

Примерное 10-ти дневное

**МЕНЮ(ясли дети 2-3 лет)**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДНИ** | **ЗАВТРАК**  **I** | **ЗАВТРАК**  **II** | **ОБЕД** | **УЖИН** |
| понедельник | 1.Каша пшенная молочная -150 г.  2.Чай с молоком -150 г.  3.Хлеб пшеничный с маслом - 30/5г. | 1.Сок – 100г | 1.Салат из сол.огурцов- 40г  2. Рассольник с курами со сметаной -150г  3..Плов из риса и мяса -150 г.  4.Компот из свежих фруктов -150 г.  5.Хлеб ржаной -40 г. | 1.Котлета рыбная с морковно-картоф.пюре – 60/110гр  2.Компот из изюма -150 г.  4.Хлеб пшеничный |
| вторник | 1.Каша манная, молочная -150г  2.Какао на молоке - 150 г.  3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром - 30/5/5 г. | 1.Сок – 100г | 1.Салат кукурузный – 40г.  2.Свекольник с курами, сметаной -150г  3.Котлета (зраза) мясная с гречневой кашей, подлива- 65/110/30г  4.Кисель фруктовый -150 г.  5.Хлеб ржаной -40 г. | 1.Вареники ленивые в сметанном соусе -130/50 г  2.Компот и3 сухофруктов – 150г  3.Хлеб пшеничный -200 г.  3.Фрукты -25 г. |
| среда | 1. Вермишель молочная – 150г  2.Кофейный напиток на молоке -150 г.  2.Хлеб пшеничный с сыром, маслом- 30/5/5 г. | 1.Сок – 100г | 1.Куринный бульон с гренками- -150/15 г.  2.Слоеные голубцы -150 г.  3.Компот фруктовый -150 г.  4.Хлеб ржаной -40 г. | 1. Салат зел горошка -40г  2.Омлет – 100 г.  3.Чай с лимоном -150 г.  4.Кондитер. изделие 5.Хлеб пшеничный |
| четверг | 1. Каша гречневая молочная- 150 г.  2.Чай с молоком-150г.  3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром 30/5/5 г. | 1.Сок – 100г | 1.Свекла отварная -40 г.  2. Суп крестьянский на курах со сметаной - 150 г.  3.Гуляш из мяса с морковно-картоф.пюре- 35/110/30г  4.Компот из изюма -150 г.  5.Хлеб ржаной -40 г. | 1.Сырники со сгущ. молоком -120/15 г.  2. Снежок (йогурт) -150г. |
| пятница | 1.Каша «Дружба» молочная – 150г.  2.Какао на молоке -150 г.  3.Хлеб пшеничный с маслом -30/5 г. | 1.Сок – 100г | 1. .Салат морковный 40г. 2.Суп рыбный -150г  3.Печень по строгановски с макаронами -35/130/30г.  4.Компот фруктовый-150 г.  5.Хлеб ржаной -40 г. | 1. Блинчики с повидлом -110/15г  2.Молоко кипяченое -150г. -200 г.  3.Фрукты – 1шт  -1/2 шт. |
| понедельник | 1.Каша рисовая молочная -150г.  2.Кофейный напиток на молоке -150 г.  3.Хлеб пшеничный с маслом- 30/5 г. | 1.Сок – 100г | 1.Суп гороховый с курами и гренками 150/15г.  2.Тефтели мясные с гречневой кашей -60/110/30г  3.Компот их сухофр. -150 г.  4.Хлеб ржаной -40 г. | 1.Котлета рыбная -60г -70 г.  2.Винегрет -110 г.  3.Чай -150 г.  4.Хлеб пшеничный |
| вторник | 1.Макароны с сыром – 80/10г  2.Яйцо вареное-1шт.  3.Чай с молоком -150  4.Хлеб пшеничный с маслом, сыром -30/5/5г. | 1.Сок – 100г | 1.Салат зел. горошка -40 г.  2.Борщ с курами, сметаной -150 г.  3.Гуляш с картофельным пюре -35/130/30 г.  4.Кисель фруктовый -150 г.  5.Хлеб ржаной – 40г | 1 .Сырники творожные со сгущ. молоком -120/15г  2.Молоко кипяченое -150 г.  3.Фрукты |
| среда | 1.Каша овсяная молочная -150 г.  2.Какао на молоке -150 г.  3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром -30/5/5 г. | 1.Сок – 100г | 1. Свекла отварная – 40г.  2.Щи на курах со сметаной -150 г  3.Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе -140/50г.  4.Компот из изюма -150 г.  5.Хлеб ржаной -40 г. | 1. Пудинг рыбный со сметанным соусом – 130/50г  2.Чай с лимоном -150 г.  3.Кондитер.изделие  4. Хлеб пшеничный |
| четверг | 1. Каша манная молочная – 150г.  2.Кофейный напиток на молоке -150г.  3.Хлеб пшеничный с маслом -30/5 г. | 1.Сок – 100г | 1.Салат морковный -40 г.  2. Суп картофельный с курами -150г.  3.Биточки мясные с тушеной капустой -65/130г.  4. Компот из фруктов -150 г.  5. Хлеб ржаной -40 г. | 1. Пудинг творожно-яблочный со сгущ. молоком- 130/20г  2.Йогурт (снежок) -150 г. |
| пятница | 1.Каша рисовая молочная -150г.  2. Чай с молоком -150 г.  3.Хлеб пшеничный с маслом -30/5 г. | 1.Сок – 100г | 1.Салат из сельди -30 г 2.Суп-лапша с курами - 150г.  3.Тушеный картофель с мясом -150 г.  4.Кисель фруктовый – 150г  5.Хлеб ржаной -40 г. | 1.Винегрет -100г.  2.Яйцо вареное -1шт.  3.Компот с изюмом -150 г.  4.Фрукты -1шт  5.Хлеб пшеничный |

