



Утверждено: Заведующий МАДОУ "Детский сад № 175" г. Перми

О.Л. Алтухова

Примерное 10-ти дневное меню для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием. На 1 квартал 2017 г.

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
-------------	-------------	-------------	----------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------

ЗАВТРАК

Каша пшененная молочная жидкая Запеканка творожная Соус кисельный	Каша гречневая молочная вязкая Бутерброд с сыром Бутерброд с маслом	Каша молочная пшеничная жидкая Бутерброд с сыром Бутерброд с маслом	Каша Дружба Бутерброд с маслом	Каша кукурузная на молоке	Каша манная молочная жидкая	Каша рисовая молочная жидкая	Каша манная	Каша рисовая молочная жидкая	Суп молочный с макаронными изделиями
Кофейный напиток Какао с молоком	Какао с молоком Кофейный напиток	Какао с молоком Бутерброд с маслом	Кофейный напиток Бутерброд с сыром	Кофеинный напиток Бутерброд с сыром	Кофеинный напиток Бутерброд с маслом	Какао с молоком Бутерброд с маслом	Какао с молоком Бутерброд с сыром	Какао с молоком Бутерброд с сыром	Какао с молоком Бутерброд с маслом

| Сок |
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

ОБЕД

Салат из свежей капусты и моркови Салат из квашенной капусты и лука	Овощи натуральные (огурчик сол)	Салат овощной с зеленым горошком Щи из свежей капусты с картофелем	Винегрет овощной Суп картофельный с морковными изделиями	Салат из свежей капусты и моркови Суп из овощей	Салат из отварной свеклы с чесноком Рассольник Ленинградский м/б	Салат из картофеля с зеленым горошком Суп-лапша домашняя	Салат из картофеля с зеленым горошком Суп из овощей	Салат из картофеля с зеленым горошком Суп-лапша домашняя	Салат из моркови Салат из моркови
Свекольник на рыбке	Суп из овощей	Котлета куриная	Гуляши из говядины Макароны изделия отварные	Руль из говядины Голубцы ленивые	Котлета рыбная любительская	Жаркое по домашнему	Биточки из курицы	Биточки из говядины	Борщ с капустой и картофелем м/б
Тефтели из говядины паровые	Котлета рыба	Макароны изделия отварные	Макароны изделия отварные	Свекла тушенная в малочном соусе	Картофельное поре	Картофельное поре	Капуста тушенная	Картофельное поре	Биточки из говядины
Макароны изделия отварные	Рис отварной	Картофельное поре	Морковное поре	Соус молочный					Биточки из говядины
Соус томатный	Соус молочный	Морковное поре	Компот из смеси сухофруктов	Напиток из шиповника	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Капуста тушенная
Компот из смеси сухофруктов									Напиток из шиповника

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое Пирожок с морковью Фрукт	Кефир Печенье Фрукт	Иогурт Булочка домашняя Фрукт	Чай с сахаром	Молоко кипяченое Сушка	Ряженка	Кисель	Молоко кипяченое
				Шанежка наливная Фрукт	Печенье Фрукт	Коржик молочный Фрукт	Салат из овощей

УЖИН

Запеканка овощная Соус молочный Чай с лимоном	Омлет натуральный Салат из свеклы Чай с молоком	Капуста тушеная Сосиска Чай с сахаром	Рыба в омлете Картофельное поре Чай с имбирем	Пудинг творожный с рисом Соус кисельный Чай с имбирем	Запеканка морковная Молоко стущенное Чай с сахаром	Рагу из овощей Сельдь с луком Чай с лимоном	Картофельное поре Сельдь с луком Чай с сахаром
---	---	---	---	--	--	---	--



Примерное 10-ти дневное меню для детей 1,5-3 лет с 12-часовым пребыванием. На 1 квартал 2017 г.

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
ЗАВТРАК										
02.01.2015 - 10.01.2015										
Каша пшеничная молочная жидкая	Запеканка творожная Соус кисельный	Каша овсянная из "Теркулеса" жидкая	Каша гречневая молочная вязкая	Каша молочная пшеничная жидкая	Каша Дружба	Каша кукурузная на молоке	Каша манная	Каша рисовая молочная жидкая	Каша манная	Суп молочный с макаронными изделиями
Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофеинный напиток	Какао с молоком	Кофеинный напиток	Какао с молоком	Кофеинный напиток	Какао с молоком	Какао с молоком	Какао с молоком	Какао с молоком
Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
ОБЕД										
Салат из свежей капусты и моркови	Салат из квашенной капусты и лука	Овощи на гуаранье (оливки сол)	Салат овощной с зеленым горошком	Винегрет овощной	Салат из свежей капусты и моркови	Салат из отварной свеклы с чесноком	Салат из картофеля с зеленым горошком	Салат из картофеля с зеленым горошком	Салат из картофеля с зеленым горошком	Салат из моркови
Свекольник на	Суп из овощей	Суп картофельный с рыбой	Щи из свежей картофелем	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп из овощей	Суп из овощей	Рассольник	Суп-лапша домашняя	Борщ с капустой и картофелем м/б	Суп-лапша домашняя
Тефтели из говядины паровые	Котлета куриная	Котлета куриная	Гуляш из говядины	Голубцы ленивые	Рулет из говядины паровой	Котлета рыбная любителская	Жаркое по домашнему	Биточки из куры	Биточки из говядины	Биточки из куры
Макароны изделия отварные	Рис отварной	Картофельное пюре	Макароны изделия отварные	Свекла тушенная в молочном соусе	Свекла тушенная в молочном соусе	Картофельное пюре	Капуста тушеная	Картофельное пюре	Картофельное пюре	Картофельное пюре
Соус томатный	Морковное пюре	Морковное пюре	Соус молочный	Соус молочный	Напиток из смеси шиповника	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов
Компот из смеси сухофруктов	Молоко кипяченое	Кефир	Молоко кипяченое	Йогурт	Чай с сахаром	Молоко кипяченое	Ряженка	Кисель	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое
Сушка	Пирожок с морковью	Печенье	Булочка домашняя	Печенье	Сушка	Шанежка наливная	Печенье	Коржик молочный	Картофельное пюре	Запеканка творожная
Фрукт	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Сельдь с луком	Сельдь с луком
УЖИН										
Запеканка овощная	Овощное рагу	Омлет натуральный	Капуста тушеная	Рыба в омлете	Пудинг творожный с рисом	Запеканка морковная	Рагу из овощей	Картофельное пюре	Запеканка творожная	Запеканка творожная
Соус молочный	Соус кисельный	Салат из сельдьи	Сосиска	Картофельное пюре	Соус кисельный	Молоко сгущенное	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Соус молочный
Чай с лимоном	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с молоком	Чай с молоком	Чай с молоком	Чай с сахарам	Чай с сахарам	Чай с сахарам