Утверждаю

Заведующий МАДОУ г.Мурманска № 91

С.Н.Горохова Подписано цифровой подписью: С.Н.Горохова Дата: 2024.11.01 10:35:32 +03'00' Горохова С.Н.

Примерное 10-ти дневное меню (3-7 лет)

| | | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сад 12 часов ( от 3 до 7 лет) | завтрак | Каша гречневая вязкая (на сухом молоке) сад (180,00) | Каша"дружба"(на сухом молоке) (180,00) | Вермишель с молоком (на сухом молоке) (180,00) | Каша рисовая молочная жидкая (на сухом молоке) (180,00) | Каша ячневая молочная жидкая (на сухоммолоке) (180,00) | Каша "ассорти"на сухом молоке (180,00) | Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"геркулес" (на сухом молоке) (180,00) | Каша пшенная молочная жидкая (на сухом молоке) (180,00) | Каша жидкая молочная манная (на сухом молоке) сад (180,00) | Каша пшеничная молочная жидкая (на сухом молоке (180,00) |
| | | Кофе с молоком (на пастеризованноммолоке) (180,00) | Какао с молоком (на пастеризованном молоке) (180,00) | Чай со свежим молоком(180,00) | Чай с сахаром (180,00) | Кофе с молоком (на пастеризованом молоке) (180,00) | Какао с молоком (на пастеризованном молоке) (180,00) | Чай со свежим молоком(180,00) | Кофе с молоком (на пастеризованном молоке) (180,00) | Чай со свежим молоком(180,00) | Какао с молоком (на пастеризованном молоке) (180,00) |
| | | Булка с маслом (45,00) | Булка (батон) (40,00) | Булка (батон) (40,00) | Булка (батон) (40,00) | Булка с маслом (45,00) | Булка (батон) (40,00) | Булка (батон) (40,00) | Булка (батон) (40,00) | Булка с маслом (45,00) | Булка (батон) (40,00) |
| | | Соль йодированная (1,00) | Повидло (10,00) | Сыр порционный (6) | Джем (10,00) | Соль йодированная (1,00) | Повидло (10,00) | Сыр порционный (6,00) | Джем (10,00) | Соль йодированная (1,00) | Повидло (10,00) |
| | | | Соль йодированная (1,00) | Соль йодированная (1,00) | Соль йодированная (1,00) | | Соль йодированная (1,00) | Соль йодированная (1,00) | Соль йодированная (1,00) | | Соль йодированная (1,00) |
| | Второй завтрак | Сок 0,2 (180,00) | Плоды и ягоды свежие (бананы) (100,00) | Плоды и ягоды свежие (апельсины) (100,00) | Плоды и ягоды свежие (мандарины) (100,00) | Плоды и ягоды свежие (яблоки) (100,00) | Сок 0,2 (180,00) | Плоды и ягоды свежие (бананы) (100,00) | Плоды и ягоды свежие (апельсины) (100,00) | Плоды и ягоды свежие (мандарины) (95,00) | Плоды и ягоды свежие (яблоки) (95,00) |
| | обед | Огурец консервированный (50,00) | Овощи порционные (помидоры парниковые) (50,00) | Икра свекольная 82 (50,00) | Овощи порционные (огурцы парниковые) (50,00) | Салат свекла с чесноком (50,00) | Салат из свежих помидор (50,00) | Овощи порционные (огурцы парниковые) (50,00) | Овощи порционные (помидоры парниковые) (50,00) | Икра свекольная 82 (50,00) | Зеленый горошек (50,00) |
| | | Щи из свежей капусты с картофелем (180,00) | Суп картофельный с клецками (180,00) | Рассольник домашний (с консервированными огурцами на растительном масле) (180,00) | Суп картофельный с бобовыми (180,00) | Суп картофельный с рыбой (минтай) (180,00) | Борщ с капустой и картофелем (180,00) | Суп картофельный с Бобовыми (фасоль) (180,00) | Суп из овощей (раст масло) (180,00) | Суп-пюре из картофеля (пастер молоко) (180,00) | Свекольник ( с томатной пастой) (180,00) |
