**10 дневное меню на летний период 2019 года МБДОУ ЦРР- Д/С № 77 –1 неделя с3-х до 7-ми лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **Завтрак** | **Выход** | **Обед** | **Выход** | **Уплотненный полдник** | **Выход** |
| **1**  **ДЕНЬ**      **10-00** | Каша рисовая жидкая на сгущенном молоке  Кофейный напиток на сгущенном молоке  Батон к обеду  Сок овощной или фруктовый | 200  200  40  150 | Суп картофельный с консервами из бобовых  Макаронник с мясом или печенью  Компот из сухофруктов  Овощи свежие  Хлеб ржаной | 200  165  200  70  50 | Пудинг из творога  Соус молочный сладкий  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  Свежие фрукты  Булочка «Веснушка» | 150  50  200  40  150  90 |
| **2**  **ДЕНЬ**    10-00 | Суп молочный с крупой гречневой  Какао с молоком  Батон к обеду  Кефир | 200  200  40  150 | Борщ с капустой с картофелем сметаной  Капуста тушеная  Шницель рыбный натуральный  Компот из свежих плодов  Хлеб ржаной | 200/15  150  75  200  50 | Икра кабачковая  Пудинг из говядины  Овощи свежие  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный  Кондитерское изделие | 150  70  70  200  40  50 |
| **3**  **ДЕНЬ**      **10-00** | Каша пшеничная жидкая  Молоко кипяченое  Бутерброд с сыром  Свежие фрукты | 200  200  60  150 | Суп картофельный с бобовыми (горох)  Запеканка картофельная с мясом  Соус, сметанный с томатом  Икра свекольная  Компот из свежих плодов  Хлеб ржаной | 200  160  30  75  200  50 | Омлет натуральный  Горох овощной отварной  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный  Булочка сдобная | 90  85  200/15/7  40  80 |
| **4**  **ДЕНЬ**  **10-00** | Суп молочный с крупой ячневой  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с сыром  Сок фруктовый или овощной | 200  200  60  150 | Суп картофельный с крупой перловой  Котлеты рыбные любительские  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Овощи свежие | 200  80  150  200  50  50 | Консервы овощные  Закусочные (икра кабачковая)  Колбаса вареная Докторская  Хлеб пшеничный  Макаронные изделия отварные с маслом  Чай с молоком  Пирожок печеный сдобный с повидлом | 80  70  40  155  200  80 |
| **5**  **ДЕНЬ**    **10-00** | Каша пшенная жидкая  Молоко кипяченое  Батон  Кефир | 200  200  40  150 | Щи из свежей с капустой и картофелем и сметаной  Ц.Б.тушенный в соусе  Рис отварной  Кисель из концентрата на плодовых экстрактах  Хлеб ржаной  Овощи свежие | 200/15  125  150  200  50  50 | Суфле из отварного мяса с рисом  Чай с сахаром  Картофель отварной  Икра морковная  Хлеб пшеничный  Свежие фрукты | 70  200/15  155  75  40  150 |

**10 дневное меню на летний период 2019 г. МБДОУ ЦРР –Д/С № 77 –2 неделя с 3-х до 7-ми лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Дни** | **Завтрак** | **Выход** | **Обед** | **Выход** | **Уплотненный полдник** | **Выход** | | **6**  **ДЕНЬ**  **10-00** | Каша рисовая жидкая на сгущённом молоке  Кофейный напиток на сгущенном молоке  Батон к обеду  Сок овощной или фруктовый | 200  200  30  150 | Рассольник Ленинградский  Икра кабачковая  Шницель из говядины  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной. | 200  150  70  200  50 | Запеканка из творога  Соус молочный сладкий  Какао с молоком  Крендель сахарный  Хлеб пшеничный  Свежие фрукты | 150  50  200  70  40  150 | | **7**  **ДЕНЬ**  **10-00** | Суп молочный с макаронными изделиями  Какао с молоком  Бутерброд с сыром  Свежие фрукты | 200  200  60  150 | Борщ с капустой с картофелем  со сметаной.  