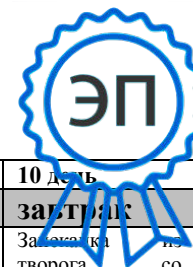


Десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 281» г.о. Самара (Осень-зима)
Сад-- 12- часовое пребывание



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша овсяная с молоком 200гр.	Суп молочный с крупой 200 гр.	Омлет 110 гр.	Каша манная вязкая 200 гр.	Запеканка творожно-морковная со стуженным молоком 200/30	Сп молочный вермишелевый 200гр	Каша «Дружба» на молоке 200гр.	Суп молочный с крупой 200 гр.	Омлет 100гр	Запеканка творожно-морковная со стуженным молоком 170/30
		Зеленый горошек 100гр.						Суп молочный с морковью 100гр.	
Бутерброд с маслом 25гр.	Бутерброд с маслом и сыром-35/5/10	Бутерброд с маслом 25/5гр.	Бутерброд с маслом и сыром 35/5/10гр.	Бутерброд с маслом 25/5/гр.	Бутерброд с маслом 25/5гр.	Бутерброд с маслом и сыром 35/5/10гр.	Бутерброд с маслом 25/5гр	Бутерброд с маслом и сыром 35/5/10гр.	Бутерброд с маслом и сыром 35/5/10гр.
Какао с молоком-200 гр.	Кофейный напиток с молоком-200 гр	Какао с молоком 200гр.	Кофейный напиток с молоком 200гр.	Какао с молоком 200 гр.	Кофейный напиток с молоком 200гр	Какао с молоком 200 гр	Кофейный напиток с молоком 200гр.	Какао с молоком 200гр.	Кофейный напиток с молоком 200гр
II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак
Сок 100 гр.	Ряженка 100 гр	Фрукты 100 гр	Ряженка 100 гр	Напиток из плодов шиповника 100 гр.	Сок 100гр.	Ряженка 100 гр	Фрукт 100 гр	Ряженка 100 гр	Напиток из кураги 100 гр
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Икра свекольная 50гр.	Соленый огурец 50гр		Салат «Овощной дуэт»-50гр	Икра кабачковая 50гр.	Салат «Витаминный»-50гр.	Огурец соленый 50 гр.	Икра кабачковая 50гр	Салат «Капустная грядка» 50 гр	Салат «Дары полей»- 50гр
Суп вермишелевый на курином бульоне 180/10	Рассольник на кур.бул со сметаной-.180/10	Суп крестьянский на кур.бул. со сметаной 200/10	Суп с клецками на кур.бул сметаной 180/10/8гр	Суп с овощами на кур.б-не сметаной 180/10	Суп с бобовыми на курином бульоне 180/10	Борщ на кур. б-не сметан 180/10/8	Щи на кур. б-ен сметаной 180/10/8	Суп любитель на кур.б-не со сметаной.180/10/8	Суп свекольный на кур.б-не сметаной 180/10/8
Каша гречневая с курами 200/17	Суфле рыбное-70гр	Капуста тушеная с курами 200 гр.	Гороховое пюре 130гр	Азу 200 /34	Плов с курицей 200/30гр.	Картофель тушеный с курвами-200 гр.	Макароны отварные 150гр	Суфле рыбное 70 гр.	Тефтели из птицы со сметанно-томатным соусом 70 гр
	Картофельное пюре 130гр		Биточки рубленые из говядины 70 гр.				Биточки из кур 50гр	Картофельное пюре 130гр.	Каша перловая рассыпчатая 130 гр.
Компот из сухофруктов -200 гр.	Напиток из шиповника 200гр.	Напиток из кураги 200 гр.	Напиток лимонный 200 гр.	Напиток витаминный 200гр	Компот из с/ф 200 гр	Напиток из изюма и кураги 200	Напиток из шиповника 200гр	Напиток из лимонов 200 гр	Компот «Фруктовое ассорти» 200гр.
Хлеб пшеничный-40 гр.	Хлеб пшеничный 40гр.	Хлеб пшеничный 40 гр.	Хлеб пшеничный 40 гр.	Хлеб пшеничный 40 гр.	Хлеб пшенич 40гр	Хлеб пшенич 40гр	Хлеб пшенич 40гр	Хлеб пшеничный 40гр	Хлеб пшеничный 40 гр
Хлеб ржаной-50 гр	Хлеб ржаной 50гр.	Хлеб ржаной 50гр.	Хлеб ржаной 50 гр.	Хлеб ржаной 50 гр	Хлеб ржаной 50гр	Хлеб ржаной 50гр	Хлеб ржаной 50гр	Хлеб ржаной 50гр	Хлеб ржаной 50гр
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Пирожок с картофелем- 50 гр.	Лакомка 50гр.,	Крендель сахарный 50 гр..	Яйцо вареное 50 гр.	Сдоба обыкновенная 50гр.	Пирожок с джемом-50гр.	Пирог песочный с творогом-50гр	Яйцо вареное 50гр хлеб 15гр.	Бутерброд с повидлом 50гр	Сухарики 50 гр.
Чай с молоком-200 гр.	Чай 200гр.	Чай с молоком-200	Молоко 200 гр.	Чай с молоком 200гр.	Молоко 200 гр.	Чай 200гр	Чай с молоком 200гр	Молоко 200гр.	Чай-с молоком 200гр
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Овощи тушеные-	Каша пшенная на	Каша пшеничная	Тефтели	Макароны	Рыба под яйцом 150	Суп молочный	Каша манная	Капуста тушеная	Каша гречневая

МБДОУ "Детский сад № 281" г.о. Самара",
 О.М. Михайлова-Париса Петровна,
 E=MLP1604@YANDEX.RU
 2026.10.06 14:09:08+04'00' с

250 гр.	молоке 250 гр	200 гр.	рыбные100 гр Каша перловая 100 гр.	отварные с маслом и сыром250гр	гр.	вермишелевый 250гр	250гр	250гр.	рассыпчатая с маслом и сахаром 250гр.
				Хлеб 15 гр	Икра свекольная100гр				
хлеб пшеничный20 гр	хлеб пшеничный20 гр	хлеб пшеничный20 гр	хлеб пшеничный20 гр		хлеб пшеничный20 гр	Хлеб пшеничный 20 гр.	хлеб пшеничный20 гр	хлеб пшеничный20 гр	
Чай с сахар200гр.	Чай с молоко200 гр.	Чай с сахаром и лимоном200 гр.	Чай 200гр	Чай с сахар 200гр	Чай с сахаром 200гр	Чай с сахаром и молоком200г	Чай- 200гр.	Чай с сахаром200гр	Чай с лимоном 200гр