

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 9

улица Бардина, дом 49, г. Оленегорск, Мурманская область, 184530, тел./факс (81552) 52955, 57235,
e-mail.ru: teremok_90@mail.ru ОКПО51685442 ОГРН 1025100676182 ИНН/КПП 5108000541/510801001



Примерное 10 –дневное меню
для детей в возрасте от 1 года до 3 лет

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтра Каша молочная пшеничная жидкая 145 Чай с повидлом 180 Бутерброд с сыром 25 2-завтрак Сок яблочный 150 Обед Салат из свеклы с чесноком 30 Рассольник 150 Биточки из говядины рубленные 50 Каша рассыпчатая гречневая 110 Компот из плодов или ягод сушеных 150 Хлеб ржаной 10 Хлеб пшеничный 10 Полдник Латошка 180 Вафли 35 Ужин Мандарины 100 Запеканка из макарон с творогом 120 Соус молочный сладкий 30 Кофейный напиток с молоком сгущенным 180	Завтрак Каша молочная пшеничная жидкая 140 Чай с лимоном 180 Закрытый бутерброд с джемом 30 2-завтрак Яблоко 145 Обед Салат из свежих помидоров с луком 40 Борщ с фасолью и картофелем 180 Капуста тушеная 110 Курица в соусе с томатом 50 Компот из свежих плодов или ягод 180 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 20 Полдник Кефир 2.5% 180 Булочка молочная 40 Ужин Икра кабачковая(пром. произв.) 30 Картофель отварной в молоке 120 Котлеты рыбные любительские 60 Какао с молоком 150 Хлеб ржаной 10	Завтрак Каша молочная рисовая жидкая 140 Кофейный напиток с молоком 180 Бутерброд с маслом 20 Сыр (порциями) 10 2-завтрак Сок абрикосовый 125 Обед Икра свекольная 30 Суп с крупой 150 Рагу из птицы 160 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 20 Полдник Ряженка 180 Пряники 30 Ужин Апельсины 100 Оладьи из творога 110 Соус черносмородиновый 20 Чай –заварка 180	Завтрак Каша молочная манная жидкая 140 Чай с молоком 180 Бутерброд с повидлом 30 2-завтрак Напиток клюквенный 165 Обед Салат из репчатого лука 30 Суп картофельный с бобовыми 170 Рыба запеченная с яйцом 60 Картофельное пюре 120 Кисель из сока натурального 150 Хлеб ржаной 20 Полдник Снежок 160 Булочка ванильная 40 Ужин Груша 80 Винегрет овощной 120 Чай с лимоном(зеленый) 180 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 25	Завтрак Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 140 Чай с повидлом 180 Бутерброд с сыром 30 2-завтрак Сок апельсиновый 115 Обед Салат из свежих огурцов 30 Уха с крупой 150 Оладьи по-кунцевски 60 Картофель отварной 120 Компот из яблок с лимоном 160 Хлеб ржаной 20 Полдник Простокваша 170 Шанежка наливная с яйцом 45 Ужин Бананы 100 Омлет натуральный 110 Помидор свежий 40 Напиток из плодов шиповника 150

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет				
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Каша молочная кукурузная жидкая 150 Кофейный напиток с молоком сгущенным 180 Бутерброд с маслом 20 2-завтрак Мандарины 180 Обед Салат из соленых огурцов с луком 40 Свекольник 150 Яйца вареные 20 Макароны изделия отварные 120 Сердце в соусе 60 Компот из плодов или ягод сушеных 180 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 10 Полдник Кефир 2.5% 180 Вафли 33 Ужин Салат из зеленого горошка (консерв.) 40 Рыба тушеная с овощами 60 Картофельное пюре с морковью 120 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Завтрак Каша молочная рисовая жидкая 130 Чай с сахаром 180 Бутерброд с джемом 40 2-завтрак Сок яблочный 150 Обед Салат из свежих помидоров с луком 30 Рассольник «Ленинградский» 150 Каша гречневая рассыпчатая 110 Кнели из говядины 50 Кисель из клюквы 150 Хлеб ржаной 10 Хлеб пшеничный 10 Полдник Биокефир 180 Шанежка наливная с картофелем 35 Ужин Апельсины 100 Пудинг творожный запеченный 120 Чай-заварка 180	Завтрак Каша «Дружба» 130 Чай с лимоном(зеленый) 180 Бутерброд с сыром 40 2-завтрак Напиток клюквенный 165 Обед Салат из свеклы с зеленым горошком 30 Суп картофельный с макаронными изделиями 170 Плов из отварной птицы 160 Напиток из плодов шиповника 180 Хлеб ржаной 30 Полдник Ряженка 175 Булочка Веснушка 30 Ужин Яблоко 100 Салат из св. огурцов 40 Котлеты картофельные 110 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Завтрак Каша молочная манная жидкая 140 Чай с сахаром 180 Бутерброд с повидлом 30 2-завтрак Сок абрикосовый 125 Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 40 Борщ с картофелем 150 Сметана 20 Котлеты припущенные 50 Картофельное пюре 110 Компот из свежих плодов или ягод 150 Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 20 Полдник Простокваша 180 Пряники 30 Ужин Бананы 70 Пудинг овощной 130 Соус сметанный 50 Какао с молоком 150	Завтрак Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 145 Чай с молоком 180 Бутерброд с маслом 25 2-завтрак Напиток морковно-апельсиновый 135 Обед Салат из кукурузы (консервиров.) 40 Щи из свежей капусты 150 Тефтели рыбные паровые 60 Рис отварной 120 Кисель из свежих ягод 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Полдник Снежок 170 Слойка с повидлом 35 Ужин Груша 100 Макароны изделия отварные с сыром 130 Сгущенное молоко 20 Чай-заварка 180 Хлеб пшеничный 20

