

Утверждаю  
Директор МБДОУ ЦРР - ДС  
Багирова Н.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_

## МБДОУ Центр развития ребенка – детский сад

### ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

День недел и	завтрак	Вес (гр)		Обед	Вес (гр)		Полдник	Вес (гр)	
		от 1 го да до 3 лет	от 3 до 7 лет		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет		от 1 г ода до 3 лет	от 3 до 7 лет
<b>1-й день</b>	Каша манная	150	250	Салат овощной Щи на к/б со сметаной Котлета мясная Рожки Компот из сухофруктов	30	60	Оладьи  кисель	50	80
	молочная								
	Кофе злаковый	150	200		150/4	250/11		150	200
	на молоке				50	80			
<b>2-й день</b>	Булка с маслом	30/5	40/6	Салат из свежих овощей Суп гороховый с мясом Плов с мясом Компот из сухофруктов	100	180	Сырник  Йогурт		
	фрукты	90	90		150	200			
<b>3-й день</b>	Каша пшеничная	150	250	Салат овощной Свекольник на к/б со сметаной Гуляш, гречневая каша Компот из сухофруктов	30	60	Омлет  Печенье  Чай	50	80
	молочная								
	Какао на	150	200		150/4	250/11		50	70
	молоке	30/5	40/6		50/100	80/180		150	200
<b>4-й день</b>	Булка с маслом	90	90	Суп вермишелевый с мясом Ленивые голубцы Компот из сухофруктов	50/100	200	Запеканка творожная  кисель		
	фрукты				150	200			
<b>5-й день</b>	Каша гречневая	150	250	Суп вермишелевый с мясом Ленивые голубцы Компот из сухофруктов	150/10	250/12	Запеканка творожная  кисель	120	150
	молочная								
	Молоко	150	200		150	250		150	200
	Булка с маслом	30/5	40/6		150	200			
<b>6-й день</b>	фрукты	90	90	Суп вермишелевый с мясом Ленивые голубцы Компот из сухофруктов			Запеканка творожная  кисель		

<b>5-й день</b>	Вермишель в молоке	150	250	Салат овощной	30	60	Блинчик с начинкой  Чай	50	80
	Какао на молоке	150	250	Суп рыбный	150	250			
	Булка с повидлом	30/5	40/6	Сосиска, картофельное пюре	50/100	80/180		150	200
	Сок	150	150	Компот из сухофруктов	150	200			
<b>6-й день</b>	Каша рисовая молочная	150	250	Суп с клецками на к/б со сметаной	150/4	250/11	Гренки	50	80
	Кофе на молоке	150	200	Овощное рагу с мясом	100/50	180/80	Кефир	150	200
	Булка с сыром	30/5	40/6	Компот из сухофруктов	150	200			
	Фрукты	90	90						
<b>7-й день</b>	Макаронные изделия с тертым сыром	150/10	200/10	Салат овощной	30	60	Биточки манные с фруктовым соусом чай	50/15	80/25
	Какао на молоке	150	200	Рассольник с мясом и сметаной	150/10/4	250/12/11			
	Булка с маслом	30/5	40/6	Колбаса отварная	50	80		150	200
	Сок	150	150	Рис отварной	100	180			
<b>8-й день</b>	Каша молочная «Дружба»	150	250	Компот из сухофруктов	150	200			
	Кофе на молоке	150	200	Борщ с мясом и сметаной	150/10/4	250/12/11	Пирожки с начинкой Кисель	50	80
	Булка с сыром	30/5	40/6	Бефстроганов	50	70		150	200
	Фрукты	90	90	Картофельное пюре	100	180			
<b>9-й день</b>	Плов фруктовый	150	250	Компот из сухофруктов	150	200			
	Какао на молоке	150	200	Салат овощной	30	60	Ленивые вареники Печенье Чай	50	80
	Булка с маслом	30/5	40/6	Суп картофельный с фрикадельками	150/15	250/15		50	80
	Сок	150	150	Котлета рыбная	50	80		150	200
<b>10-й день</b>	Каша молочная кукурузная	150	250	Гречневая каша	100	180			
	Кофе на молоке	150	200	Компот из сухофруктов	150	200	Пирог яблочный  Чай	50	80
	Булка с сыром	30/5	40/6	Борщ с мясом и сметаной	150/10/4	250/12/11		150	200
	Фрукты	90	90	Азу и макаронные изделия	50/100	80/180			
				Компот из сухофруктов	150	200			

Утверждаю  
Директор МБДОУ ЦРР - ДС  
Повар\_\_\_\_\_

Понедельник

Завтрак

Обед

Полдник

Каша манная молочная	150	250	Салат овощной	30	60	Оладьи	50	80
Кофе злаковый на молоке	150	200	Щи на к/б со сметаной	150/4	250/11	кисель	150	200
Булка с маслом	30/5	40/6	Котлета мясная	50	80			
Фрукты	90	90	Рожки	100	180			
			Компот из сухофруктов	150	200			

Утверждаю\_\_\_\_\_  
Директор МБДОУ ЦРР - ДС  
Повар\_\_\_\_\_

Вторник

Завтрак

Обед

Полдник

Каша пшенная молочная	150	250	Салат из свежих овощей	30	60	Сырник	50	80
Какао на молоке	150	200	Суп гороховый с мясом	150/10	250/12	Йогурт	150	200
Булка с маслом	30/5	40/6	Плов с мясом	50/100	80/180			
Фрукты	90	90	Компот из сухофруктов	150	200			

Утверждаю \_\_\_\_\_  
 Директор МБДОУ ЦРР - ДС  
 Повар \_\_\_\_\_

## Среда

### Завтрак

### обед

### полдник

Каша геркулесовая молочная	150		Салат овощной	30		гренки	50	
Кофе злаковый на молоке	150		Свекольник на к/б со сметаной	150/4				
Булка с маслом	30/5		Гуляш, гречневая каша	50/100		Чай	150	
Сок	150		Компот из сухофруктов	150				

Утверждаю \_\_\_\_\_  
 Директор МБДОУ ЦРР - ДС  
 Повар \_\_\_\_\_

## Четверг

### Завтрак

### обед

### полдник

Каша гречневая молочная	150	Суп вермишелевый с мясом	150/10	Блинчик с начинкой	120
Молоко	150	Рыба , рис отварной	70/150	чай	150
Булка с маслом	30/5	Компот из сухофруктов	150		
фрукты	90				