

Заведующий МАДОУ д/с «Улыбка»  
МАДОУ д/с «Улыбка»

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет осенне-зимний период

1-3 недели					2-4 недели				
День	2 день	3 день	4 день	5 день	День	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Масло сливочное (порциями) : 54-19з Суп молочный с макаронными изделиями : 54-19к Какао с молоком : 54-21гн Батон простой : Пром.	Каша жидкая молочная рисовая : 54-21 Чай с молоком и сахаром : 54-4гн Батон простой : Пром. Масло сливочное (порциями) : 54-19з	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" : 54-29к Кисель из плодово-ягодного концентрата : Пром. Батон простой : Пром.	Каша вязкая молочная пшеница : 54-6к Чай с лимоном и сахаром : 54-4бгн Батон простой : Пром. Сыр из твердых сортов в нарезке : 54-1	Каша вязкая молочная манная : 54-27к Кофейный напиток с молоком : 54-23гн Батон простой : Пром. Масло сливочное (порциями) : 54-19з	<b>Второй завтрак</b> Апельсин : Пром. Сок абрикосовый : Пром.	<b>Второй завтрак</b> Яблоко : Пром. Сок виноградный : Пром.	<b>Второй завтрак</b> Груша : Пром. Сок яблочный : Пром.	<b>Второй завтрак</b> Банан : Пром.	<b>Второй завтрак</b> Мандарин : Пром. Сок апельсиновый : Пром.
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из моркови и яблок : 54-1з Щи из свежей капусты со сметаной : 54-1с Рис отварной : 54-6г Бефстроганов из отварной говядины : 54-1м Компот из смеси сухофруктов : 54-1хн Хлеб ржано-пшеничный : Пром.	Салат из белокочанной капусты с морковью : 54-8з Суп фасолевого : 54-9с Макаронные отварные : 54-1г Тефтели рыбные (минтай) : 54-11р Кисель из плодово-ягодного концентрата : Пром. Хлеб пшенично-ржаной : Пром.	Салат из моркови и чернослива : 54-17з Борщ с капустой и картофелем со сметаной : 54-2с Каша гречневая рассыпчатая : 54-4г Фрикадельки из говядины : 54-14м Компот из смеси сухофруктов : 54-1хн Хлеб пшенично-ржаной : Пром.	Салат из белокочанной капусты : 54-17з Суп гороховый : 54-8с Картофельное пюре : 54-11г Курица отварная : 54-25м Сок персиковый : Пром. Хлеб пшенично-ржаной : Пром.	Салат из свеклы отварной : 54-13з Суп картофельный с макаронными изделиями : 54-7с Горошница : 54-21г Гуляш из говядины : 54-2м Компот из кураги : 54-1хн Хлеб пшенично-ржаной : Пром.	<b>Полдник</b> Пудинг из творога с яблоками : 54-4т Кофейный напиток с молоком : 54-23	<b>Полдник</b> Пирожки с капустой : 54-4гн Чай с сахаром : 54-4гн	<b>Полдник</b> Варушка творожная : Молоко 3,2% : Пром.	<b>Полдник</b> Йогурт 2,5% : Пром. Булочка ванильная : 54-10	
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Масло сливочное (порциями) : 54-19з Каша жидкая молочная овсяная : 54-22ж Какао с молоком : 54-21гн Батон простой : Пром.	Макаронные отварные с сыром : 54-3 Кисель из плодово-ягодного концентрата : Пром. Печенье : Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке : 54-1з Каша «Дружба» : 54-16к Кофейный напиток с молоком : 54-23гн Батон простой : Пром.	Масло сливочное (порциями) : 54-19з Каша жидкая молочная гречневая : 54-20к Чай с лимоном и сахаром : 54-3гн Батон простой : Пром.	Каша жидкая молочная овсяная : 54-22ж Какао с молоком : 54-21гн Батон простой : Пром. Масло сливочное (порциями) : 54-19з	<b>Второй завтрак</b> Яблоко : Пром. Сок персиковый : Пром.	<b>Второй завтрак</b> Мандарин : Пром. Сок сливовый : Пром.	<b>Второй завтрак</b> Апельсин : Пром. Сок черешневый : Пром.	<b>Второй завтрак</b> Банан : Пром.	
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат картофель с морковью и зеленым горошком : 54-34 Секольник : 54-23 Рагу из курицы : 54-24 Компот из смеси сухофруктов : 54-1хн Хлеб пшенично-ржаной : Пром.	Салат из свеклы с черносливом : 54-18 Борщ с капустой и картофелем со сметаной : 54-2с Жаркое по-домашнему : 54-9м Компот из чернослива Хлеб пшенично-ржаной : Пром.	Салат из белокочанной капусты : 54-7з Суп крестьянский с крупой (крупя пшен.) : 54-11с Макаронные отварные с овощами : 54-2г Тефтели из говядины с рисом : 54-21м Кисель из плодово-ягодного концентрата : Пром. Хлеб пшенично-ржаной : Пром.	Горошек зеленый : 54-20з Суп картофельный с клецками : 54-6с Плов из отварной говядины : 54-11г Компот из смеси сухофруктов : 54-1хн Хлеб пшенично-ржаной : Пром.	Винегрет с растит. маслом : 54-16з Рассольник Ленинградский : 54-3с Картофельное пюре : 54-11г Котлета из курицы : 54-5м Сок абрикосовый : Пром. Хлеб пшенично-ржаной : Пром.	<b>Полдник</b> Пирожки с картофелем : Пром. Чай с лимоном и сахаром : 54-3гн	<b>Полдник</b> Сырники : 54-6г Йогурт 2,5% : Пром.	<b>Полдник</b> Кисель из плодово-ягодного концентрата : Пром. Булочка ванильная : Пром.		