

Десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 281» г.о. Самара (весна-лето)
Ясли-- 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-150гр.	Суп молочный с крупой 150 гр.	Каша пшеничная вязкая на молоке 150 гр.	Омлет100 гр.	Запеканка из творога с морковью сгущ.молоком 150/30	Каша овсяная вязкая на молоке 150гр	Каша «Дружба» «на молоке 150гр.	Суп молочный с крупой150 гр.	Омлет 100гр	Каша пшеничная на молоке 150
			Зеленый горошек 50гр.					морковь 50гр.	
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 25/5гр.	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 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 150 гр	Фрукт 100 гр	Фрукт 100 гр	Сок 100 гр.	Сок 100гр.	Йогурт 100 гр	Фрукт 100 гр	Фрукт 100 гр	Сок 100 гр
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед		Обед
Икра свекольная30гр.	Огурец соленый 30гр		Салат «Чиполлино» «30	Кабачковая икра 30гр.	Салат « Зеленая полянка « 30гр.	Огурец соленый 30 гр.	Икра кабачковая«30гр	Салат «Свеколка»30 гр	Салат « Овощной дуэт « 30гр
Суп вермишелевый на курином бульоне 150/10	Рассольник на кур.бул со сметаной-.150/10	Супс клецками на кур.бул. со сметаной 150/10	Суп с крестьянский на кур.бул смета ной150/10/8гр	Суп с овощами на кур.б-не сметаной 150/10	Суп с бобовыми на курином бульоне150/10	Борщ на кур. б-не сметан150/10/8	Щи на кур. б-ен сметаной 150/10/8	Суп любитель на кур.б-не со сметаной.150/10/8	Суп свекольн.на кур.б-не сметаной 150/10/8
Каша гречневая с курами 130/17	Биточки рыбные 50гр	Гороховое пюре 110гр.	Капуста тушеная 150гр	Азу 150 /34	Овощи тушеные с курами 150/30гр.	Картофель тушеный с курами 150 гр.	Макароны отварные 100гр	Тефтели рыбные 50 гр.	Жаркое по домашнему 150гр/30
	Картофельное пюре 100гр	Биточки рубленные из кур50 гр.					Биточки из кур 50гр	Рис отварной100гр.	
Компот «Фруктовое ассорти» -150 гр.	Напиток из шиповника 150гр.	Напиток лимонный 150 гр.	Напиток из кураги 150 гр.	Напиток витаминный 150гр	Компот из с/ф 150 гр	Напиток из изюма и кураги 150	Напиток из шиповника 150гр	Напиток из лимонов 150 гр	Компот «Фруктовое ассорти» 150гр.
Хлеб пшеничный-30 гр.	Хлеб пшеничный 30гр.	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшенич 30гр	Хлеб пшенич 30гр	Хлеб пшенич 30гр	Хлеб пшеничный 30гр	Хлеб пшеничный 30 гр
Хлеб ржаной-40 гр	Хлеб ржаной 40гр.	Хлеб ржаной 40гр.	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной 40 гр	Хлеб ржаной 40гр	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 джемом 50 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-150 гр.	Чай 200гр.	Чай с молоком 150	Какао150 гр.	Чай с млолком 150гр.	Молоко 150 гр.	Чай 150гр	Чайс молоком 150гр	Молоко 150гр.	Чай150гр
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Овощи тушеные-200 гр.	Каша пшеничная на молоке 200 гр	Картофель отварной 150 гр.	Тефтели рыбные 100 гр	Макароны отварные с маслом и сыром200гр	Рыба под яйцом 130 гр.	Суп молочный вермишелевый 200гр	Каша манная 200гр	Сырники из творога с изюмом с сгущенным молоком 200гр.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром 200гр.
		Салат свеколка 50гр	Каша перловая100 гр	Хлеб 15 гр	Икра свекольная70гр				

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 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