

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.	Омлет90 гр.	Каша пшенная вязкая на молоке 150/30	Каша овсяная вязкая на молоке 150гр	Каша «Дружба» «на молоке 150гр.	Суп молочный с крупой 150 гр.	Омлет 90 гр	Запеканка из творога со стуженным молоком120/30
			Зеленый горошек 60гр.					морковь 60гр.	
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 свекольная30гр.	Соленый огурец 30гр		Салат «Овощной дуэт»-30гр	Икра кабачковая 30гр.	Салат «Витаминный»-30гр.	Огурец соленый 30 гр.	Икра кабачковая«30гр	Салат «Капустная грядка»30 гр	Салат «Дары полей»- 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 180/17	Суфле рыбное-50гр	Гороховое пюре 110гр.	Капуста тушеная с курами 180гр	Азу 180 /34	Овощи тушеные с курами 180/30гр.	Картофель тушенный с курвами-180 гр.	Макароны отварные 110гр	Суфле рыбное 50 гр.	Тефтели из птицы со сметанно-томатным соусом 50 гр.
	Картофельное пюре 130гр	Биточки рубленые из кур50 гр.					Биточки из говядины 50гр	Картофельное пюре110гр.	Каша перловая рассыпчатая 100 гр.
Компот из сухофруктов 180 гр.	Напиток из шиповника 180гр.	Напиток лимонный180 гр.	Напиток из кураги 180 гр.	Напиток витаминный 180гр	Компот из с/ф 180 гр	Напиток из изюма и кураги 180	Напиток из шиповника 180гр	Напиток из лимонов 180 гр	Компот «Фруктовое ассорти» 180гр.
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-150 гр.	Чай 150гр.	Чай с молоком-150	Чай -150 гр.	Чай с молоком 150гр.	Молоко 150 гр.	Чай 150гр	Чайс молоком 150гр	Молоко 150гр.	Чай-с молоком 150гр
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Овощи тушеные-200 гр.	Каша пшенная на молоке 200 гр	Картофель отварной 150 гр.	Каша пшеничная вязкая 200 гр	Макароны отварные с	Рыба под яйцом 100 гр.	Суп молочный вермишелевый	Каша манная 200гр	Капуста тушеная 200гр.	Каша гречневая рассыпчатая с

				маслом и сыром200гр		200гр			маслом и сахаром 200гр.
		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