Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 1 «Мамонтенок»
_____ О.П. Бекк
01 января 2021 года

Перспективное 10 – дневное (примерное) меню с 3-х до 7 лет

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак	Каша молочная манная жидкая Бутерброд с маслом Какао с молоком	150 40 180	Суп молочный с макаронами Бутерброды с джемом Кофейный напиток	200 53 180	Каша молочная кукурузная Горячий бутерброд с сыром Чай с молоком	200 45 180	Суп молочный с крупой Бутерброды с маслом Какао с молоком	200 40 180	Каша пшенная Бутерброд с сыром Кофейный напиток	200 45 180
2 й завтрак	Соки фруктовые	150	Яблоки Соки фруктовые	95 90	Соки фруктовые Виноград	90 95	Бананы Соки фруктовые	95 90	Груши Соки фруктовые	95 90
Обед	Огурцы консервированные Борщ с капустой с картофелем Плов из отварного мяса Компот с/ф Хлеб столовый	60 200 200 180 50	Помидоры консервированные Рассольник ленинградский Зразы рыбные с яйцом с соусом Рис отварной Кисель из свежих ягод Хлеб столовый	60 200 100 100 180 50	Салат из моркови с зеленым горошком Суп с макаронами с мясом Картофельное пюре Котлеты или биточки рыбные Компот с/ф Хлеб столовый	80 200/10 180 100 180 50	Салат из св. огурцов Щи из свежей капусты с картофелем Каша гречневая Гуляш Напиток из шиповника Хлеб столовый	80 200 100 80 180 50	Салат из свеклы с соленым огурцом Суп картофельный с бобовыми Капуста тушеная Котлеты, биточки, шницель Компот из свежих ягод Хлеб столовый	60 200 180 70 180 50
Полдник	Молоко кипяченное Ватрушка с творогом	200 80	Ряженка Пряники	200 35	Молоко с сахаром Крекер	200 35	Кефир Булочка ванильная	200 60	Молоко кипяченное Вафли	200 40
Ужин	Макароны отварные Сосиски, сардельки, колбаса Зеленый горошек Кисель из свежих ягод Хлеб пшеничный	100 40 50 180 40	Жаркое по – домашнему Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 180 40	Запеканка из творога Чай с лимоном Хлеб пшеничный	150/30 180 40	Винегрет овощной Яйцо вареное Чай с сахаром Хлеб пшеничный	180 40 180 40	Мясо, тушенное с овощами Компот из плодов консервированных Хлеб пшеничный	150 180 40

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак	Омлет натуральный Кукуруза отварная Бутерброд с джемом Какао с молоком	130 60 53 180	Каша «Дружба» Бутерброды со сгущенным молоком Кофейный напиток	200 50 180	Каша молочная геркулесовая Горячий бутерброд с сыром Какао с молоком	200 45 180	Каша пшеничная Бутерброды с джемом Кофейный напиток	150 53 180	Пудинг творожный запеченный Бутерброд с сыром Чай с молоком	150/30 45 180
2 й завтрак	Мандарины Соки фруктовые	95 90	Апельсины Соки фруктовые	95 90	Соки фруктовые Яблоки	90 95	Виноград Соки фруктовые	95 90	Мандарины Соки фруктовые	95 90
Обед	Салат из свежих помидор с перцем Суп с крупой и томатом Картофель отварной Рыба, тушенная в томате с овощами Сок Хлеб столовый	60 200 150 140 150 50	Огурцы свежие Суп из овощей с фасолью Печень говяжья по- строгановски Макароны отварные Кисель из свежих ягод Хлеб столовый	60 200 80 100 180 50	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком Свекольник Рис отварной Фрикадельки рыбные Соус томатный Компот с/ф Хлеб столовый	80 200 100 80 40 180 50	Томаты свежие Суп с рыбными консервами Жаркое по-домашнему Напиток из шиповника Хлеб столовый	60 200 200 180 50	Овощи натуральные (икра кабачковая) Суп из овощей Каша перловая Сердце в соусе Сок Хлеб столовый	60 200 100 80 150 50
Полдник	Ряженка Коржик молочный	200 60	Кефир Булочка «Веснушка»	200 60	Молоко с сахаром Печенье	200 40	Молоко кипяченное Булочка домашняя	200 60	Кефир Печенье	200 40
Ужин	Свекла, тушенная в молочном соусе Голубцы ленивые Чай с сахаром Хлеб пшеничный	130 80/30 180 40	Вареники ленивые Чай с лимоном Хлеб пшеничный	130/20 180 40	Картофельное пюре с морковью Тефтели из мяса с рисом «Ежики» Кисель из джема Хлеб пшеничный	180 80 180 40	Омлет с колбасой Зеленый горошек отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный	140 50 180 40	Картофельное пюре Сельдь с луком Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный	180 100 180 40

Утверждаю Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1 «Мамонтенок» О.П. Бекк		Утверждаю Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1 «Мамонтенок» О.П. Бекк	
11 января 2021 года		**12 января 2021 года**	
Каша молочная манная жидкая	150	Суп молочный с макаронами	200
Бутерброд с маслом	40	Бутерброды с джемом	40
Какао с молоком	150	Кофейный напиток	150
Соки фруктовые Яблоко	90 70	Яблоки Соки фруктовые	70 90
Огурцы консервированные	60	Помидоры консервированные	60
Борщ с капустой с картофелем	150	Рассольник ленинградский	150
Плов из отварного мяса	150	Зразы рыбные с яйцом с соусом	70
Компот с/ф	150	Рис отварной	100
Хлеб столовый	40	Кисель из свежих ягод	150
		Хлеб столовый	40
Молоко кипяченное Ватрушка с творогом	150 50	Ряженка Пряники	150 20
Макароны отварные	100	Жаркое по – домашнему	150
Зеленый горошек	45	Чай с сахаром	150
Кисель из свежих ягод	150	Хлеб пшеничный	30
Хлеб пшеничный	30		

	Утверждаю Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1 «Мамонтенок» _____ О.П. Бекк		Утверждаю Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1 «Мамонтенок» _____ О.П. Бекк
13 января 2021 года		**14 января 2021 года**	
Каша молочная кукурузная	150	Суп молочный с крупой	200
Горячий бутерброд с сыром	35	Бутерброды с маслом	40
Чай с молоком	150	Какао с молоком	150
Соки фруктовые Виноград	90 70	Бананы Соки фруктовые	70 90
Салат из моркови с зеленым горошком	60	Салат из св. огурцов	60
Суп с макаронами с мясом	150/8	Щи из свежей капусты с картофелем	150
Картофельное пюре	130	Каша гречневая	100
Котлеты или биточки рыбные	70	Гуляш	70
Компот с/ф	150	Напиток из шиповника	180
Хлеб столовый	40	Хлеб столовый	40
Молоко с сахаром Булочка молочная	150 50	Кефир Булочка ванильная	150 50
Запеканка из творога	100/15	Винегрет овощной	100
Чай с лимоном	150	Яйцо вареное	40
Хлеб пшеничный	30	Чай с сахаром	150
		Хлеб пшеничный	30

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 1 «Мамонтенок»
_____О.П. Бекк

15 января 2021 года	
Каша пшенная Бутерброд с сыром Кофейный напиток	150 35 150
Груши Соки фруктовые	70 90
Салат из свеклы с соленым огурцом Суп картофельный с бобовыми Капуста тушеная Котлеты, биточки, шницель Компот из свежих ягод Хлеб столовый	45 150 150 70 170 40
Молоко кипяченное Вафли	150 20
Мясо, тушенное с овощами Компот из плодов консервированных Хлеб пшеничный	150 150 30