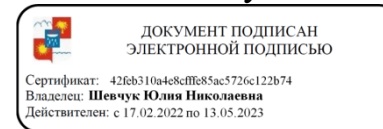


**Примерное десятидневное меню для детей с 3-х до 7 лет с длительностью пребывания 10,5 часов в МДОБУ детском саду № 134 города Сочи**

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОБУ № 134  
Ю.Н. Шевчук



**1 неделя**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>ЗАВТРАК</b>				
Икра кабачковая – 50 Гречка отварная – 90 Яйцо отварное – 40 Хлеб с маслом – 30/5 Чай - 180	Запеканка творожно-манная с повидлом – 100/20 Кофейный напиток – 180 Хлеб - 30	Каша молочная геркулесовая – 200 Хлеб с маслом и сыром – 30/5/8 Чай - 180	Макаронаты отварные с сыром – 90/8 Какао с молоком – 180 Хлеб - 30	Суп рисовый молочный – 200 Хлеб – 30 Чай - 180
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>				
Сок фруктовый - 180	Фрукты - 88	Сок фруктовый - 180	Витаминный напиток - 200	Сок фруктовый - 180
<b>ОБЕД</b>				
Рассольник со сметаной – 200/5 Жаркое по-домашнему – 180 Компот из сухофруктов – 200 Хлеб – 40	Свекольник со сметаной – 200/5 Ленивые голубцы – 175 Соленья – 50 Компот из сухофруктов – 200 Хлеб – 40	Борщ со сметаной – 200/5 Котлета рыбная – 80 Пюре картофельное – 150 Лимонный напиток – 200 Хлеб – 40	Суп картофельный с клецками на курином бульоне – 200 Плов из отварной курицы – 180 Салат из квашеной капусты – 38 Компот из свежих яблок – 180 Хлеб – 40	Суп овощной со сметаной – 200/5 Печеночные оладьи – 90 Капуста тушеная – 90 Кисель – 200 Хлеб - 40
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
Суп молочный манный – 200 Кофейный напиток – 180 Хлеб - 30	Каша молочно-пшеничная – 200 Чай – 180 Хлеб – 30	Оладьи дрожжевые с повидлом – 90/10 Кефир – 174 Фрукты – 88	Суп вермишелевый молочный – 200 Печенье – 40 Фрукты – 88 Хлеб – 30 Чай - 180	Вареники ленивые со сметаной – 120/10 Кофейный напиток – 180 Хлеб – 30

**2 неделя**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша манная на сгущенном молоке – 200 Хлеб с маслом – 30/5 Чай - 180	Каша молочная геркулесовая - 200 Чай – 180 Хлеб - 30	Каша молочная пшеничная – 200 Хлеб с маслом – 30/5 Чай - 180	Макароны отварные с сыром – 90/8 Какао с молоком – 180 Хлеб - 30	Суп рисовый молочный – 200 Хлеб – 30 Чай - 180
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>				
Сок фруктовый - 180	Фрукты – 88 Печенье – 88	Сок фруктовый - 180	Витаминный напиток - 200	Сок фруктовый - 180
<b>ОБЕД</b>				
Суп овощной со сметаной – 200/5 Котлета мясная – 90 Пюре картофельное – 150 Компот из сухофруктов – 200 Хлеб - 40	Суп гороховый – 200 Печеночные оладьи – 90 Капуста тушеная – 90 Компот из сухофруктов – 200 Хлеб – 40	Борщ со сметаной – 200/5 Котлета рыбная – 80 Свекла тушеная – 150 Капуста квашеная – 35 Лимонный напиток – 200 Хлеб – 40	Суп вермишелевый на курином бульоне – 200 Курица тушеная с подливой – 80 Пюре картофельное – 150 Салат из квашеной капусты – 38 Компот из свежих яблок – 180 Хлеб – 40	Свекольник со сметаной – 200/5 Печень по-строгановски в томатном соусе – 145 Гречка отварная – 90 Салат из квашеной капусты - 38 Компот из сухофруктов – 200 Хлеб - 40
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
Омлет – 100 Зеленый горошек - 26 Кофейный напиток – 180 Хлеб – 30 Фрукты – 88	Сырники творожно-морковные со сметаной – 130/10 Какао с молоком – 180 Хлеб – 30	Оладьи дрожжевые с повидлом – 90/10 Ряженка – 174 Фрукты – 88	Каша молочная пшенная – 200 Печенье – 40 Фрукты – 70 Хлеб – 30 Чай - 180	Рагу овощное – 128 Кофейный напиток – 180 Хлеб – 30