

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.	Омлет100 гр.	Каша пшеничная вязкая на молоке 200/30	Каша овсяная вязкая на молоке 200гр	Каша «Дружба» на молоке 200гр.	Суп молочный с крупой 200 гр.	Омлет 100гр	Запеканка из творога со стуженным молоком170/30
			Зеленый горошек 100гр.					морковь 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 25/5гр.	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.	Ряженка 100 гр	Фрукты100 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 свекольная50гр.	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 с клецками на кур.бул. со сметаной 200/10	Суп с крестьянский на кур.бул сметаной180/10/8гр	Суп с овощами на кур.б-не 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 свекольный на кур.б-не сметаной 180/10/8
Каша гречневая с курами 200/17	Суфле рыбное-70гр	Гороховое пюре 150гр.	Капуста тушеная с курами 200гр	Азу 200 /34	Овощи тушеные с курами 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 кур50 гр.					Биточки из говядины 50гр	Картофельное пюре130гр.	Каша перловая рассыпчатая 130 гр.
Компот из сухофруктов -200 гр.	Напиток из шиповника 200гр.	Напиток лимонный200 гр.	Напиток из кураги 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 пшеничный40 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.,	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 50гр хлеб 15гр.	Бутерброд с повидлом 50гр	Сдоба обыкновенная 50 гр.
Чай с молоком-200 гр.	Чай 200гр.	Чай с молоком-200	Чай -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-250 гр.	Каша пшеничная на молоке 250 гр	Картофель отварной 200 гр.	Каша пшеничная вязкая 200 гр	Макароны отварные с	Рыба под яйцом 150 гр.	Суп молочный вермишелевый	Каша манная 250гр	Капуста тушеная 250гр.	Каша гречневая рассыпчатая с

				маслом и сыром250гр		250гр			маслом и сахаром 250гр.
		Салат свеколка 50гр		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 сахаром200 гр.	Чай с лимоном 200гр	Чай с сахар 200гр	Чай с сахаром 200гр	Чай с сахаром и молоком200г	Чай- 200гр.	Чай с сахаром200гр	Чай с лимоном 200гр