


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая ДОУ А.И.Васютина
 Приказ №3211-Д от 31.08.2016 г.

МБ ДОУ «Детский сад №4»
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
3-7 лет

День	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 день	Рожки отварные с маслом, сыром 170г.	Сок абрикосовый 170г.	Щи из квашенной капусты на сливочном масле со сметаной 250 г.	Молоко 200г.	Каша пшеничная молочная с маслом 200 г.
	Яйцо варёное 20г.		Колбаса отварная 70 г.	Булка с повидлом 30 г./20 г.	Чай с сахаром 200 г.
	Салат из квашенной капусты 60 г.		Овощное рагу с маслом 150г.		Хлеб пшеничный 50 г.
	Кофе молоком, сахаром 200 г.		Помидор солёный 50 г.		
	Булка с маслом 40 г./10 г.		Компот из смеси сухофруктов, витамин «С» 200 г.		
			Хлеб ржаной 50 г.		
ИТОГО:	500	170	770	250	450
2 день	Каша манная молочная с маслом 200 г.	Бананы 160 г.	Суп гороховый на мясном бульоне с маслом 250 г.	Кефир 200 г.	Рыба тушёная под маринадом 70 г.
	Чай с молоком 200 г.		Котлета мясная 80 г.	Гренки на молоке с сахаром 60 г.	Картофельное пюре с маслом 150 г.

	Какао 200 г.		Мясной гуляш 60 г./30 г.	Хлеб пшеничный 50 г.	Сельдь с луком 60 г.					
	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г.		Гречка рассыпчатая с маслом 150 г.		Салат свекольный 60 г.					
			Салат «Витаминный» 60 г.		Яйцо вареное 20 г.					
			Компот из свежих яблок, витамин «С» 200 г.		Чай с сахаром 200 г.					
			Хлеб ржаной 50 г.		Хлеб пшеничный 30 г.					
ИТОГО:	436	160	800	250	520					
	Каша геркулесовая молочная с маслом 200 г.	Яблоко свежее 135 г.	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с маслом 250 г.	Кефир 200 г.	Рыба по- польски маслом 180 г.					

4 день	Кофе с молоком, сахаром 200 г.		Голубцы ленивые из отварной курицы в сметанно-томатной подливке 200 г.	Сухарики 50 г.	Икра кабачковая 50 г.					
	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г.		Компот из смеси сухофруктов, витамин «С» 200 г.		Чай с молоком 200 г.					
			Хлеб ржаной 50 г.		Хлеб пшеничный 50 г.					
ИТОГО:	456	135	700	250	480					
5 день	Запеканка творожная со сметанной подливкой 200\30 г.	Сок абрикосовый 180 г.	Свекольник на курином бульоне с маслом, сметаной 250 г.	Молоко 200г.	Вермишель молочная с маслом 200 г.					
	Чай с сахаром 200 г.		Плов рисовый с курицей, маслом 200 г.	Булочка домашняя с сахаром 80 г.	Кисель 200 г.					
	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г.		Салат из солёных огурцов 60 г.		Хлеб пшеничный 50 г.					

	г.									
			Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 200 г							
			Хлеб ржаной 50 г.							
ИТОГО:	486	180	760	280	450					
6 день	Салат морковный 60 г.	Апельсин 170 г.	Суп крестьянский на сливочном масле со сметаной 250 г.	Сок яблочный 180 г.	Блинчики на дрожжах с маслом, вареньем 200\20 г.					
	Каша гречневая молочная с маслом 200 г.		Запеканка из капусты под омлетом с маслом 200 г.	Сухарики 40 г.	Чай с сахаром, лимоном 200 г.					
	Какао 200 г.		Соленый огурец 50 г.	Зефир 50 г.	Хлеб пшеничный 50 г.					
	Булка с маслом 30/10		Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 200 г							
			Хлеб ржаной 50 г.							

Итого:	500	170	750	270	470					
7 день	Каша пшённая молочная с маслом 200 г.	Яблоки свежие 160 г.	Борщ на мясном бульоне с маслом, сметаной 250 г.	Кефир 200 г.	Котлета рыбная 80 г.					
	Кофе с молоком 200 г.		Бефстроганов в молочно-сметанном соусе 70 г.	Булка с повидлом 50/20	Картофельное пюре с маслом 150 г.					
	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г.		Рожки отварные с маслом 150 г.		Овощная подливка 50 г.					
			Салат из квашенной капусты со свёклой 60 г.		Напиток абрикосовый 180 г.					
			Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 200 г		Хлеб пшеничный 30 г.					
			Хлеб ржаной 50 г.							
ИТОГО:	456	160	780	270	490					
	Каша «Дружба»	Сок абрикосовый	Суп рассольник на	Кефир 200 г.	Сырники творожные					

8 день	молочная с маслом 200 г.	180 г.	курином бульоне с маслом, Сметаной 250 г.		со сметаной запеченые 200\20 г.					
	Какао 200г.		Рагу из курицы с овощами 200 г.	Сухарики сладкие 50 г.	Кисель из повидла 200 г.					
	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г.		Салат из свежих огурцов и помидоров 60 г.		Хлеб пшеничны й 30 г.					
			Компот из свежих яблок, витамин «С» 200 г.							
			Хлеб ржаной 50 г.							
Итого:	456	180	760	250	450					
9 день	Вермишель с молочная с маслом 200 г.	Груши свежие 160 г.	Суп овощной на мясном бульоне с маслом, сметаной 250 г.	Кефир 200 г.	Рыба тушёная под маринадом 70 г.					
	Кофе с молоком 200 г.		Запеканка картофельная с вареным мясом, маслом 200 г.	Булка с повидлом 40 г./20 г.	Рис отварной с маслом 150 г.					
	Булка с		Салат из		Соленый					

	маслом, сыром 40 г./10 г./6 г		свёклы и солёного огурца 60 г.		огурец 50 г.					
			Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 200 г		Чай с сахаром 200 г.					
			Хлеб ржаной 50 г.		Хлеб пшеничны й 30 г					
Итого:	456	160	760	260	500					
10 день	Каша геркулесовая молочная с маслом 200 г.	Апельсин 170 г.	Суп фасолевый на мясном бульоне с маслом 250 г.	Молоко 200 г.	Ленивые вареники в сметанной подливке 200/20					
	Кофе с молоком, сахаром 200 г.		Биточки мясные 80 г.	Гренки на молоке с сахаром 80 г.	Чай с сахаром 200 г					
	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г		Капуста тушёная с маслом 150 г.		Хлеб пшеничны й 30 г.					
			Сок абрикосовый, витамины «С»							

			200 г.							
			Хлеб ржаной 50 г.							
Итого:	456	170	730	280	450					