

Десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 281» г.о. Самара (весна-лето)
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 манная вязкая на молоке-200гр.	Суп молочный с крупой 200 гр.	Каша пшеничная вязкая на молоке 200 гр.	Омлет130 гр.	Запеканка из творога с морковью со сгущ .молоком 200/30	Каша овсяная вязкая на молоке 200гр	Каша «Дружба» « на молоке 200гр.	Суп молочный с крупой200 гр.	Омлет 130гр	Каша пшеничная на молоке 200
			Зеленый горошек 70гр.					Морковь 70гр.	
Бутерброд с маслом 25/5	Бутерброд с маслом и сыром-35/5/10	Бутерброд с маслом 25/5гр.	Бутерброд с маслом и сыром 25/5/гр.	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/гр	Бутерброд с маслом 25/5гр
Какао с молоком-200 гр.	Кофейный напиток с молоком-200 гр	Какао с молоком200гр.	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.	Йогурт 100 гр	Фрукт 100 гр	Фрукт100 гр	Сок 100гр.	Сок 100гр.	Йогурт 100 гр	Фрукт 100 гр	Фрукт 100 гр	Сок 100 гр
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед5	Обед	Обед	Обед
Икра свекольная 50гр.	Огурец соленный50гр		Салат «Чиполлино»50гр	Кабачковая икра50гр.	Салат «Зеленая полянка» « 50гр.	Огурец соленный «50 гр.	Икра кабачковая «50гр	Салат «Свеколка « 50 гр	Салат «Овощной дуэт « 50гр
Суп вермишелевый на курином бульоне 180/10	Рассольник на кур.бул со сметаной-.180/10	Супс клецками на кур.бул. со сметаной 180/10	Суп с крестьянский на кур.бул со смета ной180/10/8гр	Суп с овощами на кур.б-не со сметаной 180/10	Суп с бобовыми на курином бульоне180/10	Борщ на кур. б-не сметан180/10/8	Щи на кур. б-ен сметаной 180/10/8	Суп любитель на кур.б-не со сметаной.180/10/8	Суп свекольн.на кур.б-не сметаной 180/10/8
Каша гречневая с курами 200/17	Биточки рыбные 70гр	Гороховое пюре 130гр.	Капуста тушеная с курами 200гр	Азу 200 /34	Овощи тушеные с курами 200/30гр.	Картофель тушеный с курами 200 гр.	Макароны отварные 130гр	Тефтели рыбные 70 гр.	Жаркое по домашнему 200гр/30
	Картофельное пюре 130 гр	Биточки рубленные из кур 70 гр.					Биточки из кур70гр	Рис отварной130гр.	
Компот «Фруктовое ассорти « 180 гр.	Напиток из шиповника 180гр.	Напиток лимонный 180 гр.	Напиток из кураги 180 гр.	Напиток витаминный 180гр	Компот из с/ф 180 гр	Напиток из изюма кураги1800	Напиток из шиповника180гр	Напиток из лимонов 180 гр	Компот «Фруктовое ассорти» 180гр.
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 40гр	Хлеб ржаной 40гр	Хлеб ржаной 40гр	Хлеб ржаной 40гр
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Рогалик с джемом – 50 гр.	Лакомка 50гр.,	Крендель сахарный 50 гр..	Ватрушка с джемом50 гр.	Яйцо вареное 40гр.хлеб 20 гр.	Пирожок с картофелем 50гр.	Пирог песочный с творогом 50гр	Яйцо вареное 40гр хлеб 15гр.	Бутерброд с джемом 50гр	Сдоба обыкновенная 50 гр.
Молоко-200 гр.	Чай с сахаром 200гр.	Чай с молоком 200	Какао200 гр.	Чай с молоком200гр.	Молоко 200 гр.	Чай 200 гр.	Чай с молоком 200гр	Молоко 200гр.	Чай 200гр
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Овощи тушеные-250 гр.	Каша пшеничная на молоке 250 гр	Картофель отварной 200 гр.	Тефтели рыбные70гр	Макароны отварны ес маслом и сыром 20гр	Рыба под яйцом 130 гр.	Суп молочный вермишелевый 250гр	Каша манная 250гр	Сырники из творога с изюмом со сгущенным молоком 250гр.	Каша гречневая рассыпчатая 250гр.
		Салат свеколка	Каша	Хлеб 15 гр	Икра свекольная100гр				

		50гр	перловая130 гр						
хлеб пшеничный20 гр	хлеб пшеничный20 гр	хлеб пшеничный30 гр	хлеб пшеничный20 гр		хлеб пшеничный20 гр	Хлеб пшеничный 20 гр.	хлеб пшеничный20 гр	хлеб пшеничный20 гр	
Чай с сахар200гр.	Чай с молоком200 гр.	Чай с сахаром200 гр.	Чай с лимоном 200гр	Чай с сахар 200гр	Чай с сахаром 200гр	Чай с сахаром и молоком200г	Молоко 200гр.	Чай с сахаром200гр	Чай с лимоном 200гр