

Примерное десятидневное меню МАДОУ «Детский сад № 66 общеразвивающего вида»

1д. (понедельник)	2день (вторник)	Здень (среда)	4день (четверг)	5день (пятница)	бд. (понеделньик)	7день (вторник)	8день (среда)	9день (четверг)	10день (пятница)
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
1. каша манная молочная жидкая. 2. Бутерброд с сыром. 3. Чай с молоком	1. Каша овсяная(геркулес) 2. Бутерброд с маслом 3. Яйцо 4. Кофейный напиток с молоком.	1.Каша пшеничная молочная жидкая. 2.Бутерброд с джемом 3. Какао с молоком.	1.Каша ячневая молочная вязкая. 2. Бутерброд с сыром 3. Кофейный напиток с молоком	1.Каша пшенная молочная жидкая. 2. Бутерброд с маслом. 3. Чай с молоком	1. Каша овсяная из «геркулеса» жидкая 2. Бутерброд с джемом. 3. Кофейный напиток с молоком..	1. Каша манная молочная жидкая. 2. Бутерброд с сыром 3. Какао с молоком. 4. Яйцо вареное	1.Каша пшена молочная жидкая, 2.Бутерброд с маслом. 4. Чай с молоком.	1.Каша пшенная 2. Бутерброд с маслом 3. Кофейный напиток с молоком.	1.Каша ячневая молочная вязкая. 2. Бутерброд с маслом. 3. Чай с сахаром 4. Яйцо отварное
2 – ой завтрак	2 – ой завтрак	2 – ой завтрак	2 – ой завтрак	2 – ой завтрак	2 – ой завтрак	2 – ой завтрак	2 – ой завтрак	2 – ой завтрак	2 – ой завтрак
Сок фруктовый, кондитерские изделия.	Кефир 3,5%	Кисель из концентрата плодового.	Сок фруктовый, кондитерские изделия.	Кефир	Сок фруктовый, кондитерские изделия.	Кефир 2,5% .	Кисель из концентрата плодового	Сок фруктовый, кондитерские изделия.	Кефир
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
1. Суп крестьянский с крупой. 2. Курица в соусе в томате. 4. Макароны изделия отварные. 5. Салат из свеклы 6. Компот из смеси сухофруктов. 7. Хлеб рж	1. Суп картофельный с рыбой. 2. Котлеты мясная поре 3. Картофельное пюре 4.Салат из квашеной капусты 5. Компот из свежих фруктов 6.Хлеб рж	1. Щи из свежей капусты с картофелем. 2. Печень по-строгановски поре 3. Рис отварной. 4.Огурец соленый 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб рж	1. Суп картофельный с макаронными изделиями. 2.Бигус 3.Компот из сухофруктов. 4. Хлеб рж	1. Свекольник 2Голубцы ленивые 3. Картофельное пюре 5. Огурец соленый 5. Компот из смеси сухофруктов 6. хлеб рж	1. Суп картофельный с мак. изделиями. 2. Котлеты мясные, паровые. 3. Рис отварной 4.Соус томатный 5. Салат свекольный 6 Компот из смеси сухофруктов. 7. хлеб рж	1, Суп из овощей 2. Сердце в соусе 3.Макароны отварные 4. Огурец соленый 5. Компот из смеси сухофруктов 6. хлеб рж	1. Суп картофельный с бобовыми 2.Рулет мясной 3. Каша гречневая рассыпчатая. 4.Соус сметанный 5, Салат из кваш. капусты 6.Компот из яблок и лимона 7. хлеб рж	1. Рассольник ленинградский 2. Тефтели рыбные в соусе 3.Картофельное пюре 4.Салат свекольный 5. Компот из смеси сухофруктов 6. хлеб рж	1. Борщ 2. Жаркое по домашнему 3. Огурец соленный. 4.Хлеб рж. 5. Компот из смеси сухофруктов. 6. хлеб рж
уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник	уплотненный полдник
1. Рагу из овощей. 2. булочка домашняя 3. Чай с сахаром 4. Свежие фрукты 5. Хлеб пш.	1. Суп молочный с крупой 2. повидло 3.Чай с сахаром. 4. Хлеб пш. 5. Фрукты	1 Запеканка из ворога. 2. Соус молочный. 3. Салат из моркови с зеленым горошком. 4. Чай с сахаром. 5. Свежие фрукты. 6. Хлеб пшеничный.	1Суфле рыбное 2.Картофель отварной. 3.Соус молочный. 4. Чай с сахаром 4. Свежие фрукты 6.. Хлеб пш.	1. Суп молочный с макаронными изд. 2. Хлеб пшен. 3. Сок 4. Фрукты 5. Шанежка наливная.	1. Рагу из овощей 2,хлеб пшен. 3.Чай с сахаром 4. Сдоба 5. Свежие фрукты.	1. котлета рыбная 2. картофель отварной 3. соус томатный 4. Хлеб пш. 5. чай с сахаром 6.Фрукты	Пудинг творожный запеченный 2 Соус молочный сладкий 3. Салат из моркови с зеленым горошком 4,Чай с сахаром 5. Свежие фрукты 6. Хлеб пш.	1.Бигус 2.Чай с сахаром 3. Свежие фрукты 4. Хлеб пш.	1. Суп молочный с крупой. 2.Ватрушка с повидлом 3.Сок 4. Хлеб пш. 5. Фрукты

Норма хлеба: с 1года до 3 лет: батон, хлеб пшеничный - 60 грамм, ржаной - 40 грамм;
 с 3 до 7 лет - батон, хлеб пшеничный - 80 грамм, ржаной - 50 грамм