**10-ти дневное меню**

**по МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»**

**Первая неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием пищи** | **понедельник** | **выход** | **вторник** | **выход** | **среда** | **выход** | **четверг** | **выход** | **пятница** | **выход** |
| **завтрак** | **каша овсяная(геркулес) с маслом** | **200/5**  **150/4** | **каша дружба с маслом** | **200/5**  **150/4** | **каша пшенная с маслом** | **170/40**  **150/30** | **суп молочно-вермишелевый с маслом** | **250/2,5**  **200/2** | **каша кукурузная с маслом** | **200/5**  **150/4** |
| **какао с молоком** | **180**  **150** | **кофейный напиток с молоком** | **180**  **150** | **чай с лимоном** | **180**  **150** | **чай с молоком** | **180**  **150** | **какао с молоком** | **180**  **150** |
| **бутерброд с маслом и сыром** | **50/5/15**  **30/5/10** | **бутерброд с маслом** | **50/5**  **30/5** | **бутерброд с маслом и сыром** | **50/5/15**  **30/5/10** | **бутерброд с маслом** | **50/5**  **30/5** | **бутерброд с маслом и сыром** | **50/5/15**  **30/5/10** |
| **10 часов** | **фрукты** | **120/100** | **фрукты** | **120/100** | **фрукты** | **120/100** | **фрукты** | **120/100** | **фрукты** | **120/100** |
| **обед** | **салат из свежих или консервированных овощей** | **50**  **40** | **салат витаминный с зеленным горошком** | **50**  **40** | **салат из свеклы с луком** | **50**  **40** | **помидоры (свежие, в собственном соку)** | **50**  **40** | **овощи свежие** | **50**  **40** |
| **рассольник на курином бульоне** | **200/15**  **150/10** | **лапша домашняя на курином бульоне** | **200/15**  **150/10** | **суп гороховый с гренками на курином бульоне** | **200/15**  **150/10** | **борщ** | **200/15**  **150/10** | **суп пшенный на курином бульоне** | **200/15**  **150/10** |
| **мясо тушенное** | **70/50** | **рыбная котлета** | **70**  **50** | **суфле (биточки) из печени** | **70**  **50** | **Тефтели рыбные** | **140**  **120** | **голубцы ленивые формовые** | **140**  **120** |
| **тушеные овощи** | **130/100** | **гречка с маслом** | **130/100** | **отв. рис с маслом** | **130/100** |  |  |  |  |
| **компот из сухофруктов** | **180**  **150** | **напиток фруктовый** | **180**  **150** | **компот «ассорти»** | **180**  **150** | **компот из сухофруктов** | **180**  **150** | **напиток фруктовый** | **180**  **150** |
| **хлеб пшеничный** | **70**  **50** | **хлеб пшеничный** | **70**  **50** | **хлеб пшеничный** | **70**  **50** | **хлеб пшеничный** | **70**  **50** | **хлеб пшеничный** | **70**  **50** |
| **полдник** | **кисель фруктовый** | **180**  **150** | **кофейный напиток** | **180**  **150** | **Чай с сахаром** | **180**  **150** | **кисель фруктовый** | **180**  **150** | **чай с сахаром** | **180**  **150** |
| **вафли** | **30** | **пряник** | **30** | **выпечка** | **60/45** | **печенье** | **30** | **оладьи с джемом** | **60/45/5** |
| **ужин** | **макароны запеченные с яйцом** | **170/50**  **140/40** | **омлет с овощами/**  **сосисками** | **220/2,5**  **180/2** | **картофель отварной** | **180**  **150** | **сырники из творога/ биточки манные** | **150**  **120** | **салат из вареных овощей** | **200**  **160** |
| **овощи свежие или консервированные** | **60** |  |  | **сельдь с луком и зеленым горошком** | **60**  **40** | **сгущенное молоко** | **20** |  |  |
| **Чай с молоком** | **180**  **150** | **чай с сахаром** | **180**  **150** | **чай с лимоном** | **180**  **150** | **чай с лимоном** | **180**  **150** | **чай с лимоном** | **180**  **150** |
| **хлеб пшеничный** | **30**  **30** | **хлеб пшеничный** | **30**  **30** | **хлеб пшеничный** | **30**  **30** | **хлеб пшеничный** | **30**  **30** | **хлеб пшеничный** | **30**  **30** |

