



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
«Слободо-Турицкий
детский сад «Родничок»
Н.В.Рямова

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3 лет до 7 лет.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Омлет натуральный 100гр Кофейный напиток 200 гр Хлеб с маслом 30/5 Салат из зел.горошка 60гр фрукт	Завтрак Запеканка из творога с морковью 150 гр Чай с молоком 200 гр Хлеб с сыром 30/12 фрукт	Завтрак Каша геркулесовая 200 гр Кофейный напиток 180 гр Хлеб с маслом 30/5 фрукт	Завтрак Суп молочный 200гр Чай с лимоном 180 Хлеб с сыром 30/12 фрукт	Завтрак Каша кукурузная 180гр Чай с молоком 180гр Хлеб с маслом 30/5, яйцо варёное 20гр фрукт
Обед Борщ со сметаной 200/6,3 Тефтели 80 гр Греча с овощами 120 гр Компот из сухофруктов 180 гр Хлеб пшеничный 30 гр Хлеб ржаной 37,5 гр	Обед Салат из свежих огурцов 50гр Суп-пюре гороховый с гренками 180 гр Гуляш из отварного мяса 50/50 Макароны отварные 110 гр Кисель 180 гр Хлеб 30/37,5	Обед Кукуруза консервированная 50 гр Суп овощной с мясными фрикадельками 180/18,8 Котлета из рыбы 80 гр Картофельное пюре 150гр Сок 180гр Хлеб 30/37,5	Обед Салат из свеклы 60гр Щи со сметаной 180/6,3 Плов с курой 150гр Компот из свежих фруктов 180гр Хлеб 30/37,5	Обед Морковь с сахаром 50гр Суп картофельный со свежей рыбой 200гр Суфле из печени 80 гр Капуста тушеная 120гр Сок 180гр Хлеб 30/37,5
Полдник Пирожок с капустой и яйцом 70 гр Снежок 200 гр	Полдник Рагу из овощей 150 гр Молоко 200 гр	Полдник Сдоба обыкновенная 60гр Бийогурт 180гр	Полдник Запеканка из творога 120гр Кисель 150 гр	Полдник Кондитерские изделия 75гр Снежок 180гр

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак Каша рисовая 200гр Чай 180гр Хлеб с сыром 30/12</p> <p>фрукт</p>	<p>Завтрак Каша манная 180гр Какао с молоком 180гр Хлеб с маслом 30/5 яйцо варёное 20гр</p> <p>фрукт</p>	<p>Завтрак Омлет 130гр Кофейный напиток 200гр Хлеб с сыром 30/10</p> <p>фрукт</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная 180гр Чай с молоком 200гр Хлеб с маслом 30/5</p> <p>фрукт</p>	<p>Завтрак Каша ячневая 200гр Чай 180гр Хлеб с маслом 30/5 Яйцо варёное 20гр</p> <p>фрукт</p>
<p>Обед Салат из капусты 50гр Свекольник со сметаной 180гр Жаркое домашнему 180гр Напиток из шиповника 180гр Хлеб 30/37,5</p>	<p>Обед морковь с сахаром 50гр Суп-пюре картофельный с гренками 180/12 Оладьи из печени 100гр Капуста тушеная 130гр Сок 180гр Хлеб 30/37,5</p>	<p>Обед Суп овощной со сметаной 180гр Рыба тушеная с овощами 80гр Картофельное пюре с морковью 150гр Компот из яблок 180гр Хлеб 30/37,5</p>	<p>Обед Рассольник со сметаной 180гр Макаронны отварные 110гр с мясом кури и овощами 80гр Кисель 200гр Хлеб 30/37,5</p>	<p>Обед Салат из свежих огурцов 50гр Суп картофельный с макаронами 180/6 Суфле из говядины 70гр Тушеная капуста 150гр Компот из сухофруктов 180гр Хлеб 30/37,5</p>
<p>Полдник Пирожки с морковью 70гр Молоко 180гр</p>	<p>Полдник Ленивые вареники 100гр Кисель 150гр</p>	<p>Полдник Пирожки с повидлом 70гр Бийогурт 200гр</p>	<p>Полдник Рагу из овощей с крупой 100гр Молоко 150гр</p>	<p>Полдник Кондитерские изделия 75гр Снежок 180гр</p>