

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИЛОЖЕНИЕ № 1  
МАДОУ – детский сад № 80**

Утверждаю  
заведующий МАДОУ – детского сада № 80  
/И.А. Ермаков/  
приказ от 11 января 2016 г. № 1-5

день 1	день 2	день 3	день 4	день 5
<b>Завтрак</b> Каша манная молочная с маслом сливочным 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 10.00- сок - 200/200	<b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с сыром 10/17,9 10.00 – сок - 150/150	<b>Завтрак</b> Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным 20/3 30/5 10.00 – фрукты 180/190	<b>Завтрак</b> Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с сыром 11,5/17 10.00 – фрукты180/190	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная с маслом слив. 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с повидлом 30 18/15 10.00 – сок 150/150
<b>Обед</b> Салат из моркови с раст. маслом 50/60 Суп – пюре из картофеля 150/250 Бифштекс рубленый паровой, 50/60 Капуста тушеная 100/130 соус молочный с овощами 30/50 Компот из с/ф 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	<b>Обед</b> Салат из белокочанной капусты с морковью и с растительным маслом 50/60 Свекольник со сметаной 150/250 Гуляш из отварного мяса говядины 60/70 Макароны отварные 100/150 Компот из кураги и изюма 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	<b>Обед</b> Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50/60 Щи из св. капусты с крупой на м/б со сметаной 150/250 Пудинг из мяса говядины 50/60 Соус молочный с овощами картофель в молоке 100/130 Компот из с/ф150/200 Хлеб пшеничный20 Хлеб ржаной 50	<b>Обед</b> Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом 50/60 Суп из овощей со сметаной на кур/б 150/250 Плов из мяса кур 150/180 Компот из чернослива и изюма 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	<b>Обед</b> Суп – пюре гороховый на м/б 150/250 Рагу из мяса говядины150/ 200 Компот из яблок и изюма 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50
<b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога с изюмом 90/115 Соус молочный сладкий 30/50 Кефир 150/200 Печенье 17/24 Хлеб пшеничный 30	<b>Уплотненный полдник</b> Рыбные тефтели в соусе 110 Картофельное пюре 90 Чай Фрукты – ясли (180), Пряник- сад(24) Хлеб пшеничный 21,5	<b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога с морковью 100/130 Соус молочный сладкий 30/50 Молоко 150/200 зефир-сад (22) Хлеб пшеничный 30	<b>Уплотненный полдник</b> Запеканка морковная 155/200 Соус молочный сладкий 30/50 Чай с молоком 200 Мармелад – сад 30 Хлеб пшеничный 30	<b>Уплотненный полдник</b> Салат из отварного картофеля с сол. огурцом и растит. Маслом 80/100 Пирожок с морковью 35/70 Чай 200 Хлеб пшеничный 30 Фрукты – сад (190)
<b>день 6</b>	<b>день 7</b>	<b>день 8</b>	<b>день 9</b>	<b>день 10</b>
<b>Завтрак</b> Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный с сыром 30 10/17,9 10.00 – сок 200/200	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сл. 20/2 30/5 10.00 – сок 150/150	<b>Завтрак</b> Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон йодированный, с маслом сл. и 10.00 – фрукты 180/190	<b>Завтрак</b> Макароны с сыром 130/180 Какао с молоком 150/200 Батон йодированный с маслом сливочным20/2 30/5 10.00 – фрукты 180/190	<b>Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток 150/200 Батон йодированный 30 10.00 – сок 150/150
<b>Обед</b> Суп-рассольник со сметаной 150/250 Кнели мясные, паровые 60/70 Соус молочный с овощами 30/30 Капуста отварная с маслом 100/130 Компот из с/ф 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	<b>Обед</b> Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и раст. маслом 50/60 Щи из св. капусты со смет на м/б 150/250 Запеканка картоф.я. фарш-ая отварным мясом гов, соус смет143/30 194,8/50 Компот из яблок и чернослива 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	<b>Обед</b> Суп – пюре из разных овощей 150/250 Котлеты из мяса говядины паровые 60/70 Соус молочный с овощами 30/30 Картофель отварной 100/130 Компот из кураги и изюма 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 39,5	<b>Обед</b> Борщ со сметаной на м/б 150/250 Суфле из мяса кур. 67,8/78 Каша гречневая рассыпчатая с овощами 70/120 соус молочный с овощами 30/30 Компот из с/ф и шиповника150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	<b>Обед</b> Салат из отварной свеклы с изюмом 50/60 и растительным маслом Суп - уха рыбацкая 150/200 Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 150/180 Компот из с/ф150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50
<b>Уплотненный полдник</b> Салат из моркови с изюмом и растительным маслом 50/60 Запеканка из творога 75/110 Соус молочный сладкий 30/50 Кефир 150/200 Хлеб пшеничный 30 вафли – сад 16	<b>Уплотненный полдник</b> Суфле из рыбы 98/100 Соус молочный с овощами 30/50 Морковь тушеная 30/50 Чай 200 Пряник 15/24 Хлеб пшеничный 21,5 Фрукты – ясли 180	<b>Уплотненный полдник</b> Запеканка из творога с яблоками 115/150 Соус молочный сладкий30/ 50 Молоко 150/200 Хлеб пшеничный 30 Печенье– сад 25	<b>Уплотненный полдник</b> Рагу из овощей с соусом молочным 150/180 Чай с молоком 150/200 Хлеб пшеничный 30 Конфета 20/20	<b>Уплотненный полдник</b> Картофельное пюре с морковью 150/180 Соленый огурец 30/50 Пирожок с курагой 35/70 Чай 200 Хлеб пшеничный 30 Фрукты – сад 190