Запеканка картофельная с рыбными консервами  Икра морковная  Овощи свежие  Компот из свежих плодов  Хлеб ржаной. | 200/15  200  75  50  200  50 | Вареники ленивые отварные  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  Кондитерское изделие | 185  200  40  50 | | **8**  **ДЕНЬ**  **10-00** | Каша геркулесовая жидкая  Чай с сахаром  Батон  Кефир | 200  200/15  30  150 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной  Котлеты рыбные любительские  Картофельное пюре  Компот из свежих плодов  Овощи свежие  Хлеб ржаной | 200/15  80  150  200  50  50 | Котлета, рубленная из говядины  Свекла, тушеная в сметанном соусе  Овощи свежие  Хлеб пшеничный  Чай с молоком  Свежие фрукты  Кондитерское изделие | 80  150  50  40  200  150  50 | | **9**  **ДЕНЬ**  **10-00** | Суп молочный с крупой пшенной  Чай с сахаром  Бутерброд с сыром  Сок фруктовый или овощной | 200  200/15  60  150 | Суп картофельный с крупой рисовой  Котлета, рубленная из ЦБ  Каша гречневая рассыпчатая с овощами  Овощи свежие  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 200  80  155  50  200  50 | Тефтели мясные (2 вариант)  Пюре картофельное с морковью  Овощи свежие  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  Кондитерские изделия | 80  150  50  200  20  50 | | **10**  **ДЕНЬ**  **10-00** | Каша манная жидкая  Батон  Молоко кипяченое  Свежие фрукты | 200  30  200  150 | Суп картофельный с макаронными изделиями  Тефтели рыбные  Соус сметанный с томатом  Картофельное пюре  Овощи Свежие  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 200  75  50  150  5 0  200  50 | Омлет натуральный  Кукуруза отварная  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный  Пирожок печеный сдобный с повидлом | 90  80  200/15/7  40  80 | |

**10 дневное меню на летний период 2019 года МБДОУ ЦРР- Д/С № 77 –1 неделя с 1,5 до 3-х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **Завтрак** | **Выход** | **Обед** | **Выход** | **Уплотненный полдник** | **Выход** |
| **1**  **ДЕНЬ**      **10-00** | Каша рисовая жидкая на сгущенном молоке  Кофейный напиток на сгущенном молоке  Батон к обеду  Сок овощной или фруктовый | 150  180  30  130 | Суп картофельный с консервами из бобовых  Макаронник с мясом или печенью  Компот из сухофруктов  Овощи свежие  Хлеб ржаной | 150  125  150  50  40 | Пудинг из творога  Соус молочный сладкий  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  Свежие фрукты  Булочка «Веснушка» | 120  30  150  30  120  70 |
| **2**  **ДЕНЬ**    10-00 | Суп молочный с крупой гречневой  Какао с молоком  Батон к обеду  Кефир | 150  180  30  135 | Борщ с капустой с картофелем сметаной  Капуста тушеная  Шницель рыбный натуральный  Компот из свежих плодов  Хлеб ржаной | 165  120  75  150  40 | Икра кабачковая  Пудинг из говядины  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный  Кондитерские изделия  Овощи свежие | 120  60  150  30  40  50 |
| **3**  **ДЕНЬ**      **10-00** | Каша пшеничная жидкая  Молоко кипяченое  Бутерброд с сыром  Свежие фрукты | 150  180  45  150 | Суп картофельный с бобовыми (горох)  Запеканка картофельная с мясом  Соус, сметанный  Икра свекольная  Компот из свежих плодов  Хлеб ржаной | 150  120  15  50  150  40 | Омлет натуральный  Горох овощной отварной  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный  Булочка сдобная | 90  85  180/13,5/6  30  60 |
