



Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 3 «Дэхэбын»
Т. И. Гончарова

Десятидневное меню

	завтрак	2 завтрак	обед	полдник	ужин
1	Омлет натур.- 100/120 Икра каб. - 40/60 Бут.смасл. - 35/40 Коф. напиток. - 180/200 Объем: 355/420	Сок - 100/100	Борщ - 150/200 Карт.зап. с мяс.- 180/230 Салат из зел.гор. -40/60 Компот из с/фр - 150/180 Хлебжж- 40/50; пшен-0/20 Объем: 560/740	Кефир - 150/180 Яблоко - 85/95 Печенье - 15/20 Объем: 250/295	Рыба с овощами - 70/80 Каша пшенич. - 130/150 Салат из кук. косерв.- 40/60 Чай с лимоном - 150/180 Хлеб пшенич. - 30/30 Объем: 430/510
2	Суп мол.с рис. - 150/200 Бут.смаслом, сыр - 44/53 Чай с лимоном - 150/180 Объем: 344/433	Сок - 100/100	Суп гороховый - 150/200 Котлета мяс. - 70/80 Пюре картоф. -100/15 Салат сол. огур с лук- 40/60 Компот из с/фр - 150/180 Хлеб рж- 40/50; пшен-30/50 Объем: 580/770	Ряженка - 150/180 Банан - 85/95 Булочка дом. - 50/50 Объем:285/325	Ленивые вар. - 140/160 Соус смет слад. - 25/25 Салат морков слад. - 60/70 Какао - 180/200 Объем:405/455
3	Суп мол с греч - 150/200 Бут.с маслом - 35/40 Коф.напиток - 180/200 Объем:365/440	Сок - 100/100	Суп-лапша дом. - 150/200 Плов с кур. - 170/220 Салат свек с сол ог.-40/60 Компот из с/фр - 150/180 Хлеб рж- 40/50; пшен-0/20 Объем:550/730	Кефир - 150/180 Апельсин - 85/95 Вафли - 20/20 Объем:255/295	Шницель рыб натур - 70/80 Винегрет - 180/200 Чай с лимоном - 150/180 Хлеб пшеничный - 30/30 Объем:430/490
4	Каш пшён мол - 150/200 Бут.с маслом, сыр- 44/53 Чай с лимоном - 150/180 Объем:344/433	Сок - 100/100	Борщ со смет. - 150/200 Тефтели с рис - 70/80 Икра свек. - 100/150 Компот из с/фр - 150/180 Хлеб рж- 40/50; пшен-30/50 Объем:540/710	Ряженка - 150/180 Яблоко - 85/95 Хлеб с повидл - 40/40 Объем:275/315	Творзап манная - 140/160 Соус смет слад - 25/25 Салат морк с яблoк - 60/70 Какао - 180/200 Объем:405/455
5	Каша ман мол - 150/200 Бут с маслом - 35/40 Коф.напиток - 180/200 Объем:365/440	Сок - 100/100	Суп Харчо по груз-150/200 Гуляш - 70/80 Гречка отвар - 100/150 Сол томат с луком-40/60 Компот из с/фр - 150/180 Хлеб рж- 40/50; пшен-0/20 Объем:550/740	Кефир - 150/180 Банан - 85/95 Булочка сахар. - 50/50 Объем:285/325	Макароны отвар - 130/150 Яйцо отварное 0,5 - 20/20 Салат из свеж кап - 60/80 Хлеб пшеничный - 30/30 Чай с лимоном - 150/180 Объем:390/460

	завтрак	2 завтрак	обед	полдник	ужин
6	Яйцо отвар - 40/40 Икра каб. - 80/100 Бут.смасл. сыр - 44/53 Коф. напиток. - 180/200 Объем: 344/393	Сок - 100/100	Суп/растолльник - 150/200 Жаркое по-дом - 180/200 Салат из сол кап - 40/60 Компот из с/фр - 150/180 Хлеб рж- 40/50; пшен-0/20 Объем: 560/730	Ряженка - 150/180 Апельсин - 85/95 Печенье - 15/20 Объем: 250/295	Котл. рыб- 70/80; соус кр-25/25 Рис отварной - 130/150 Салат из солугур.- 40/60 Чай с лимоном - 150/180 Хлеб пшенич. - 30/30 Объем: 445/525
7	Каша пшен мол - 150/200 Бут.с маслом - 35/40 Чай с лимоном - 150/180 Объем: 335/420	Сок - 100/100	Борщ со смет - 150/200 Котлета мяс. - 70/80 Макароны отвар - 100/150 Соус красный - 25/25 Компот из с/фр - 150/180 Хлеб рж- 40/50; пшен-30/50 Объем: 565/735	Кефир - 150/180 Яблоко - 85/95 Хлеб с повидлом - 40/40 Объем:275/315	Сырники - 140/160 Соус смет слад. - 25/25 Салат морков слад. - 60/70 Какао - 180/200 Объем:405/455
8	Суп мол с мак - 150/200 Бут.смасл, сыр - 44/53 Коф.напиток - 180/200 Объем:374/453	Сок - 100/100	Суп карт с греч - 150/200 Куры отварные - 70/80 Греча-100/150сол ог.-40/60 Компот из с/фр - 150/180 Хлеб рж- 40/50; пшен-0/20 Объем:550/740	Ряженка - 150/180 Банан - 85/95 Бул. домаш. - 50/50 Объем:285/325	Сельдь- 70/80, яйцо/сад -40 Пюре картоф - 120/130 Салат из слад кукур -40/60 Чай с лимоном - 150/180 Хлеб пшеничный - 30/30 Объем:410/520
9	Каша Дружба - 150/200 (пшено+рис молочная) Бут.с маслом - 35/40 Чай с лимоном - 150/180 Объем:335/420	Сок - 100/100	Суп рыбный - 150/200 Шницель - 70/80 Овощное рагу - 100/150 Компот из с/фр - 150/180 Хлеб рж- 40/50; пшен-0/20 Объем:510/680	Кефир - 150/180 Апельсин - 85/95 Зефир/мармелад - 30/40 Объем:265/315	Котлета картоф - 130/150 Соус красный - 25/25 Салат свекольный - 60/70 Какао - 180/200 Хлеб пшеничный - 30/30 Объем:425/475
10	Каша геркулес - 150/200 Бут с масл. сыр - 44/53 Коф.напиток - 180/200 Объем:374/453	Сок - 100/100	Борщ со смет - 150/200 Тефтели с рисом - 70/80 Пюре кар-100/150соус кр25 Салат из кваш кап -40/60 Компот из с/фр - 150/180 Хлеб рж- 40/50; пшен-0/20 Объем:575/765	Ряженка - 150/180 Яблоко - 85/95 Булочка сахар. - 50/50 Объем:285/325	Сосиска, яйцо/сад- 70/40 Яйцо/ясли -100 Икра кабачковая - 80/100 Хлеб пшеничный - 30/30 Чай с лимоном - 150/180 Объем:360/420