

Утверждаю

Заведующий МАДОУ г.Мурманска № 91

Горохова С.Н.

Примерное 10-ти дневное меню (1-3 г.)

		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	
Спл. 12 часов (от 1 до 3 лет)	завтрак	Каша гречневая вязкая (на сухом молоке) (150,00)	Каша "дружба"(на сухом молоке) (150,00)	Вермишель с молоком (на сухом молоке) (150,00)	Каша рисовая молочная жидкая (на сухом молоке) (150,00)	Каша ячневая молочная жидкая (на сухом молоке) (150,00)	Каша "ассорти"на сухом молоке (150,00)	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "геркулес" (на сухом молоке) (150,00)	Каша пшенная молочная жидкая (на сухом молоке) (150,00)	Каша жидкая молочная манная (на сухом молоке) сад (150,00)	Каша пшеничная молочная жидкая (на сухом молоке (150,00))	
		Кофес молоком (на пастеризованном молоке) (170,00)	Какао с молоком(на пастеризованноммоложе) (170,00)	Чай со свежим молоком(170,00)	Чай с сахаром(170,00)	Кофе с молоком (на пастеризованном молоке) (170,00)	Какао с молоком (на пастеризованноммоложе) (170,00)	Чай со свежим молоком(170,00)	Кофе с молоком (на пастеризованном молоке) (170,00)	Чай со свежим молоком(170,00)	Какао с молоком (на пастеризованном молоке) (170,00)	
		Булка с маслом (30,00)	Булка (батон) (30,00)	Булка (батон) (30,00)	Булка (батон) (30,00)	Булка с маслом (35,00)	Булка (батон) (30,00)	Булка (батон) (30,00)	Булка (батон) (30,00)	Булка (батон) (30,00)	Булка с маслом (30,00)	Булка (батон) (30,00)
		Соль йодированная (1,00)	Повидло (10,00)	Сыр порционный (4,00)	Джем (10,00)	Соль йодированная (1,00)	Повидло (10,00)	Сыр порционный (4,00)	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 (150,00)	Плоды и ягоды свежие (бананы) (95,00)	Плоды и ягоды свежие (апельсины) (95,00)	Плоды и ягоды свежие (мандарины) (95,00)	Плоды и ягоды свежие (яблоки) (95,00)	Сок 0,2 (150,00)	Плоды и ягоды свежие (бананы) (95,00)	Плоды и ягоды свежие (апельсины) (95,00)	Плоды и ягоды свежие (мандарины) (95,00)	Плоды и ягоды свежие (яблоки) (95,00)	
		обед	Огурец консервированный (30,00)	Овощи порционные (помидоры парниковые) (30,00)	Икра свекольная (30,00)	Овощи порционные (огурцы парниковые) (30,00)	Салат свекла с чесноком (30,00)	Салат из свежих помидор (30,00)	Овощи порционные (огурцы парниковые) (30,00)	Овощи порционные (помидоры парниковые) (30,00)	Икра свекольная 82 (40,00)	Зеленый горошек (30,00)
	Щи из свежей капусты с картофелем (150,00)		Суп картофельный с клецками (150,00)	Рассольник домашний (с консервированными огурцами на растительном масле) (150,00)	Суп картофельный с бобовыми82 (150,00)	Суп картофельный с рыбой (минтай) (150,00)	Борщ с капустой и картофелем (150,00)	Суп картофельный с Бобовыми (фасоль) (150,00)	Суп из овощей (раст масло) (150,00)	Суп-юре из картофеля (пастер молоко) (150,00)	Свекольник (с томатной пастой) (150,00)	
	Плов из отварной говядины (160,00)		Гуляш из говядины (з/ч с томатной пастой) (50,00)	Пудинг из говядины (50,00)	Котлеты рубленные из птицы (50,00)	Котлеты, биточки, шницели (передняя часть из говядины с сухим молоком) (50,00)	Котлеты, биточки, шницели (передняя часть из говядины с сухим молоком) (50,00)	Оладьи из печени по-купецки с луком (50,00)	Жаркое по-домашнему (задняя с говядиной б/к и томатной пастой) (160,00)	Курица в томатном соусе (с томатной пастой) (50,00)	Котлеты, биточки, шницели (передняя часть из говядины с сухим молоком (50,00))	
	Компот из сухофруктов (150,00)		Картофельное пюре (с пастеризованным молоком) (110,00)	Напиток из плодов шиповника (150,00)	Макароны отварные (110,00)	Рис отварной (110,00)	Картофельное пюре с морковью (с пастеризованным молоком) (110,00)	Греча рассыпчатая (110,00)	Напиток из плодов шиповника (150,00)	Макароны отварные (110,00)	Капуста тушеная (110,00)	
	Хлеб ржаной (40,00)		Компот из изюма (150,00)	Греча рассыпчатая (110,00)	Лимонный напиток (150,00)	Компот из замороженных ягод (150,00)	Компот из изюма (150,00)	Компот из сухофруктов (150,00)	Хлеб ржаной (40,00)	Компот из свежих яблок(150,00)	Кисель из свежих ягод или плодов заморожен.) брусника (150,00)	
	Соль йодированная (1,00)		Хлеб ржаной (40,00)	Хлеб ржаной (40,00)	Хлеб ржаной (40,00)	Хлеб ржаной (40,00)	Хлеб ржаной (40,00)	Хлеб ржаной (40,00)	Соль йодированная (1,00)	Хлеб ржаной (40,00)	Хлеб ржаной (40,00)	
			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)	Соль йодированная (1,00)	Соль йодированная (1,00)	
	Успокоительный подлук		Зеленый горошек (30,00)	Запеканка морковная с творогом (130,00)	Котлеты или биточки рыбные (из минтая) (50,00)	Печень, тушенная в томатном соусе) (70,00)	Рагу из овощей (150,00)	Рыба, в томате с овощами (150,00)	Голубцы ленивые задняя часть на растительном масле (150,00)	Котлеты или биточки рыбные (из минтая) (50,00)	Пудинг творожный запеченный (150,00)	Тетрегли рыбные (50,00)
		Омлет (130,00)	Соус сметанный натуральный (50,00)	Картофель отварной (с растительным маслом) (110,00)	Картофельное пюре (110,00)	Кефир (150,00)	Чай с лимоном(150,00)	Ватрушка с повидлом (50,00)	Картофельное пюре с пастеризованным молоком) (110,00)	Соус молочный сладкий (50,00)	Рис отварной (110,00)	
		Молоко свежее (150,00)	Булка (батон) (30,00)	Компот из свежих яблок (150,00)	Чай с сахаром(150,00)	Булка (батон) (30,00)	Булка (батон) (30,00)	Булка (батон) (30,00)	Молоко свежее(сад) (150,00)	Чай с сахаром(150,00)	Соус молочный(50,00)	
		Булка (батон) (30,00)	Чай с лимоном(150,00)	Булка (батон) (30,00)	Булка (батон) (30,00)	Ватрушка с творогом (50,00)	Булочка "веснушка" (50,00)	Сок 0,2 (150,00)	Пряники (12,00)	Булка (батон) (30,00)	Чай с лимоном (150,00)	
		Сыр (порциями) (4,00)	Вафли (12,00)	Булочка "российская" (50,00)	Сушки (12,00)	Соль йодированная (1,00)	Соль йодированная (1,00)	Соль йодированная (1,00)	Булка (батон) (30,00)	Печенье сахарное (12,00)	Булка (батон) (30,00)	
		Печенье сахарное (12,00)	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)										