

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 до 3 лет**

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Завтрак									
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180	Омлет запеченный или паровой 80	Запеканка из творога 100	Суп молочный с лапшой 180	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180	Каша манная молочная с маслом сливочным 180	Запеканка из творога с морковью 100	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Салат из свежих помидор и растительным маслом 45	Хлеб пшеничный 20	Яйцо отварное 10	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Салат из свежих помидор и растительным маслом 45
Сыр (порциями) 8	Масло (порциями) 5	Хлеб пшеничный 20	Масло (порциями) 5	Хлеб пшеничный 20	Масло (порциями) 5	Сыр (порциями) 8	Масло (порциями) 5	Сыр (порциями) 8	Хлеб пшеничный 20
Чай с молоком 140	Кофейный напиток с молоком 140	Сыр (порциями) 8	Кофейный напиток с молоком 140	Чай с молоком 140	Кофейный напиток с молоком 140	Какао с молоком 140	Чай с молоком 140	Какао с молоком 140	Масло (порциями) 5
		Какао с молоком 140							Кофейный напиток с молоком 140
II Завтрак									
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
Обед									
Суп – пюре из картофеля 140	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 45	Борщ со сметаной 140	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 45	Морковь вареная 25	Салат из свежих огурцов и растительным маслом 45	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 45	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 45	Морковь вареная 25	Рассольник домашний со сметаной 140

Гренки (сухарики) 10	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 140	Рис отварной с овощами 110	Суп-лапша на курином бульоне 140	Щи из свежей капусты со сметаной 140	Свекольник со сметаной 140	Суп-пюре гороховый 140	Уха рыбацкая 140	Суп из овощей со сметаной 140	Картофельное пюре с капустой тушеной 110
Свекла тушеная 120	Картофельное пюре 110	Биточки (котлеты) из мяса говядины и свинины паровые 50	Капуста тушеная 100	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 140	Макаронные изделия отварные 90	Гренки (сухарики) 10	Каша гречневая рассыпчатая 100	Жаркое подомашнему 110	Биточки (котлеты) из мяса говядины и свинины паровые 50
Биточки (котлеты) из мяса говядины и свинины паровые 50	Суфле из рыбы 60	Соус томатный 20	Биточки (котлеты) из мяса кур 50	Соус томатный 20	Биточки (котлеты) из мяса кур 50	Картофельное пюре с морковью 110	Гуляш из отварного мяса говядины 60	Гренки (сухарики) 10	Хлеб пшеничный 24
Хлеб ржаной 37	Хлеб пшеничный 24	Хлеб пшеничный 24	Хлеб пшеничный 24	Хлеб пшеничный 24	Соус томатный 20	Биточки (котлеты) рыбные 50	Хлеб пшеничный 24	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30
Кисель из чернослива 150	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 24		Хлеб ржаной 30	Кисель из кураги 150	Компот из сухофруктов 150
	Компот из сухофруктов 150	Компот из чернослива и изюма 150	Компот из кураги и изюма 150	Компот из сухофруктов 150	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Компот из кураги и изюма 150		
					Компот из кураги и изюма 150	Компот из чернослива и изюма 150			
Полдник									
Напиток кисломолочный «Снежок» 166	Молоко кипяченое 160	Чай с молоком 140	Биойогурт «Бифилайф» 166	Сырники из творога 100	Чай с молоком 140	Биойогурт «Бифилайф» 166	Кофейный напиток 140	Молоко кипяченое 160	Напиток кисломолочный «Снежок» 166
Хлеб пшеничный 20	Пряники 15	Ватрушка со сметаной 50	Хлеб пшеничный 20	Какао с молоком 140	Печенье 15	Хлеб пшеничный 20	Шаньга картофельная 50	Бутерброд с повидлом 20/8	Манник 40
Банан 80			Яблоко 70		Яблоко 70			Бананы 80	