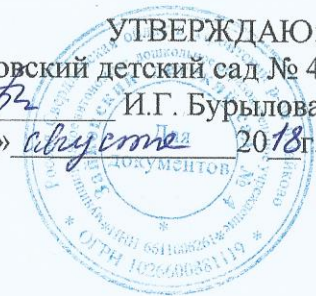


УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ Зайковский детский сад № 4

И.Г. Бурьлова

Приказ №160 от «29» августа 2018г.



## Примерное десятидневное меню с учетом сезонности (осенне-зимний период)

**для организации питания обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет**

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
<b>Завтрак</b>									
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200	Омлет запеченный или паровой 100	Запеканка из творога 130	Суп молочный с лапшой 200	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200	Каша манная молочная с маслом сливочным 200	Запеканка из творога с морковью 130	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом 60	Хлеб пшеничный 20	Яйцо отварное 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом 60
Сыр (порциями) 12	Масло (порциями) 6	Хлеб пшеничный 20	Масло (порциями) 6	Хлеб пшеничный 20	Масло (порциями) 6	Сыр (порциями) 12	Масло (порциями) 6	Сыр (порциями) 12	Хлеб пшеничный 20
Чай с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180	Сыр (порциями) 12	Кофейный напиток с молоком 180	Чай с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180	Какао с молоком 180	Чай с молоком 180	Какао с молоком 180	Масло (порциями) 6
		Какао с молоком 180							Кофейный напиток с молоком 180
<b>II Завтрак</b>									
Напиток лимонный 100	Сок фруктовый 100	Напиток из шиповника 100	Сок фруктовый 100	Напиток лимонный 100	Сок фруктовый 100	Напиток из шиповника 100	Сок фруктовый 100	Напиток лимонный 100	Сок фруктовый 100
<b>Обед</b>									
Суп – пюре из картофеля 180	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60	Борщ со сметаной 180	Огурец свежий 40	Салат из зеленой редьки с морковью и растительным маслом 60	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 60	Салат из свежих помидор с растительным маслом 60	Салат из белокочанной капусты с морковью растительным маслом 60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60	Рассольник домашний со сметаной 180

Гренки (сухарики) 20	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 180	Рис отварной с овощами 130	Суп-лапша на курином бульоне 180	Щи из свежей капусты со сметаной 180	Свекольник со сметаной 180	Суп-пюре гороховый 180	Уха рыбацкая 180	Суп из овощей со сметаной 180	Картофельное пюре с капустой тушеной 130
Свекла тушенная 150	Картофельное пюре 130	Биточки (котлеты) из мяса говядины и свинины паровые 60	Капуста тушенная 130	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 180	Макаронные изделия отварные 110	Гренки (сухарики) 20	Каша гречневая рассыпчатая 130	Жаркое домашнему 140	Биточки (котлеты) из мяса говядины и свинины паровые 60
Биточки (котлеты) из мяса говядины и свинины паровые 60	Рыба припущенная 80	Соус томатный 30	Биточки (котлеты) из мяса кур 60	Соус томатный 30	Биточки (котлеты) из мяса кур 60	Картофельное пюре с морковью 130	Гуляш из отварного мяса говядины 80	Гренки (сухарики) 20	Хлеб пшеничный 30
Хлеб ржаной 37	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Соус томатный 30	Биточки (котлеты) рыбные 60	Хлеб пшеничный 30	Хлеб ржаной 37	Хлеб ржаной 37
Кисель из чернослива 200	Хлеб ржаной 37	Хлеб ржаной 37	Хлеб ржаной 37	Хлеб ржаной 37	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб ржаной 37	Кисель из кураги 200	Компот из сухофруктов 200
	Компот из сухофруктов 200	Компот из чернослива и изюма 200	Компот из кураги и изюма 200	Компот из сухофруктов 200	Хлеб ржаной 37	Хлеб ржаной 37	Компот из кураги и изюма 200		
					Компот из кураги и изюма 200	Компот из чернослива и изюма 200			
<b>Полдник</b>									
Напиток кисломолочный «Снежок» 166	Молоко кипяченое 200	Чай с молоком 180	Биойогурт «Бифилайф» 166	Сырники из творога 120	Чай с молоком 180	Биойогурт «Бифилайф» 166	Кофейный напиток 180	Молоко кипяченое 200	Напиток кисломолочный «Снежок» 166
Хлеб пшеничный 20	Пряники 35	Ватрушка со сметаной 60	Хлеб пшеничный 20	Какао с молоком 180	Печенье 35	Хлеб пшеничный 20	Шаньга картофельная 60	Бутерброд с повидлом 20/10	Манник 60
Банан 100			Яблоко 90		Яблоко 90			Бананы 100	