****

Примерное 10-ти дневное

**МЕНЮ (сад дети 3 -7 лет)**

**По МКДОУ «Алые паруса» на зимний период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДНИ** | **ЗАВТРАК****I** | **ЗАВТРАК****II** | **ОБЕД** | **УЖИН** |
| понедельник | 1.Каша пшенная молочная -200 г.2.Чай с молоком -200 г.3.Хлеб пшеничный с маслом - 30/7г. | 1.Сок – 100г | 1.Салат из сол.огурцов- 50г 2. Рассольник с курами со сметаной -200г3..Плов из риса и мяса -170 г.4.Компот из свежих фруктов -180 г.5.Хлеб ржаной -50 г. | 1.Котлета рыбная с морковно-картоф.пюре – 70/110гр2.Компот из изюма -200 г.4.Кондит.изделие 5.Хлеб пшеничный  |
| вторник | 1.Каша манная, молочная -200г 2.Какао на молоке - 200 г.3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром - 30/7/7 г. | 1.Сок – 100г | 1.Салат кукурузный – 50г2. Свекольник с курами, сметаной -200г 3.Котлета (зраза) мясная с гречневой кашей, подлива- 70/130/30г4.Кисель фруктовый -180 г.5.Хлеб ржаной -50 г. | 1. Вареники ленивыеВ сметанном соусе – 140/50 г. 2.Компот из сухофруктов – 200г 3.Фрукты  |
| среда | 1. Вермишель молочная – 200г2.Кофейный напиток на молоке -200 г.2.Хлеб пшеничный с сыром, маслом- 30/7/7 г. | 1.Сок – 100г | 1.Куринный бульон с гренками- -200/20 г.2.Слоеные голубцы -170 г.3.Компот фруктовый -180 г.4.Хлеб ржаной -50 г. | 1.Салат из зел. Горошка – 50г 2.Омлет– 110г -200 г.3.Чай с лимоном – 200г.4.Кондитер.изделие5.Хлеб пшеничный  |
| четверг | 1. Каша гречневая молочная- 200 г.2.Чай с молоком-200г.3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром 30/7/7 г. | 1.Сок – 100г | 1.Свекла отварная -50 г.2. Суп крестьянский на курах со сметаной - 200 г.3.Гуляш из мяса с морковно-картоф.пюре- 40/150/30г4.Компот из изюма -180 г.5.Хлеб ржаной -50 г. | 1. Сырники со сгущ.молоком -130/20г2.Снежок (йогурт) -200г. -200 г.  |
| пятница | 1.Каша «Дружба» молочная – 200г. 2.Какао на молоке -200 г.3.Хлеб пшеничный с маслом -30/7 г. | 1.Сок – 100г  | 1. .Салат морковный 50г. 2.Суп рыбный -200г 3.Печень по строгановски с макаронами -40/135/50г.4.Компот фруктовый-180 г.5.Хлеб ржаной -50 г.  | 1. Блинчики с повидлом -120/20г2.Молоко кипяченое -200г.3.Фрукты – 1шт |
| понедельник | 1.Каша рисовая молочная -200г.2.Кофейный напиток на молоке -200 г. 3.Хлеб пшеничный с маслом- 30/7 г. | 1.Сок – 100г | 1.Суп гороховый с курами и гренками 200/20г.2.Тефтели мясные с гречневой кашей, подлива -70/130/30г3.Компот их сухофр. -180 г. 4.Хлеб ржаной -50 г. | 1.Котлета рыбная -70г -70 г.2.Винегрет -130 г. 3.Чай -200 г. 4.Хлеб пшеничный5.Кондитерское изделие  |
| вторник | 1.Макароны с сыром – 100/15г 2.Яйцо вареное – 1 шт.3.Чай с молоком -200г. 4.Хлеб пшеничный с маслом-30/7г. | 1.Сок – 100г | 1. Салат зел. горошка – 50 г.2.Борщ с курами, сметаной – 200г. 3. Гуляш с картофельным пюре - 40/150/30г.4.Кисель фруктовый -180 г.4.Хлеб ржаной – 50г |  1. Сырники творожные со сгущ. молоком -130/20г 2. Молоко кипяченое -200 г. 3.Фрукты  |
| среда | 1.Каша овсяная молочная -200 г.2.Какао на молоке -200 г.3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром -30/7/7 г. | 1.Сок – 100г | 1. Свекла отварная – 50 г.2. Щи на курах со сметаной -200 г.3. Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе -140/50 г.4.Компот из изюма -180 г. 5.Хлеб ржаной -50 г. | 1. Пудинг рыбный со сметанным соусом – 150/50г2. Чай с лимоном -200 г. 3. Хлеб пшеничный  |
| четверг | 1. Каша манная молочная – 200г.2.кофейный напиток на молоке -200г.3.Хлеб пшеничный с маслом -30/7 г.  | 1.Сок – 100г | 1.Салат морковный -40 г. 2. Суп картофельный с курами -200г. 3.Биточки мясные с тушеной капустой -70/150г.4. Компот из фруктов -180 г.5. Хлеб ржаной -50 г. | 1. Пудинг творожно-яблочный со сгущ. молоком – 130/50г2. Йогурт (снежок) -200 г.  |
| пятница | 1.Каша рисовая молочная -200г. 2. Чай с молоком -200 г.3.Хлеб пшеничный с маслом -30/7 г. | 1.Сок – 100г | 1.Салат из сельди -35 г 2.Суп-лапша с курами - 200г.3.Тушеный картофель с мясом -150/170 г.4.Кисель фруктовый – 180г 5.Хлеб ржаной -50 г.  | 1. Винегрет- 100г2.Яйцо вареное 1шт. 3. Компот с изюмом-200 г. 4.Фрукты -1шт5.Хлеб пшеничный |

