

**Примерное десятидневное перспективное меню МБДОУ**

**«ДС № 12» с 12-часовым режимом работы**

# 1,5-3 лет

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда	
<b>Завтрак</b>					
Каша Геркулес молочная	150	Суп молочный с крупой	150	Каша Манная молочная	150
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Чай с молоком	180	Чай карамель молочная	180	Какао на молоке	180
Батон белый	15	Батон белый	15	Батон белый	15
Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из яблок	100	Напиток из ягоды св/мор	100	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>					
Салат свекла с кукурузой	30	Икра морковная с луком	30	Салат Розовые щечки	30
Суп с крупой	150	Щи Русские	150	Суп Волна	150
Тефтели из мяса в соусе	60	Биточки или котлеты кур (духовые)	50	Котлета рыбная с морковью	50
Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	Пюре картофельно - морковное	110	Пюре картофельное луковое	110
Компот из изюма	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из яблок	150
Хлеб пшеничный белый	21	Хлеб пшеничный белый	21	Хлеб пшеничный белый	21
Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15
<b>Полдник</b>					
Булочка Молочная	50	Булка деревенская	50	Творожная лепешка	50
Молоко свежее пастерезованное	150	Кефир с сахаром	150	Кефир с сахаром	150
<b>Ужин</b>					
Яблоки печеные (дольки)	45	Запеканка печени с крупой и овощами	50	Апельсин свежий	95
Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	150	Макаронные изделия отварные с маслом	110	Каша курляндская с птицей	150
Чай с сахаром	180	Чай фруктовый	180	Чай французский	180
Хлеб пшеничный белый	15	Яблоки свежие	95	Хлеб пшеничный белый	15
Хлеб ржаной	10	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб ржаной	10
		Хлеб ржаной	10		

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда	
<b>Завтрак</b>					
Каша Дружба (рис, пшено)	150	Каша Баярская пшено, изюм	150	Каша Гречневая молочная	150
Масло сливочное	5	Сыр твердый	10	Масло сливочное	5
Чай с молоком	180	Кофе на молоке	180	Чай карамель молочная	180
Батон белый	15	Батон белый	15	Батон белый	15
Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10
<b>Завтрак 2</b>					
Сок фруктовый	100	Напиток из вишни	100	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>					
Икра свекольная с луком	30	Икра овощная	30	Огурец солёный консервированный	30
Суп овощной	150	Борщ Вегетарианский	150	Суп крестьянский со сметаной	150
Жаркое по -домашнему мясное	160	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе.	60	Плов с курицей	160
Компот из сухофруктов	150	Пюре картофельное мягкое	110	Напиток из лимонов	150
Хлеб пшеничный белый	21	Компот из яблок	150	Хлеб пшеничный белый	21
Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	21	Хлеб ржаной	10
		Хлеб ржаной	15		
<b>Полдник</b>					
Булочка Сдобная	50	Гренки сладкие ванильные	50	Суфле творожное "Розовое"	50
Молоко свежее пастерезованное	150	Кефир с сахаром	150	Молоко свежее пастерезованное	150
<b>Ужин</b>					

4 день четверг		5 день пятница	
Суп молочный вермишелевый	150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150
Сыр твердый	10	Масло сливочное	5
Чай Братский	200	Кофе на молоке	180
Батон белый	15	Батон белый	15
Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10
Сок фруктовый	100	Напиток цитрусовый	100
Икра морковная с луком	30	Закуска свекла с чесноком	30
Щи столичные с мясом	150	Суп рыбный (консервы)	150
Котлеты Летние из говядины	50	Суфле куриное	50
Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	Соус Томат	20
Напиток из шиповника	150	Пюре картофельное	110
Хлеб пшеничный белый	21	Компот из чернослив	150
Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	21
		Хлеб ржаной	15
Булочка Космонавт с творогом, морковью	50	Яблоки печеные (дольки)	40
Молоко свежее пастерезованное	150	Пряники	15
		Йогурт фруктовый	150
Рыбные рулетики в бульоне	150	Огурец солёный консервированный	40
Кисель молочная нежность	180	Омлет	155
Яблоки свежие	95	Чай русский	180
Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб пшеничный белый	15
Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10
9 день четверг		10 день пятница	
Каша Веснушка манная	150	Каша Пшеничная молочная	150
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Чай с молоком гущеным	150	Кофе напиток шоколадный	180
Батон белый	15	Батон белый	15
Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10
Напиток из ягоды св/мор	100	Компот из брусники св/мор	100
Салат свекла с сыром	30	Икра луковая	30
Щи по - Уральски	150	Рассольник с крупой	150
Рыбный батончик (паровой)	50	Голубцы рубленные с птицей	60
Соус Молочный	50	Соус Томат	50
Пюре картофельно - морковное	110	Гарнир каша гречка с овощами	110
Компот из изюма	150	Компот из изюма	150
Хлеб пшеничный белый	21	Хлеб пшеничный белый	21
Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15
Пирог Пухарик	50	Пирожок с морковью	50
Снежок	150	Молоко свежее пастерезованное	150