| | | Плов из отварной говядины (200,00) | Гуляш из говядины (з/ч с томатной пастой) (70,00) | Пудинг из говядины (70,00) | Котлеты рубленные из птицы (70,00) | Котлеты, биточки, шницели ( передняячасть из говядины с сухим молоком) (70,00) | Котлеты, биточки, шницели ( передняя часть из говядины с сухим молоком) (70,00) | Оладьи из печени по-кунцевски с луком (70,00) | Жаркое по-домашнему ( задняя с говядиной б/к и томатной пастой) (200,00) | Курица в томатном соусе (с томатной пастой) (70,00) | Котлеты, биточки, шницели ( передняя часть из говядины с сухим молоком) (70,00) |
| | | Компот из сухофруктов (180,00) | Картофельное пюре (с пастеризованным молоком) (130,00) | Напиток из плодов шиповника (180,00) | Макароны отварные (130,00) | Рис отварной (130,00) | Картофельное пюре с морковью (с пастеризованным молоком) (130,00) | Греча рассыпчатая+ (130,00) | Напиток из плодов шиповника (180,00) | Макароны отварные (130,00) | Капуста тушеная (130,00) |
| | | Хлеб ржаной (50,00) | Компот из изюма (180,00) | Греча рассыпчатая (130,00) | Лимонный напиток (180,00) | Компот из замороженных ягод (180,00) | Компот из изюма (180,00) | Компот из сухофруктов (180,00) | Хлеб ржаной (50,00) | Компот из свежих яблок(180,00) | Кисель из свежих ягод или плодов заморожен.) брусника (180,00) |
| | | Соль йодированная (2,50) | Хлеб ржаной (50,00) | Хлеб ржаной (50,00) | Хлеб ржаной (50,00) | Хлеб ржаной (50,00) | Хлеб ржаной (50,00) | Хлеб ржаной (50,00) | Соль йодированная (2,50) | Хлеб ржаной (50,00) | Хлеб ржаной (50,00) |
| | | | Соль йодированная (2,50) | Соль йодированная (2,50) | Соль йодированная (2,50) | Соль йодированная (2,50) | Соль йодированная (2,50) | Соль йодированная (2,50) | | Соль йодированная (2,50) | Соль йодированная (2,50) |
| | Уплотнённый полдник | Зеленый горошек (50,00) | Запеканка морковная с творогом (150,00) | Котлеты или биточки рыбные из минтая(70,00) | Печень, тушенная в томатном соусе (70,00) | Рагу из овощей (180,00) | Рыба, в томате с овощами (180,00) | Голубцы ленивые задняя часть на растительном масле (180,00) | Котлеты или биточки рыбные (из минтая ) (70,00) | Пудинг творожный запеченный (180,00) | Тефтели рыбные (70,00) |
| | | Омлет (150,00) | Соус сметанный натуральный (60,00) | Картофель отварной (с растительным маслом) (130,00) | Картофельное пюре (130,00) | Кефир (180,00) | Чай с лимоном (180,00) | Ватрушка с повидлом (60,00) | Картофельное пюре с пастеризованным молоком) (130,00) | Соус молочный сладкий (60,00) | Рис отварной (130,00) |
| | | Молоко свежее (180,00) | Булка (батон) (40,00) | Компот из свежих яблок (180,00) | Сок (180,00) | Булка (батон) (40,00) | Булка (батон) (40,00) | Булка (батон) (40,00) | Молоко свежее ( сад) (180,00) | Чай с сахаром (180,00) | Соус молочный (60,00) |
| | | Булка (батон) (40,00) | Чай с лимоном (180,00) | Булка (батон) (40,00) | Булка (батон) (40,00) | Ватрушка с творогом (60,00) | Булочка "веснушка" (60,00) | Сок 0,2 (180,00) | Пряники (20,00) | Булка (батон) (40,00) | Чай с лимоном (180,00) |
| | | Сыр(порциями) (6,00) | Вафли (20,00) | Булочка " российская" (60,00) | Сушки (20,00) | Соль йодированная (1,50) | Соль йодированная (1,50) | Соль йодированная (1,50) | Булка (батон) (40,00) | Печенье сахарное (20,00) | Булка (батон) (40,00) |
| | | Печенье сахарное (20,00) | Соль йодированная (1,50) | Соль йодированная (1,50) | Соль йодированная (1,50) | | | | Соль йодированная (1,50) | Соль йодированная (1,50) | Соль йодированная (1,50) |
| | | Соль йодированная (1,50) | | | | | | | | | |