

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Слободо-Туринский

детский сад «Родничок»

Н.В.Рямова



Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 1,5 лет до 3 лет.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Омлет натуральный 100гр Кофейный напиток 180гр Хлеб с маслом 20/5 Зел.горошек 50гр	Завтрак Запеканка из творога с морковью 100гр Чай с молоком 150гр Хлеб с сыром 20/8	Завтрак Каша геркулесовая 150гр Кофейный напиток 180гр Хлеб с маслом 20/5	Завтрак Суп молочный 200гр Чай с лимоном 150гр Хлеб с сыром 20/8	Завтрак Каша кукурузная 150гр Чай с молоком 150гр Хлеб с маслом 20/5 Яйцо варёное 20гр
11,00 фрукт	11,00 фрукт	11,00 фрукт	11,00 фрукт	11,00 фрукт
Обед Борщ со сметаной 150/4,5 Тефтели 50гр Греча с овощами 100гр Компот из сухофруктов 150гр Хлеб пшеничный 25гр Хлеб ржаной 30гр	Обед Салат из свежих огурцов 30гр Суп-пюре гороховый с гречками 150/12 Гуляш из отварного мяса 25/25 Макароны отварные 100гр Кисель 150гр Хлеб 25/30	Обед Кукуруза консервированная 40гр Суп овощной с мясными фрикадельками 150/13,5 Котлета из рыбы 50гр Картофельное пюре 100гр Сок 150гр Хлеб 25/30	Обед Салат из свеклы 40гр Щи со сметаной 150гр Плов с курой 100гр Компот из свежих фруктов 150гр Хлеб 25/30	Обед Морковь с сахаром 40гр Суп картофельный со свежей рыбой 150/4,5 Суфле из печени 130гр соус молочный Сок 150гр Хлеб 25/30
Полдник Пирожок с капустой и яйцом 70 гр Снежок 150гр	Полдник Рагу из овощей 100гр Молоко 150гр Яйцо варёное 20гр	Полдник Сдоба обыкновенная 50гр Бийогулт 150гр	Полдник Запеканка из творога 100гр Кисель 100гр	Полдник Кондитерские изделия 45гр Снежок 150гр

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак Каша рисовая 150гр Чай 150гр Хлеб с сыром 20/8</p>	<p>Завтрак Каша манная 150гр Какао с молоком 150гр Хлеб с маслом 20/5</p>	<p>Завтрак Омлет 100гр Кофейный напиток 180гр Хлеб с сыром 20/8</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная 150гр Чай с молоком 150гр Хлеб с маслом 20/5</p>	<p>Завтрак Каша ячневая 150гр Чай 150гр Хлеб с маслом 20/5 Яйцо вареное 20гр</p>
11,00. фрукт	11,00 фрукт	11,00 фрукт	11,00 фрукт	11,00 фрукт
<p>Обед Салат из капусты 40гр Свекольник со сметаной 180/4,5 Жаркое по-домашнему 150гр Напиток из шиповника 150гр Хлеб 25/30</p>	<p>Обед Салат из моркови с сахаром 40гр Суп-пюре картофельный с гренками 150/10 Котлета из говядины 50гр Капуста тушеная 100гр Сок 150гр Хлеб 25/30</p>	<p>Обед Суп из овощей со сметаной 150гр Суфле из рыбы 50гр Картофельное пюре с морковью 100гр Компот из свежих фруктов 150гр Хлеб 25/30</p>	<p>Обед Рассольник со сметаной 150/4,5гр Суфле из курицы 60гр Овощной гарнир 100гр Кисель 150гр Хлеб 25/30</p>	<p>Обед Салат из огурцов 30гр Суп картофельный с макаронами 150/4,5гр Суфле из говядины 50гр Тушеная капуста 130гр Компот из сухофруктов 150гр Хлеб 25/30</p>
<p>Полдник Пирожки с морковью 50гр Молоко 180гр</p>	<p>Полдник Ленивые вареники 75гр Кисель 150гр</p>	<p>Полдник Пирожки с повидлом 50гр Бийогурут 180гр</p>	<p>Полдник Рагу из овощей с крупой 100гр Молоко 100гр</p>	<p>Полдник Кондитерские изделия 45гр Снежок 180гр</p>