



Утверждено: Заведующим МАДОУ "Детский сад № 175" г. Перми  
2016г. О.П. Алтухова

Примерное 10-ти дневное меню для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием. На 2 квартал 2016г.

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

ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная жидкая (165)	Каша молочная кукурузная жидкая (161)	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая (162)	Каша ячневая жидкая молочная вязкая (168)	Каша молочная пшеничная жидкая (161)	Каша Дружба (155)	Каша гречневая вязкая на молоке (157)	Каша манная молочная жидкая (160)	Каша рисовая молочная жидкая (167)	Каша молочная пшеничная жидкая (161)
Бутерброд с сыром и маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром и маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром и маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром и маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром и маслом	Бутерброд с маслом
Кофейный напиток(391)	Кафе с молоком (388)	Кофеинный напиток(391)	Кафе с молоком (388)	Кофеинный напиток(391)	Кафе с молоком (388)	Кофеинный напиток(391)	Кафе с молоком (388)	Кофеинный напиток(391)	Кофеинный напиток(391)
Кафе с молоком напиток(391)	Кафе с молоком (388)	Кафе с молоком (388)	Кафе с молоком (388)	Кафе с молоком (388)	Кафе с молоком (388)	Кафе с молоком (388)	Кафе с молоком (388)	Кафе с молоком (388)	Кафе с молоком (388)

2 ЗАВТРАК									
Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок

ОБЕД									
Салат овощной с зеленым горошком (46)	Салат из отварной свеклы (114)	Салат из свежих томатов (17)	Салат из свежих томидор и отварцов (14)	Салат из свежих огурцов (12)	Салат из свежих огурцов (12)	Салат из свеклы с чесноком(40)	Салат из свежих огурцов (14)	Салат из картофеля с зеленым горошком(42)	Салат из свежих огурцов (12)
Свекольник (65)	Суп из овощей (66)	Суп картофельный с бобовыми (67)	Суп картофельный с капустой с картофелем(82)	Ци из свежей капусты с картофелем(82)	Ци из свежей капусты с картофелем(82)	Суп из овощей (66)	Винегрет овощной (50)	Суп картофельный с макаронными изделиями (70)	Винегрет овощной (50)
Рыба тушенная в томате с овощами (224)	Биточки из куры(295)	Запеканка капустная с мясом (248)	Печень по строгановски(238)	Рулет из говядины паровой(262)	Рулет из говядины паровой(262)	Котлета рыбная любительская (227)	Жаркое по домашнему (153)	Биточки из говядины(255)	Котлета из куры (295)
Макароны изделия отварные (306)	Рис отварной (303)	Картофельное поре (317)	Печень по строгановски(238)	Макаронные изделия отварные(306)	Макаронные изделия отварные(306)	Котлета рыбная любительская (227)	Жаркое по домашнему (153)	Капуста тушенная (311)	Картофельное поре (317)
Соус томатный (354)		Соус молочный (333)		Соус томатный (354)					Капуста тушенная (311)
Компот из смеси сухофруктов (399)	Компот из плодов или ягод сушеных (403)	Компот из смеси сухофруктов (399)	Компот из смеси сухофруктов (399)	Компот из плодов или ягод сушеных (403)	Компот из смеси сухофруктов (399)	Компот из плодов или ягод сушеных (403)	Компот из смеси сухофруктов (399)	Компот из смеси сухофруктов (399)	Напиток из смеси сухофруктов (399)
ПОЛДНИК									
Молоко кильченое(405)	Кисл-молоч продукт Кефир	Молоко кильченое(405)	Ряженка	Молоко кильченое(405)	Йогурт	Молоко кильченое(405)	Молоко	Кисель из концентраты плодового или ягодного кильчено(405)	Кисель из концентраты плодового или ягодного кильчено(405)
Шанежка картофельная (460)	Печенье	Булочка домашняя (429)	Печенье	Печенье	Шанежка наливная (457)	Шанежка наливная (457)	Вафля	Печенье	Печенье
Фрукт		Фрукт	Фрукт	Фрукт			Фрукт	Фрукт	Фрукт
УЖИН									
Рагу из овощей(91)	Зразы картофельные с овощами (124)	Пудинг из творога с рисом (200)	Рыба, запеченная с зеленым горошком (46)	Сырники творожные(202)	Рагу из овощей (91)	Рагу из овощей (91)	Котлеты капустные (126)	Картофельное поре (317)	Запеканка творожная(195)
Чай(381)	Соус молочный (333)	соус молоко сущенное	Сметаны сладкий (338)	Соус молочный сладкий (338)	Чай(381)	Чай с молоком(384)	Соус молочный (333)	Рыбные хлебца(229) Чай(381)	Соус молочный сладкий (338) Чай(381)