| **4**  **ДЕНЬ**  **10-00** | Суп молочный с крупой ячневой  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с сыром  Сок фруктовый или овощной | 150  150  45  130 | Суп картофельный с крупой перловой  Котлеты рыбные любительские  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Овощи свежие | 150  60  120  150  40  30 | Консервы овощные  Закусочные (икра кабачковая)  Шницель из говядины  Хлеб пшеничный  Макаронные изделия отварные с маслом  Чай с молоком  Пирожок печеный сдобный с повидлом | 70  60  20  120  180  80 |
| **5**  **ДЕНЬ**    **10-00** | Каша пшенная жидкая  Молоко кипяченое  Батон  Кефир | 150  180  20  135 | Щи из свежей с капустой и картофелем  Котлета, рубленная из ЦБ  Рис отварной  Кисель из концентрата на плодовых экстрактах  Хлеб ржаной  Овощи свежие | 165  70  120  150  40  20 | Суфле из отварного мяса с рисом  Чай с сахаром  Икра морковная  Картофель отварной  Хлеб пшеничный  Свежие фрукты | 60  180/13,5  50  120  30  120 |

**10 дневное меню на летний период 2019 г. МБДОУ ЦРР –Д/С № 77 –2 неделя с 1,5 до 3-х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Дни** | **Завтрак** | **Выход** | **Обед** | **Выход** | **Уплотненный полдник** | **Выход** | | **6**  **ДЕНЬ**  **10-00** | Каша рисовая жидкая на сгущённом молоке  Кофейный напиток на сгущенном молоке  Батон к обеду  Сок овощной или фруктовый | 150  180  20  130 | Рассольник Ленинградский  Икра кабачковая  Шницель из говядины  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной. | 150  120  60  150  40 | Запеканка из творога  Соус молочный сладкий  Какао с молоком  Крендель сахарный  Хлеб пшеничный  Свежие фрукты | 110  30  150  70  30  120 | | **7**  **ДЕНЬ**  **10-00** | Суп молочный с макаронными изделиями  Какао с молоком  Бутерброд с сыром  Свежие фрукты | 150  180  45  150 | Борщ с капустой с картофелем со сметаной.  Картофельная запеканка с рыбными консервами  Икра морковная  Компот из свежих плодов  Хлеб ржаной. | 165  150  30  150  40 | Вареники ленивые отварные  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  Кондитерское изделие | 155  180  25  40 | | **8**  **ДЕНЬ**  **10-00** | Каша геркулесовая жидкая  Чай с сахаром  Батон  Кефир | 150  180/13,5  20  135 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной  Котлеты рыбные любительские  Картофельное пюре  Компот из свежих плодов  Овощи свежие  Хлеб ржаной | 165  60  120  150  20  40 | Котлета рубленая из говядины  Свекла, тушенная в сметанном соусе  Овощи свежие  Хлеб пшеничный  Чай с молоком  Свежие фрукты | 60  120  50  20  180  150 | | **9**  **ДЕНЬ**  **10-00** | Суп молочный с крупой пшенной  Чай с сахаром  Бутерброд с сыром  Сок фруктовый или овощной | 150  180/13,5  45  135 | Суп с крупой рисовой  Котлета, рубленная из ЦБ  Каша гречневая рассыпчатая с овощами  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 150  75  125  150  40 | Тефтели мясные (2 вариант)  Пюре картофельное с морковью  Чай с молоком  Овощи свежие  Хлеб пшеничный  Свежие фрукты | 60  120  180  50  20  120 | | **10**  **ДЕНЬ**  **10-00** | Каша манная жидкая  Батон  Молоко кипяченое  Свежие фрукты | 150  30  180  150 | Суп картофельный с макаронными изделиями  Тефтели рыбные  Соус сметанный с томатом  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 150  60  15  120  150  40 | Омлет натуральный  Кукуруза отварная  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный  Пирожок печеный сдобный с повидлом | 80  65  180/13,5/6  20  80 | |