

Утверждаю _____
 Руководитель отдела образования
 Щербактинского района М. Итемгенов



Единое
 Перспективное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 5 лет

1 день			2 день			3 день			4 день			5 день		
Завтрак														
	1,5-3 года	3-5 лет		1,5-3 года	3-5 лет		1,5-3 года	3-5 лет		1,5-3 года	3-5 лет		1,5-3 года	3-5 лет
Каша Дружба молочная	150	180	Рожки в молоке	150	180	Каша манная розовая	150	180	Каша геркулес	150	180	Каша кукурузн	15	180
Какао	150	180	Кофейны й напиток	150	180	какао	150	180	Кофейный напиток	150	180	Какао	0	180
Хлеб с маслом сыр	19/3 6	30/8/ 10	Хлеб с маслом	19/3	30/8	Хлеб с маслом	19/3	30/8	Хлеб с маслом	19/3	30/8	Хлеб с маслом сыр	15 0 19 /3 /	30/8 8/ 10 6
10: яблоки	90	60	10: сок	90	60	10ч яблоки	90	60	10ч сок	90	60	10ч. Яблоки	90	60
Обед														
Салат из бел. капусты	40	50	Салат из свеклы с огурцом	40	50	Луковая заправка	40	50	Салат из огурцов	40	50	Салат витамин	40	50
Суп на мк/б гороховый с гречками со сметанной	150	180	Щи со свежей капустой сметаной гуляш	150	180	Лапша на мк/б Капуста тушенная с ежиками	150	180	Борщ на мк/б со сметаной	150	180	Суп рыбный.	15	180
Домашнее жаркое с мясом п. кисель	180 150 25	200 180 40	мясо п. гречневый гарнир	180	200	Компот из свежих яблок	150	180	Пельмени	180	200	Картоф. пюре котлета мясная	0	200
Хлеб рж.	25	40	Компот из с/ф Хлеб рж.	25	40	Хлеб рж.	25	40	Компот из с/ф Хлеб рж.	25	40	Компот из с/ф Хлеб рж.	18 0 15 0	200 70 180 40
Полдник														
Молоко	150	200	Бифидок печенье	150	200	молоко вафли	150	200	БИО-С Печенье	150	200	Питьево й йогурт	15	200
Ватрушка с творогом	60	70		16	18		20	22		16	18	Рогалик и	60	70
Ужин														
Запеканка овощная	180	200	Картофель отварной	180	200	Омлет с сыром салат из моркови	180	200	Запеканка творожная	180	200	Яйцо отварное салат из свеклы с изюмом	18	200
Чай	150	200	рыбная котлета	150	200	Чай	30	40	Чай	150	200	чай с молоком	0	200
Хлеб	18	20	Хлеб	18	20	Хлеб	18	20	Хлеб	18	20	Хлеб	15 0 18	200 200 20

6 день			7 день			8 день			9 день			10 день		
Завтрак														
	1,5-3 года	3-5 лет		1,5-3 года	3-5 лет		1,5-3 года	3-5 лет		1,5-3 года	3-5 лет		1,5-3 года	3-5 лет
Макароны с рубленным яйцом	150	180	Каша гречневая молочная	150	180	Каша «снежная королева»	1	180	Каша ячневая с изюмом	15	180	Суп мол. с пшеном	150	180
Кофейный напиток	150	180	Какао	150	180	молочная	0		молочная	0		Кофейный напиток	150	180
Хлеб с маслом	19/3	30/8	Хлеб с маслом	19/3	30/8	Яйцо отв.	1	180	Какао	15	180	Хлеб с маслом	19/3	30/8
			Сыр	3/6	8/0	Кофейный напиток	5	30/8	Хлеб с маслом	19/3	30/8	Хлеб с маслом	19/3	30/8
						Хлеб с маслом	1	9/3	Сыр	1/6	1/0			
10: яблоки	90	60	10: сок	90	60	10ч яблоки	9	60	10ч сок	90	60	10ч. Яблок.	90	60
Обед														
Салат из свеклы с луком	40	50	Салат из лука	40		Салат из свежих овоц.	4	50	Салат из капусты с кукурузой	40	50	Салат из огурцов	40	50
Суп на мк/б крестьянский со сметаной	150	180	Бабушкин суп со сметаной	150		40/50 суп фасол. с гренками со смет.	1	180	Суп с фрикадельками со смет.	15	180	Суп с свеколь. на мк/б со смет.	150	180
Плов с мясом п.	180	200	Голубцы	180		Бесбармак (мясо п.)	1	180	Тушен. рыба в соусе	18	200	Манты	180	200
Компот с/ф	150	180	Кисель	150		Компот из свежих яблок	0	40	Картоф. пюре	15	180	Компот из с/ф	180	200
Хлеб рж.	25	40	Хлеб рж.	25		Хлеб рж.	1		Хлеб рж.	25	40	Хлеб рж.	25	40
							5			25	40			
Полдник														
Бифидок	150	200	Творожок	100	20	Молочный кисель	1	200	Питьевой йогурт	15	200	Печенье	16	180
Булочка	60	70	Чай	150	0	Печенье	5	20	Вафли	18	24	Молоко	150	200
					20		1							
					0		6							
Ужин														
Картофельная запеканка	180	200	Морковно картофельное пюре	180	20	Рагу овощное	1	200	Салат из яблок и моркови	30	40	Вермиш. ел.	180	200
Салат из моркови	30	40	Чай	150	20	Чай	5	200	Королевская ватрушка	15	20	запеканка	150	200
Хлеб	18	20	Хлеб	18	20	Хлеб	0	20	Чай	18	20	Чай	150	200
							1		Хлеб	18	20	Хлеб	18	20
							8							