Хлеб пшеничный – 80г

Хлеб ржаной – 50г - на 1реб/день

 

Примерное 10-ти дневное

**МЕНЮ** (сад дети 3-7 лет)

По **МКДОУ «Детский сад «Алые паруса»** на летний период

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДНИ** | **I ЗАВТРАК** | **II ЗАВТРАК** | **ОБЕД** | **УЖИН** |
| Понедельник | 1.Отварные макароны с сыром, маслом, сахаром – 135/15г2.Хлеб пшеничный с маслом -30/8г3.Чай с молоком – 200г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих помидор– 50г2.Суп крестьянский с курицей - 200г3.Гуляш с гречневой кашей – 40/130/30г4.Кисель фруктовый– 180г5.Хлеб ржаной – 50г | 1. Биточки рыбные с картофельным пюре – 70/150г2.Компот из сухофруктов – 200г3.Хлеб пшеничный – 30г4.Кондитерские изделия – 1шт. |
| Вторник | 1.Каша гречневая с изюмом – 90г2. Яйцо -1шт.3.Какао на молоке – 200г4.Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 30/8/7г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих овощей – 50г2 Борщ с курицей со сметаной – 200г3.Котлета мясная с морковно-картофельным пюре -65/150г4.Компот из сухофруктов -180г5.Хлеб ржаной – 50г | 1.Вареники ленивые в сметанном соусе -140/50г2.Чай с лимоном – 200г3.Фрукты – 1шт. |
| Среда | 1.Каша манная молочная – 200г2.Хлеб пшеничный с маслом , с сыром – 30/8/7г3.Кофейный напиток на молоке – 200г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из сладкой кукурузы – 30г2. Куринный бульон с гренками – 200/203.Ленивые голубцы – 170г4.Компот с изюмом– 180г5.Хлеб ржаной – 50г | 1. Блинчики с повидлом -130/20г2.Молоко – 200г3.Кондитерские изделия – 1шт |
| Четверг | 1.Вермишель молочная – 200г2.Чай с молоком – 200г3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 30/8/7г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих овощей – 50г2.Свекольник с курицей и сметаной – 200г3.Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе – 140/50г4.Компот из яблок – 180г5.Хлеб ржаной – 50г | 1.Сырники творожные со сгущ. молоком – 130/20г2.Йогурт – 200г |
| Пятница | 1.Каша геркулесовая молочная – 200г.2.Какао на молоке – 200г3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 30/8/7г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из огурцов – 50г2.Щи из свежей капусты с курицей со сметаной – 200г3.Тушеный картофель с мясом – 170г4.Кисель фруктовый -180г5.Хлеб ржаной – 50г | 1. Омлет с зеленым горошком - 120/30г 2.Фрукты – 1 шт3.Хлеб пшеничный – 30г4.Компот из сухофруктов – 200г |
| Понедельник | 1.Каша пшенная молочная - 200г2.Кофейный напиток на молоке – 200г3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 30/8/7г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих помидор – 50г2.Рассольник на курах со сметаной– 200г3.Плов с мясом – 170г4.Компот из изюма - 180г 5.Хлеб ржаной – 50г | 1.Котлета рыбная с карт.пюре – 70/150г2.Чай с лимоном – 200г3.Хлеб пшеничный– 30г4.Кондитерские изделия – 1шт. |
| Вторник | 1.Каша «Дружба» молочная – 200г2.Какао на молоке – 200г3.Хлеб пшеничный с маслом – 30/8/7г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих овощей – 50г2.Суп рыбный – 200г3. Гуляш с макаронами – 40/140/30г4.Компот фруктовый – 180г5.Хлеб ржаной – 50г | 1.Сырники творожные со сгущ. молоком – 130/20г2.Компот из сухофруктов – 200г3.Фрукты |
| Среда | 1.Каша гречневая молочная – 200г2.Чай с молоком – 200г4.Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 30/8/7г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих огурцов – 50г2.Суп гороховый с мясом, гренками – 200/20г3.Котлета с морковно-картоф. пюре – 70/150г4.Компот фруктовый -180г5.Хлеб ржаной – 50г | 1.Пудинг рыбный со сметанным соусом– 150/50г2.Компот из изюма – 200г3.Хлеб пшеничный – 30г4.Кондитерские изделия – 1шт.  |
| Четверг | 1.Каша рисовая молочная – 200г2.Кофейный напиток на молоке – 200г3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 30/8/7г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих овощей – 50г2.Борщ с мясом со сметаной -200г3.Биточки мясные с картоф.поре – 65/150г4. Кисель из свежих ягод - 180г  5.Хлеб ржаной – 50г | 1.Пудинг творожно-яблочный со сгущ.молоком - 140/20г2.Снежок – 200г |
| Пятница | 1.Каша манная молочная – 200г2.Какао на молоке -200г3.Хлеб пшеничный с маслом,сыром – 30/8/7г | 1.Сок – 100г | 1.Суп лапша на курах – 200г2.Котлета с тушеной капустой – 65/150г3.Компот из сухофруктов – 180г5.Хлеб ржаной – 50г | 1.Винегрет – 100г2.Сосиска отварная - 1шт3. Яйцо вареное – 1 шт.4.Кисель – 200г5.Хлеб пшеничный – 30г6. Фрукты – 1шт. |

Хлеб пшеничный – 60г

Хлеб ржаной – 40г - на 1реб/день