Хлеб пшеничный – 60г

Хлеб ржаной – 40г - на 1реб/день

****

Примерное 10-ти дневное

**МЕНЮ** (ясли дети 2-3 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 – 110/10г  2.Хлеб пшеничный с маслом -25/5г  3.Чай с молоком – 150г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих помидор– 40г  2.Суп крестьянский с курицей - 150  3.Гуляш с гречневой кашей – 35/120/30г  4.Кисель фруктовый– 150г  5.Хлеб ржаной – 40г | 1. Биточки рыбные с картофельным пюре – 60/130г  2.Компот из сухофруктов – 150г  3.Хлеб пшеничный – 30г |
| Вторник | 1.Каша гречневая с изюмом – 80г  2. Яйцо -1шт.  3.Какао на молоке – 150г  4.Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 25/5/5г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих овощей – 40г  2 Борщ с курицей со сметаной – 150г  3.Котлета мясная с морковно-картофельным пюре -60/130г  4.Компот из сухофруктов -150г  5.Хлеб ржаной – 40г | 1.Вареники ленивые в сметанном соусе -130/50г  2.Чай с лимоном – 150г  3.Фрукты – 1 шт. |
| Среда | 1.Каша манная молочная – 200г  2.Хлеб пшеничный с маслом, с сыром – 25/5/5г  3.Кофейный напиток на молоке – 150г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из сладкой кукурузы – 20г  2. Куринный бульон с гренками – 150/15  3.Ленивые голубцы – 150г  4.Компот с изюмом– 150г  5.Хлеб ржаной – 40г | 1. Блинчики с повидлом -110/15г  2. Молоко – 150г  3.Хлеб пшеничный – 30г  4.Кондитерские изделия – 1шт |
| Четверг | 1.Вермишель молочная – 200г  2.Чай с молоком – 150г  3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 25/5/5г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих овощей – 40г  2.Свекольник с курицей и сметаной – 150г  3.Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе – 140/50г  4.Компот из яблок – 150г  5.Хлеб ржаной – 40г | 1.Сырники творожные со сгущ. молоком – 120/15г  2.Йогурт – 150г |
| Пятница | 1.Каша геркулесовая молочная – 200г.  2.Какао на молоке – 150г  3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 25/5/5г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из огурцов – 40г  2.Щи из свежей капусты с курицей со сметаной – 150г  3.Тушеный картофель с мясом – 150г  4.Кисель фруктовый -150г  5.Хлеб ржаной – 40г | 1. Омлет с зеленым горошком - 110/20г  2.Фрукты – 1 шт  3.Хлеб пшеничный – 30г  4.Компот из сухофруктов – 150г |
| Понедельник | 1.Каша пшенная молочная - 200г  2.Кофейный напиток на молоке – 150г  3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 30/5/5г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих помидор – 40г  2.Рассольник на курах со сметаной – 150г  3.Плов с мясом – 150г  4.Компот из изюма - 150г 5.Хлеб ржаной – 40г | 1.Котлета рыбная с карт.пюре – 60/130г  2.Чай с лимоном – 150г  3.Хлеб пшеничный– 30г |
| Вторник | 1.Каша «Дружба» молочная – 200г  2.Какао на молоке – 150г  3.Хлеб пшеничный с маслом,сыром – 30/8/5г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих овощей – 40г  2.Суп рыбный – 150г  3. Гуляш с макаронами – 35/130/30г  4.Компот фруктовый – 150г  5.Хлеб ржаной – 40г | 1.Сырники творожные со сгущ. молоком – 120/15г  2.Компот из сухофруктов – 150г  3.Фрукты – 1 шт. |
| Среда | 1.Каша гречневая молочная – 200г  2.Чай с молоком – 150г  4.Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 30/8/5г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих огурцов – 40г  2.Суп гороховый с мясом, гренками – 150/15г  3.Котлета с морковно-картоф .пюре – 70/130г  4.Компот фруктовый -150г  5.Хлеб ржаной – 40г | 1.Пудинг рыбный со сметанным соусом– 140/50г  2.Компот из изюма– 150г  3.Хлеб пшеничный – 30г  4.Кондитерские изделия – 1шт. |
| Четверг | 1Каша рисовая молочная – 200г  2. Кофейный напиток на молоке – 150г  3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 30/8/5г | 1.Сок – 100г | 1.Салат из свежих овощей – 40г  2.Борщ с мясом со сметаной -150г  3.Биточки мясные с картоф.поре – 60/130  4. Кисель из свежих ягод - 150г  5.Хлеб ржаной – 40г | 1.Пудинг творожно-яблочный со сгущ.молоком - 130/15г  2.Снежок – 150г |
| Пятница | 1.Каша манная молочная – 200г  2.Какао на молоке -150г  3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 30/8/5г | 1.Сок – 100г | 1Суп-лапша на курах– 150г  2.Котлета с тушеной капустой – 60/130г  3.Компот из сухофруктов – 150г  5.Хлеб ржаной – 40г | 1.Винегрет – 90г  2.Яйцо вареное – 1 шт.  3.Кисель – 150г  4.Хлеб пшеничный – 30г  5. Фрукты – 1шт. |

Хлеб пшеничный – 60г

Хлеб ржаной – 40г - на 1реб/день