

Фактическое 10-дневное меню (сад от 3 до 7 лет)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
1 день	Вермиш. отвар. с маслом и сыром 90/5 Коф. нап. на сгущ. мол. 200 Печенье. масло 35/5 Фрукты 60	Икра кабачковая 40 Суп овощ. со см. 200 Жаркое по-домашнему 200 Компот из с/ф 200 Хлеб пшен. ржаной 35/38	Биточки рыбные 60 Овощи туш. 100 Сок витамин. 190 Хлеб пшен. 20
2 завтрак	Каша пшенная 200 Какао с молоком 200 Хлеб с маслом и сыр 40/8/9 Фрукты 52	Помидор. свеж. 45 Щи на м.к.б. со см. 200/10 Ленивые голубцы в сметанно-томат. соусе 170/40 Компот из с/ф 200 Хлеб пшен., ржан. 25/38	Пудинг творожный 100 Кисель 200
3 день	Лапша молочная 200 Коф. напиток. с молоком 200 Хлеб пшен. с маслом 40/8 Фрукты 60	Зеленый горошек 32 Свекол. на м.к.б. со см. 200/10 Плов с мясом 180 Компот из с/ф 200 Хлеб пшен., ржан. 35/38	Ватрушка с творогом 85 Молоко 180
2 завтрак	Каша гречневая молочная 200 Какао с молоком 200 Хлеб с маслом и сыром 40/8/9 Фрукты 60	Сельдь 30 Рассольник на м.к.б. со см. 200 Азу 80 Картоф. пюре 150 Сок 200 Хлеб пшен., ржан. 35/38	Пудинг морковно-яблоч. со сгущ. молоком 120/20 Чай сладкий 200
5 день	Каша манная молоч. 200 Коф. напиток. с молоком 200 Хлеб пшенич. с маслом 40/5 Фрукты 60	Огурец свежий 45 Суп крестьян. на м.к.б со см. 200 Котлета мясная 70 Капуста тушеная 150 Компот из с/ф 200 Хлеб пшенич., ржаной 35/38	Плюшка сладкая 70 Сок 150
2 завтрак	Каша гречневая с сахаром 130 Коф. нап. на сгущ. молоке 200 Печенье с маслом 35/5 Фрукты 60	Свекла отварная 40 Суп с рыбн. консервами 200 Запеканка картоф. с мясом 200 Сок 200 Хлеб пшен., ржаной 40/38	Блины со сгущ. молоком 70/20 Молоко 180
7 день	Каша геркулесовая 200 Какао с молоком 200 Хлеб пшен. с маслом 40/8 Фрукты 60	Помидора свеж. 45 Борщ на м.к.б. со см. 200 Бефстроганов с рисом 70/80 Тушеные овощи 100 Компот фруктовый 200 Хлеб пшен., ржаной 35/38	Сырники творожные 100 Со сгущ. молоком 20 Чай сладкий 200
2 завтрак	Лапша молочная 200 Коф. нап с молоком 200 Хлеб пшенич. с маслом 40/8 Фрукты 60	Икра кабачковая 40 Суп гороховый с гренками 200 Зразы мясные с яйцом 90 Сложный гарнир 90/60 Компот из с/ф 200 Хлеб ржаной 38	Запеканка творожная с повидлом 110/30 Сок витамин. 190
8 день	Каша «Дружба» 200 Какао с молоком 200 Хлеб с маслом и сыр 30/8/9 Фрукты 60	Огурец свежий 45 Суп на м.к.б. с клец. и см. 200 Тефтели мясные 70 Картоф. пюре 150 Сок 200 Хлеб пшен., ржаной 30/38	Овощи тушеные 120 Сосиска отварная 48 Хлеб пшеничный 20 Чай сладкий 200
2 завтрак	Каша рисовая 200 Кофе с молоком 200 Хлеб с маслом 30/8 Фрукты 60	Помидора свежая 45 Щи на м.к.б. со см. 200 Рыба по-польски 80 Вермишель отварная 60 Икра из красной свеклы 70 Напиток лимонный 200 Хлеб пшен., ржаной 35/38	Омлет с зеленым горошком 80/32 Хлеб пшеничный 25 Молоко 180 Зефир 50