

Десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 281» г.о. Самара (Осень-зима)
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	Запеканка творожная со стуженным молоком 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.	Снежок 100 гр	Фрукты 100 гр	Фрукты 100 гр	Сок 100 гр.	Сок 100гр.	Снежок 100 гр	Фрукты 100 гр	Фрукты100 гр	Сок 100 гр
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед		Обед
Икра свекольная30гр.	Огурец соленый 30гр		Салат «Чиполлино» «30	Салат «Заячья мечта» 30гр.	Салат « Зеленая полянка « 30гр.	Огурец соленый30 гр.	Икра кабачковая«30гр	Салат « Дары полей « 30 гр	Салат « Овощной дуэт « 30гр
Суп вермишелевый на курином бульоне 150/10	Рассольник на кур.бул со сметаной-.150/10	Суп с клецками на кур.бул. со сметаной 150/10	Суп 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	Суфле рыбное 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	Суфле рыбное50 гр.	Плов 150гр/30
	Картофельное пюре 100гр	Биточки рубленные из кур50 гр.					Биточки из кур 50гр	Картофельное пюре 100гр.	
Компот из с/ф -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
Пирожок с картофелем– 50 гр.	Лакомка 50гр.,	Бутерброд с джемом-50 гр..	Крендель сахарный- 50 гр.	Яйцо вареное 40гр.хлеб 20 гр.	Пирожок с джемом 50гр.	Пирог песочный с творогом 50гр	Яйцо вареное 40гр хлеб 15гр.	Бутерброд с повидлом- 50гр	Сдоба обыкновенная 50 гр.
Чай с молоком-150 гр.	Какао 200гр.	Чай с молоком 150	Какао 150 гр.	Чай с молоком 150гр.	Молоко 150 гр.	Чай с молоком 150гр	Какао150гр	Молоко 150гр.	Чайс молоком 150гр
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Овощи тушеные-200 гр.	Каша пшеничная на молоке 200 гр	Картофель отварной 150 гр.	Суфле рыбное 100 гр	Макароны отварные с маслом и сыром200гр	Рыба под яйцом 130 гр.	Суп молочный вермишелевый 200гр	Каша манная 200гр	Капуста тушеная 200 гр.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром 200гр.
		Салат свеколка	Каша	Хлеб 15 гр	Икра свекольная70гр				

		50гр	перловая100 гр						
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 молок200 гр.	Чай с сахаром200 гр.	Чай с лимоном 200гр	Чай с сахар 200гр	Чай с сахаром 200гр	Чай с сахаром 200г	Чай 200гр.	Чай с сахаром200гр	Чай с лимоном 200гр