## 3-7 лет

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда	
<b>Завтрак</b>					
Каша Геркулес молочная	200	Суп молочный с крупой	200	Каша Манная молочная	200
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Чай с молоком	180	Чай карамель молочная	180	Какао на молоке	180
Батон белый	25	Батон белый	25	Батон белый	25
Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из яблок	100	Напиток из ягоды св/мор	100	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>					
Салат свекла с кукурузой	50	Икра морковная с луком	50	Салат Розовые щечки	50
Суп с крупой	200	Щи Русские	200	Суп Волна	200
Тефтели из мяса в соусе	70	Биточки или котлеты кур (духовые)	70	Котлета рыбная с морковью	70
Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	Пюре картофельно - морковное	130	Пюре картофельное луковое	130
Компот из изюма	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из яблок	180
Хлеб пшеничный белый	35	Хлеб пшеничный белый	35	Хлеб пшеничный белый	35
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>					
Булочка Молочная	50	Булка деревенская	50	Творожная лепешка	50
Молоко свежее пастерезованное	200	Кефир с сахаром	200	Кефир с сахаром	200
<b>Ужин</b>					
Яблоки печеные (дольки)	60	Запеканка печени с крупой и овощами	70	Апельсин свежий	100
Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	170	Макаронные изделия отварные с маслом	150	Каша курляндская с птицей	200
Чай с сахаром	180	Чай фруктовый	180	Чай французский	180
Хлеб пшеничный белый	25	Яблоки свежие	100	Хлеб пшеничный белый	25
Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	25	Хлеб ржаной	15
		Хлеб ржаной	15		

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда	
<b>Завтрак</b>					
Каша Дружба (рис, пшено)	200	Каша Баярская пшено, изюм	200	Каша Гречневая молочная	200
Масло сливочное	5	Сыр твердый	10	Масло сливочное	5
Чай с молоком	180	Кофе на молоке	180	Чай карамель молочная	180
Батон белый	25	Батон белый	25	Батон белый	25
Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15
<b>Завтрак 2</b>					
Сок фруктовый	100	Напиток из вишни	100	Сок фруктовый	100
<b>Обед</b>					
Икра свекольная с луком	50	Икра овощная	50	Огурец солёный консервированный	50
Суп овощной	200	Борщ Vegetарианский	200	Суп крестьянский со сметаной	200
Жаркое по -домашнему мясное	200	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе	80	Плов с курицей	200
Компот из сухофруктов	180	Пюре картофельное мягкое	130	Напиток из лимонов	180
Хлеб пшеничный белый	35	Компот из яблок	180	Хлеб пшеничный белый	35
Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный белый	35	Хлеб ржаной	20
		Хлеб ржаной	20		
<b>Полдник</b>					
Булочка Сдобная	70	Гренки сладкие ванильные	50	Суфле творожное "Розовое"	50
Молоко свежее пастерезованное	200	Кефир с сахаром	200	Молоко свежее пастерезованное	200
<b>Ужин</b>					

4 день четверг		5 день пятница	
----------------	--	----------------	--

Суп молочный вермишелевый	200	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	200
Сыр твердый	10	Масло сливочное	5
Чай Братский	200	Кофе на молоке	180
Батон белый	25	Батон белый	25
Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15

Сок фруктовый	100	Напиток цитрусовый	100
---------------	-----	--------------------	-----

Икра морковная с луком	50	Закуска свекла с чесноком	50
Щи столичные с мясом	200	Суп рыбный (консервы)	200
Котлеты Летние из говядины	70	Суфле куриное	70
Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	Соус Томат	40
Напиток из шиповника	180	Пюре картофельное	130
Хлеб пшеничный белый	35	Компот из чернослив	180
Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный белый	35
		Хлеб ржаной	20

Булочка Космонавт с творогом, морковь	50	Яблоки печеные (дольки)	40
Молоко свежее пастерезованное	200	Пряники	30
		Йогурт фруктовый	200

Рыбные рулетики в бульоне	200	Огурец солёный консервированный	50
Кисель молочная нежность	180	Омлет	170
Яблоки свежие	100	Чай русский	200
Хлеб пшеничный белый	25	Хлеб пшеничный белый	25
Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15

9 день четверг		10 день пятница	
----------------	--	-----------------	--

Каша Веснушка манная	200	Каша Пшеничная молочная	200
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Чай с молоком сгущенным	180	Кофе напиток шоколадный	180
Батон белый	25	Батон белый	25
Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15

Напиток из ягоды св/мор	100	Компот из брусники св/мор	100
-------------------------	-----	---------------------------	-----

Салат свекла с сыром	50	Икра луковая	50
Щи по - Уральски	200	Рассольник с крупой	200
Рыбный батончик (паровой)	70	Голубцы рубленные с птицей	80
Соус Молочный	50	Соус Томат	50
Пюре картофельно - морковное	130	Гарнир каша гречка с овощами	130
Компот из изюма	180	Компот из изюма	180
Хлеб пшеничный белый	35	Хлеб пшеничный белый	35
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20

Пирог Пухарик	50	Пирожок с морковью	50
Снежок	200	Молоко свежее пастерезованное	200