирожок печеный с морковью 60 Молоко кипяченое 200	Кондитерское изделие(вафля) 50 Молоко кипяченое 200
<b>Ужин</b>				
Кукуруза отварная 60 Макаронник с субпродуктами 220 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 10	Фрикадельки из говядины паровые 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт (банан) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Суфле из картофеля 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (яблоко) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Сельдь с луком 50 Гуляш 70 Картофель отварной 130 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржаной 20	Тефтели из говядины паровые 70 Соус томатный 30 Запеканка капустная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20