**Вторая неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием пищи** | **понедельник** | **выход** | **вторник** | **выход** | **среда** | **выход** | **четверг** | **выход** | **пятница** | **выход** |
| **завтрак** | **каша пшеничная молочная с маслом** | **200/5**  **150/4** | **каша манная с маслом** | **200/5**  **150/4** | **каша пшенная с маслом** | **200/5**  **150/4** | **каша ячневая**  **с маслом** | **200/5**  **150/4** | **каша рисовая с маслом** | **200/5**  **150/4** |
| **кофейный напиток с молоком** | **180**  **150** | **чай с сахаром** | **180**  **150** | **какао с молоком** | **180**  **150** | **чай с сахаром** | **180**  **150** | **кофейный напиток с молоком** | **180**  **150** |
| **бутерброд с маслом и сыром** | **50/5/15**  **30/5/10** | **бутерброд с маслом** | **50/5**  **30/5** | **бутерброд с маслом и сыром** | **50/5/15**  **30/5/10** | **бутерброд с маслом** | **50/5**  **30/5** | **бутерброд с маслом и сыром** | **50/5/15**  **30/5/10** |
| **10 часов** | **фрукты** | **120/100** | **фрукты** | **120/100** | **фрукты** | **120/100** | **фрукты** | **120/100** | **фрукты** | **120/100** |
| **обед** | **салат из свежих (консервированных) овощей** | **50**  **40** | **салат из свеклы с луком** | **50**  **40** | **салат витаминный** | **50**  **40** | **Салат из белокочанной капусты** | **50**  **40** | **салат овощной** | **50**  **40** |
| **щи на курином бульоне** | **200/15**  **150/10** | **суп рисовый на курином бульоне** | **200/15**  **150/10** | **суп с мясными фрикадельками** | **200/15**  **150/10** | **суп рыбный** | **200/15**  **150/10** | **свекольник на курином бульоне** | **200/15**  **150/10** |
| **азу** | **200**  **150** | **пельмени рыбные** | **200**  **150** | **курица в сливочном соусе** | **70**  **50** | **плов** | **200**  **150** | **суфле из печени** | **70**  **50** |
|  |  |  |  | **Каша перловая** | **150/130** |  |  | **картофельное пюре с маслом** | **130/6**  **100/4** |
| **компот из «ассорти»** | **180**  **150** | **напиток фруктовый** | **180**  **150** | **компот из сухофруктов** | **180**  **150** | **компот «ассорти»** | **180**  **150** | **компот из сухофруктов** | **180**  **150** |
| **хлеб пшеничный** | **70**  **50** | **хлеб пшеничный** | **70**  **50** | **хлеб пшеничный** | **70**  **50** | **хлеб пшеничный** | **70**  **50** | **хлеб пшеничный** | **70**  **50** |
| **полдник** | **кисель** | **180**  **150** | **чай с лимоном** | **180**  **150** | **чай с лимоном** | **180**  **150** | **кисель** | **180**  **150** | **чай с сахаром** | **180**  **150** |
| **пряник** | **30** | **выпечка** | **60/45** | **выпечка** | **30** | **печенье** | **30** | **выпечка** | **60/45** |
| **ужин** | **картофельные зразы с овощами** | **150/20**  **150/20** | **гречка тушеная с овощами** | **180/150** | **салат из вареных овощей** | **180/150** | **макароны с кабачковой икрой** | **200/ 5**  **180/4** | **овощное рагу**  **с мясом** | **200/150**  **70/50** |
| **чай с лимоном** | **180**  **150** | **чай с сахаром** | **180**  **150** | **чай с молоком** | **180**  **150** | **чай с лимоном** | **180**  **150** | **Чай с лимоном** | **180**  **150** |
| **хлеб пшеничный** | **30**  **30** | **хлеб пшеничный** | **30**  **30** | **хлеб пшеничный** | **30**  **30** | **хлеб пшеничный** | **30**  **30** | **хлеб пшеничный** | **30**  **30** |