

Утверждаю
Заведующий
МКДОУ «Детский сад «Солнышко»
г. Цитры Курской области
И.В. Калырова

Примерное десятидневное меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Каша рисовая молочная 200	Каша манная жидкая 200	Каша геркулесовая молочная 200	Каша пшенная молочная 200	Каша рисовая молочная 200	Каша гречневая молочная 200	Суп вермишелевый молочный 200	Каша манная жидкая 200	Каша пшенная молочная 200	Каша геркулесовая молочная 200
Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200
Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35
Масло(порциями) 10	Масло(порциями) 10	Масло(порциями) 10	Масло(порциями) 10	Масло(порциями) 10	Масло(порциями) 10	Масло(порциями) 10	Масло(порциями) 10	Масло(порциями) 10	Масло(порциями) 10
			Сыр (порциями) 20			Сыр (порциями) 20			Сыр (порциями) 20
2-ой завтрак									
	Сок 200			Яблоко	Яблоко		Сок 200		Банан
Обед									
Суп картофельный с гречневой крупой 250	Суп картофельный с горохом 250	Суп «Крестьянский»(с перловой крупой) 250	Суп картофельный 250	Суп «Уха» 250	Борщ со сметаной 250	Суп картофельный с пшеном и сметаной 250	Суп картофельный с горохом 250	Суп «Овощной» с зеленым горошком и сметаной 250	Лапша домашняя 250
Пюре картофельное 150	Плов мясной 150	«Ежики» мясные с соусом 80/30	Каша гречневая рассыпчатая 150	Жаркое по-домашнему 150	Пюре картофельное 150	Голубцы ленивые с мясом и рисом 150	Тефтели мясные с соусом 80/30	Гуляш 70	Каша гречневая рассыпчатая 150
Куры отварные 80	Компот из смеси сухофруктов 200	Свекла тушеная 150	Гуляш 70	Салат из белокочанной капусты с морковью 60	Рыба жареная 120	Компот из смеси сухофруктов 200	Свекла тушеная 150	Макаронные изделия с маслом 150	Котлета мясная 80
Салат из белокочанной капусты с морковью 60	Хлеб ржаной 40	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Хлеб ржаной 40	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Томатный соус 30
Компот из смеси сухофруктов 200		Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40		Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Компот из смеси сухофруктов 200
Хлеб ржаной 40									Хлеб ржаной 40
Полдник									
Омлет натуральный 150	Пирожок с капустой 150	Биточки мясные с джемом 90/15	Вареники ленивые с маслом сливочным 180	Блины с сахаром 120	Запеканка творожная «Лакомка» 150	Омлет натуральный 150	Булочка домашняя 120	Рыба жареная 120	Рагу из овощей 200
Хлеб пшеничный 25	Чай с сахаром 200	Ряженка 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Салат из свеклы с зеленым горошком 60	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200
Чай с сахаром 200						Чай с сахаром 200		Хлеб ржаной 25	Хлеб ржаной 25
						Хлеб пшеничный 25			
Ужин									
Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Йогурт 200	Чай с сахаром 200	Молоко кипяченое 200	Кофейный напиток с молоком 200
Печенье 50	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Печенье 50	Вафли 50	Пряник 40	Печенье 50