

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №1 «Илли»

Т.Т. Матуева

2011 г.

## 10-дневное меню

|           | Завтрак  | Обед   | Полдник                 | Ужин  |
|-----------|--|--|-------------------------|---|
| 1-й день  | 1. Суп рисовый молочный.-250<br>2. Чай с молоком-180<br>3.Хлеб с сыром-45/8гр                  | 1. Суп фасолевый с овощами-250гр<br>2. Ежики в сметанном соусе с макаронами-80/50гр<br>3.Салат из свежих овощей-80гр<br>4. Хлеб пшеничный-45гр<br>5. Компот из сухофруктов-180гр | 1. Вафли-30гр           | 1. Каша пшеничная на молоке-200гр<br>2. Чай с лимоном-180гр<br>3. Хлеб пшеничный-40гр               |
| 2-й день  | 1.Каша манная-250гр<br>2. Какао с молоком-200гр<br>3. Хлеб с маслом и сыром-40/6гр             | 1. Борщ со сметаной-250гр<br>2. Плов с мясом-200гр<br>3. Огурец(свежий или маринов.)-60гр<br>4. Компот из сухофруктов-180гр<br>5. Хлеб ржаной-50гр                               | 1. Булочка сдобная-80гр | 1.Макароны с маслом-250гр<br>2. Чай с молоком-180гр<br>3. Хлеб пшеничный-40гр                       |
| 3-й день  | 1.Каша пшеничная-250гр<br>2. Какао с молоком-200гр<br>3. Хлеб с маслом-40/4гр<br>4.Яйцо-40гр   | 1. Салат овощной-60гр<br>2.Рассольник-250гр<br>3. Тушеное мясо-130гр<br>4. Компот из свежих фруктов-200гр<br>5.Хлеб ржаной-50гр  | 1. Печенье-60гр         | 1. Каша гречневая молочная-250гр<br>2. Чай сладкий с лимоном-200гр<br>3. Хлеб пшеничный-40гр        |
| 4-й день  | 1.Каша манная на молоке-250гр<br>2. Какао с молоком-200гр<br>3.Хлеб с маслом-40/5гр            | 1.Тефтели с подливой-80гр<br>2.Суп гороховый-250гр<br>3. Компот из сухофруктов-200гр<br>4. Хлеб ржаной-45гр<br>5.Салат из свежей капусты-60гр<br>6.Картофельное пюре-180гр       | 1.Яблоко-80гр           | 1.Ленивые вареники с творогом-200гр<br>2.Чай с молоком-200гр<br>3. Хлеб пшеничный40гр               |
| 5-й день  | 1. Каша гречневая молочная -250гр<br>2. Чай с молоком-200гр<br>3. Хлеб с маслом-40/5гр         | 1. Рассольник со сметаной (с рисом)-250гр<br>2. Овощное рагу с курицей-200гр<br>3.Кисель-200гр<br>4.Хлеб ржаной-50гр<br>5.Кукуруза сладкая-60гр                                  | 1.Йогурт-200гр          | 1. Кукурузная каша на молоке с творогом-250гр<br>2. Хлеб пшеничный-40гр<br>3.Чай-200гр              |
| 6-й день  | 1.Макароны с сыром-250гр<br>2. Хлеб с маслом-40/7гр<br>3. Чай с молоком-200гр                  | 1. Ленивые голубцы-200гр<br>2.Суп фасолевый с овощами-250гр<br>3.Салат овощной-60гр<br>4. Хлеб ржаной-50гр<br>5.Компот из сухофруктов-200гр                                      | 1.Вафли-60гр            | 1.Каша «Дружба»-250гр<br>2.Какао с молоком-200гр<br>3.Хлеб с сыром-40/7гр                           |
| 7-й день  | 1.Каша манная-250гр<br>2. Хлеб с сыром-40/10гр<br>3. Какао с молоком-180гр                     | 1.Борщ украинский со сметаной-250гр<br>2.Плов с мясом-200гр.<br>3.Огурец(свежий или маринован)-60гр<br>4.Компот из сухофруктов-180гр<br>5.Хлеб ржаной-50гр.                      | 1.Яблоко-80гр.          | 1.Каша кукурузная, молочная-250гр<br>2.Чай с лимоном-200гр.<br>3.Хлеб пшеничный-40гр.               |
| 8-й день  | 1.Каша пшеничная-250гр<br>2. Хлеб с маслом-40/5гр.<br>3. Какао с молоком-180гр<br>4.Яйцо-45гр. | 1.Хлеб ржаной-50гр.<br>2.Рассольник-250гр<br>3.Тушеная рыба-80гр.<br>4.Гречка рассыпчатая-180гр<br>5.Салат морковный-60гр.<br>6.Сок натуральный-180гр                            | 1. Печенье-60гр.        | 1.Молочная вермишель-250гр<br>2.Чай с сахаром-180гр<br>3.Хлеб пшеничный-40гр.                       |
| 9-й день  | 1.Каша пшеничная-250гр<br>2. Хлеб с маслом и сыром-40-8-7гр.<br>3. Чай с молоком-80гр.         | 1. Суп – свекольник со сметаной-250гр<br>2. Овощное рагу с мясом-200гр.<br>3. Огурцы(свежий или маринован)-50гр<br>4. Хлеб ржаной-50гр.<br>5.Компот из яблок-180гр               | 1.Булочка сдобная-80гр. | 1. Суп рисовый, молочный-250гр<br>2. Какао с молоком-180гр<br>3.Хлеб пшеничный-40гр.                |
| 10-й день | 1.Молочная вермишель-250гр<br>2. Хлеб с маслом-50/6гр.<br>3. Какао с молоком-200гр.            | 1. Картофельное пюре-180гр<br>2.Котлета мясная-80гр.<br>3.Салат свекольный-70гр.<br>4. Компот из сухофруктов-200гр.<br>5. Хлеб ржаной-45гр.<br>6.Суп гороховый-250гр             | 1. Вафли-80гр.          | 1.Каша гречневая, рассыпчатая-250гр<br>2. Чай с молоком-180гр<br>3.Хлеб пшеничный со сметаной-410гр |