

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 9

улица Бардина, дом 49, г. Оленегорск, Мурманская область, 184530, тел./факс (81552) 52955, 57235,
e-mail.ru: teretok_90@mail.ru ОКПО51685442 ОГРН 1025100676182 ИНН/КПП 5108000541/510801001



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Т.Ю.Васильева

приказ МДОУ № 9

от 16.08.2021 № 177/о

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

Примерное 10-ти дневное меню для детей с 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтра Каша молочная пшеничная жидкая 160 Чай с повидлом 200 Бутерброд с сыром 40</p> <p>2-завтрак Сок яблочный 190</p> <p>Обед Салат из свеклы с чесноком 50 Рассольник 180 Биточки из говядины рубленные 70 Каша рассыпчатая гречневая 130 Компот из плодов или ягод сушеных 200 Хлеб ржаной 30</p> <p>Полдник Латошка 200 Вафли 50</p> <p>Ужин Мандарины 130 Запеканка из макарон с творогом 130 Соус молочный сладкий 60 Кофейный напиток с молоком сгущенным 200</p>	<p>Завтрак Каша молочная пшеничная жидкая 200 Чай с лимоном 200 Закрытый бутерброд с джемом 40</p> <p>2-завтрак Яблоко 185</p> <p>Обед Салат из свежих помидоров с луком 60 Борщ с фасолью и картофелем 200 Капуста тушеная 150 Курица в соусе с томатом 70 Компот из свежих плодов или ягод 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 20</p> <p>Полдник Кефир 2,5% 200 Булочка молочная 60</p> <p>Ужин Икра кабачковая (пром. Произв.) 60 Картофель отварной в молоке 150 Котлеты рыбные любительские 70 Какао с молоком 180 Хлеб ржаной 20</p>	<p>Завтрак Каша молочная рисовая жидкая 160 Кофейный напиток с молоком 200 Бутерброд с маслом 25 Сыр (порциями) 15</p> <p>2-завтрак Сок абрикосовый 160</p> <p>Обед Икра свекольная 50 Суп с крупой 200 Рагу из птицы 200 Компот из смеси сухофруктов 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 20</p> <p>Полдник Ряженка 200 Пряники 50</p> <p>Ужин Апельсины 120 Оладьи из творога 130 Соус черносмородиновый 30 Чай -заварка 200</p>	<p>Завтрак Каша молочная манная жидкая 160 Чай с молоком 200 Бутерброд с повидлом 40</p> <p>2-завтрак Напиток клюквенный 210</p> <p>Обед Салат из репчатого лука 60 Суп картофельный с бобовыми 180 Рыба запеченная с яйцом 75 Картофельное пюре 150 Кисель из сока натурального 180 Хлеб ржаной 20</p> <p>Полдник Снежок 200 Булочка ванильная 50</p> <p>Ужин Груша 135 Винегрет овощной 140 Чай с лимоном (зеленый) 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 30</p>	<p>Завтрак Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 160 Чай с повидлом 200 Бутерброд с сыром 40</p> <p>2-завтрак Сок апельсиновый 150</p> <p>Обед Салат из свежих огурцов 60 Уха с крупой 200 Оладьи по-кунцевски 80 Картофель отварной 130 Компот из яблок с лимоном 200 Хлеб ржаной 30</p> <p>Полдник Простокваша 200 Шанежка наливная с яйцом 65</p> <p>Ужин Бананы 140 Омлет натуральный 130 Помидор свежий 60 Напиток из плодов шиповника 200</p>

Примерное 10-ти дневное меню для детей с 3 до 7 лет

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак Каша молочная кукурузная жидкая 180 Кофейный напиток с молоком сгущенным 200 Бутерброд с маслом 20</p> <p>2-завтрак Мандарины 230</p> <p>Обед Салат из соленых огурцов с луком 50 Свекольник 180 Яйца вареные 40 Макаронные изделия отварные 140 Сердце в соусе 70 Компот из плодов или ягод сушеных 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 20</p> <p>Полдник Кефир 2,5% 200 Вафли 50</p> <p>Ужин Салат из зеленого горошка (консерв.) 60 Рыба тушеная с овощами 70 Картофельное пюре с морковью 150 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30</p>	<p>Завтрак Каша молочная рисовая жидкая 200 Чай с сахаром 200 Бутерброд с джемом 30</p> <p>2-завтрак Сок яблочный 190</p> <p>Обед Салат из свежих помидоров с луком 50 Рассольник «Ленинградский» 180 Каша гречневая рассыпчатая 130 Кнели из говядины 70 Кисель из клюквы 180 Хлеб ржаной 20</p> <p>Полдник Биокефир 200 Шанежка наливная с картофелем 50</p> <p>Ужин Апельсины 130 Пудинг творожный запеченный 150 Чай-заварка 200</p>	<p>Завтрак Каша «Дружба» 170 Чай с лимоном(зеленый) 200 Бутерброд с сыром 35</p> <p>2-завтрак Напиток клюквенный 165</p> <p>Обед Салат из свеклы с зеленым горошком 60 Суп картофельный с макаронными изделиями 180 Плов из отварной птицы 200 Напиток из плодов шиповника 180 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 20</p> <p>Полдник Ряженка 200 Булочка Веснушка 50</p> <p>Ужин Яблоко 100 Салат из св огурцов 60 Котлеты картофельные 130 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30</p>	<p>Завтрак Каша молочная манная жидкая 180 Чай с сахаром 200 Бутерброд с повидлом 40</p> <p>2-завтрак Сок абрикосовый 160</p> <p>Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 Борщ с картофелем 200 Сметана 20 Котлеты припущенные 80 Картофельное пюре 130 Компот из свежих плодов или ягод 200 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 20</p> <p>Полдник Простокваша 200 Пряники 50</p> <p>Ужин Бананы 120 Пудинг овощной 150 Соус сметанный 40 Какао с молоком 180</p>	<p>Завтрак Каша их хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 170 Чай с молоком 200 Бутерброд с маслом 30</p> <p>2-завтрак Напиток морковно-апельсиновый 170</p> <p>Обед Салат из кукурузы (консервиров.) 60 Щи из свежей капусты 200 Тефтели рыбные паровые 80 Рис отварной 150 Кисель из свежих ягод 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 30</p> <p>Полдник Снежок 200 Слойка с повидлом 50</p> <p>Ужин Груша 150 Макаронные изделия отварные с сыром 150 Сгущенное молоко 20 Чай-заварка 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 20</p>

