

МБДОУ г. Мурманска № 87 Примерное 10 – дневное меню для детей от 1 до 3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Каша молочная «Дружба» 170	Пудинг творожный с изюмом запеченный 125	Каша пшеничная молочная жидкая 160	Каша манная молочная жидкая 170	Каша рисовая молочная жидкая 180	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая 170	Каша кукурузная молочная жидкая 180	Каша пшеничная молочная жидкая 160	Омлет натуральный 100	Каша гречневая молочная жидкая 180
Кофейный напиток с молоком 150	Соус молочный сладкий 40	Какао с молоком сгущенным. 150	Кофейный напиток с молоком 150	Чай с молоком 150	Кофейный напиток с молоком 150	Какао с молоком 150	Чай с молоком 150	Зеленый горошек 70	Кофейный напиток со сгущенным молоком 150
Батон нарезной 30	Чай с молоком 150	Бутерброд с джем 40	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Бутерброд с джем 40	Кофейный напиток с молоком 150	Батон нарезной 30
Масло сливочное 5	Батон нарезной 30		Масло сливочное 5	Сыр порционный 6	Масло сливочное 5	Сыр порционный 6		Батон нарезной 30	Батон нарезной 30
	Сыр порционный 6							Масло сливочное 5	Сыр порционный 6
Второй завтрак в 10.30									
Соки фруктовые, овощные, ягодные (апельсиновый) 200	Кефир 170	Простокваша 150	Ряженка 170	Кефир 170	Соки фруктовые, овощные, ягодные (вишневый) 200	Кефир 170	Простокваша 150	Ряженка 170	Кефир 170
Обед									
Зеленый горошек 30	Овощи натуральные (огурец) 40	Овощи натуральные (помидор) 30	Салат свежих помидоров 45	Икра морковная 45	Овощи натуральные соленые (огурец) 40	Салат свежих помидоров и огурцов 45	Овощи натуральные (помидор) 40	Салат свежих огурцов 45	Салат свеклы отварной 45
Рассольник домашний вегетарианский 150	Свекольник на м/б 150	Суп картофельный с рыбой 150	Суп из овощей на курином бульоне 150	Суп картофельный с мясными фрикадельками 150	Щи свежей капусты с картофелем на м/б-не 150	Суп картофельный с бобовыми на к/кур.б-не с гречками 150/15	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б-не 150	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский 150	Рассольник ленинградский вегетарианский 150
Жаркое по – домашнему 160	Бефстроганов из отварного мяса в мол. - смет. соусе 80	Тефтели из свинины 60	Плов из птицы 120	Печень тушеная в сметане 80	Картофельная запеканка с отварным мясом 120	Котлета рубленая из птицы 60	Ленивые голубцы с отварным мясом 160	Котлета мясная рубленая паровая 70	Рулет из говядины с яйцом паровой 60
Компот из сухофруктов (смесь) 150	Каша рассыпчатая гречневая 80	Капуста тушеная 130	Компот свежемороженных ягод (вишни) 150	Картофель отварной 80	Соус томатный 40	Макаронные изделия отварные 80	Компот свежемороженных ягод (вишни) 150	Рис отварной 80	Картофельное пюре 100
Хлеб ржаной 40	Компот из свежих фруктов (яблоко) 150	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Компот свежемороженных ягод (смородина) 150	Компот из сухофруктов (кураги) 150	Компот свежемороженных ягод (смородина) 150	Хлеб ржаной 40	Компот из сухофруктов (изюм) 150	Компот из свежих фруктов (груша) 150
	Хлеб ржаной 40			Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40		Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
Полдник									
Плоды и ягоды свежие (яблоки) 120	Плоды и ягоды свежие (бананы) 120	Плоды и ягоды свежие (апельсины) 70	Плоды и ягоды свежие (бананы) 70	Плоды и ягоды свежие (апельсины) 80	Булочка «Домашняя» 40	Плоды и ягоды свежие (мандарины) 80	Плоды и ягоды свежие (апельсины) 80	Плоды и ягоды свежие (бананы) 120	Булочка «Российская» 40
Ужин									
Макаронные изделия запеченные с сыром 180	Яйцо 60	Икра свекольная 45	Суфле творожное 120	Сельдь 15	Рыба тушеная в сметанном соусе 120	Запеканка творожная 130	Икра морковная 45	Сырники творожные запеченные 100	Биточки рыбные 70
Чай с вареньем 150	Рагу овощное 160	Хлебцы рыбные паровые 60	Соус молочный сладкий 40	Винегрет 150	Рис отварной 100	Соус молочный сладкий 40	Котлета рыбная 60	Сгущенное молоко 30	Капуста тушеная 150
Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Картофельное пюре 100	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Картофель отварной 120	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30
	Чай с сахаром 150	Батон нарезной 30	Чай с вареньем 150	Чай с сахаром 150	Чай с сахаром 150	Кофейный напиток со сгущенным молоком 150	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Отвар шиповника 150
	Печенье 20	Чай с лимоном 150	Вафли 20	Ватрушка с творогом 60			Чай с лимоном 150		