



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
ЦРР Детский сад «Рябинка»  
Д.П.Тихонова

Перспективное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
<b>ЗАВТРАК 1</b>																			
Каша молочная манная жидкая	200	Суп молочный макаронный	200	Каша молочная кукурузная	200	Суп молочный с рисом	200	Каша молочная пшеничная жидкая	200	Омлет Горошек зеленый	150 50	Каша ДРУЖБА	200	Каша овсянка молочная	200	Каша гречневая молочная	200	Каша с рисом молочная	200
Бутерброд горячий с сыром	40	Бутерброд с джемом	40	Бутерброд с маслом	40	Бутерброд горячий с сыром	40	Бутерброд с джемом	40	Бутерброд с маслом	40	Бутерброд горячий с сыром	40	Бутерброд с джемом	40	Бутерброд с маслом	40	Бутерброд горячий с сыром	40
Какао с молоком	180	Кофе	180	Чай с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофе	180	Чай с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофе	180	Чай с молоком	180	Какао с молоком	180
<b>ЗАВТРАК 2</b>																			
Сок Яблочный	100	Сок Апельсиновый	100	Сок Виноградный	100	Сок Яблочный	100	Сок Апельсиновый	100	Сок виноградный	100	Сок Яблочный	100	Сок Апельсиновый	100	Сок Виноградный	100	Сок Яблочный	100
Печенье	20	Вафли	20	Пряник	30	Печенье	20	Вафли	20	Пряник	30	Печенье	20	Вафли	20	Пряник	30	Печенье	20
<b>ОБЕД</b>																			
Борщ с капустой и картошкой	200	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	Суп макарон с курицей	200	Рассольник с рисом	200	Суп картофелем и фасолью	200	Суп крестьянский с рисом	200	Суп картофель, макароны, курица	200	Щи	200	Суп гороховый	200	Суп крестьянский с рисом	200
		Горошек зеленый	60	Кукуруза	50			Винегрет	60					Соус томатный	30			Винегрет	60
		Котлеты рыбные	80	Котлета куриная	80	Гуляш	70			Рыба тушеная с овощами	80	Пюре из отвар сердца	80	Фрикадельки рыбные	80				
Запеканка картофельная с печенью	200	Картофельное пюре	150	Соус молочный	30	Горошница со сливочным маслом	150	Говядина или оленина тушеная с картофелем	200	Каша гречневая	150	Картофельное пюре	150	Рис отварной	150	Жаркое домашнему	200	Капуста тушеная с мясом	200
Помидоры свежие в нарезке	60	Хлеб пшеничный	20	рис	150	Салат из свежих огурцов	60			Салат свеж помидор+огурцов	60	Салат из свеклы отварной	60	Салат свежий помидор + перец	60	Огурцы свежие нарезка	50		

