

Утверждаю 
 Заведующий МБДОУ г. Мурманска №87
 А.Ю.Тетенова



МБДОУ г. Мурманска № 87
Примерное 10 – дневное меню для детей 3 – 7 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» 200 Кофейный напиток с молоком 180 Батон нарезной 40 Масло сливочное 8	Пудинг творожный изюмом запеченный 150 Соус молочный сладкий 50 Чай с молоком 180 Батон нарезной 40 Сыр порционный 7	Каша пшеничная молочная жидкая 200 Какао с молоком сгущенным. 180 Бутерброд с джем 55	Каша манная молочная жидкая 205 Кофейный напиток с молоком 180 Батон нарезной 40 Масло сливочное 8	Каша рисовая молочная жидкая 205 Чай с молоком 180 Батон нарезной 40 Сыр порционный 7	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая 200 Кофейный напиток с молоком 180 Батон нарезной 40 Масло сливочное 8	Каша кукурузная молочная жидкая 200 Какао с молоком 180 Батон нарезной 40 Сыр порционный 7	Каша пшеничная молочная жидкая 205 Чай с молоком 180 Бутерброд с джем 55	Омлет натуральный 120 Кофейный напиток с молоком 180 Зеленый горошек 80 Батон нарезной 40 Масло сливочное 8	Каша гречневая молочная жидкая 200 Кофейный напиток со сгущенным молоком 180 Батон нарезной 40 Сыр 7
Второй завтрак в 10.30									
Соки фруктовые, овощные, ягодные (апельсиновый) 250	Кефир 200	Простокваша 180	Ряженка 200	Кефир 200	Соки фруктовые, овощные, ягодные (вишневый) 250	Кефир 200	Простокваша 180	Ряженка 200	Кефир 200
Обед									
Зеленый горошек 40 Рассольник домашний вегетарианский 200 Жаркое по – домашнему 200 Компот из сухофруктов (смесь) 180 Хлеб ржаной 50	Овощи натуральные (огурец) 50 Свекольник на м/б 200 Бефстроганов из отварного мяса в мол. смет. соусе 100 Каша рассыпчатая гречневая 100 Компот из свежих фруктов (яблоко) 180 Хлеб ржаной 50	Овощи натуральные (помидор) 40 Суп картофельный с рыбой 200 Тефтели из свинины 70 Капуста тушеная 150 Компот из сухофруктов (кураги) 180 Хлеб ржаной 50	Салат свежих помидоров 60 Суп из овощей на курином бульоне 200 Плов из птицы 160 Компот свежемороженых ягод (вишни) 180 Хлеб ржаной 50	Икра морковная 60 Суп картофельный с мясными фрикадельками 200 Печень тушеная в сметане 100 Картофель отварной 100 Компот свежемороженых ягод (смородина) 180 Хлеб ржаной 50	Овощи натуральные соленые (огурец) 50 Щи свежей капусты с картофелем на м/б-не 200 Картофельная запеканка с отварным мясом 160 Соус томатный 50 Компот из сухофруктов (курага) 180 Хлеб ржаной 50	Салат свежих помидоров и огурцов 60 Суп картофельный с бобовыми на к/кур.б-не с гречками 200/20 Котлета рубленая из птицы 70 Макаронные изделия отварные 100 Компот свежемороженых ягод (смородина) 180 Хлеб ржаной 50	Овощи натуральные (помидор) 50 Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б-не 200 Ленивые голубцы с отварным мясом 200 Компот свежемороженых ягод (вишни) 180 Хлеб ржаной 50	Салат свежих огурцов 60 Борщ с капустой и картофелем вегетарианский 200 Котлета мясная рубленая паровая 80 Рис отварной 120 Компот сухофруктов (изюм) 180 Хлеб ржаной 50	Салат свеклы отварной 60 Рассольник ленинградский вегетарианский 200 Рулет из говядины с яйцом паровой 70 Картофельное пюре 150 Компот свежих фруктов (груша) 180 Хлеб ржаной 50
Полдник									
Плоды и ягоды свежие (яблоки) 120	Плоды и ягоды свежие (бананы) 130	Плоды и ягоды свежие (апельсины) 80	Плоды и ягоды свежие (бананы) 90	Плоды и ягоды свежие (апельсины) 90	Булочка «Домашняя» 80	Плоды и ягоды свежие (мандарины) 90	Плоды и ягоды свежие (апельсины) 90	Плоды и ягоды свежие (бананы) 80	Булочка «Российская» 80
Ужин									
Макаронные изделия запеченные с сыром 200 Чай с вареньем 180 Батон нарезной 40 Вафли 20	Яйцо 60 Рагу овощное 200 Батон нарезной 40 Чай с сахаром 180 Печенье 40	Икра свекольная 60 Хлебцы рыбные паровые 70 Картофельное пюре 130 Батон нарезной 40 Чай с лимоном 180	Суфле творожное 150 Соус молочный сладкий 50 Батон нарезной 40 Чай с вареньем 180 Вафли 40	Сельдь 20 Винегрет 200 Батон нарезной 40 Чай с сахаром 180 Ватрушка с творогом 80	Рыба тушеная в сметанном соусе 140 Рис отварной 100 Батон нарезной 40 Чай с сахаром 180	Запеканка творожная 150 Соус молочный сладкий 50 Батон нарезной 40 Кофейный напиток со сгущенным молоком 180	Икра морковная 60 Котлета рыбная 70 Картофель отварной 150 Батон нарезной 40 Чай с лимоном 180	Сырники творожные запеченные 150 Сгущенное молоко 50 Батон нарезной 40 Чай с сахаром 180	Биточки рыбные 60 Капуста тушеная 170 Батон нарезной 40 Отвар шиповника 180