

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ № 36 "РУЧЕЁК"

с 3-х до 7-ми лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВОРНЫЕ С СЫРОМ 155	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 200	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВЫ) 60	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 200	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 200	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ) 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ) 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ) 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/5/9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ) 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/5/9	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/5/9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/5		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/5		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/5			БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/5
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ГРУША СВЕЖАЯ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	СОК ОВОЩНОЙ 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК ОВОЩНОЙ 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВЫ) 50	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50	САЛАТ "АССОРТИ" 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВЫ) 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 180/8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК 180	СУП ФАСОЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ 180/9	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПКОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 180
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 80	КАЛЬМАР ПО-СТРОГАНОВСКИ 60/30	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ 80	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70/50	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 70
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА 180	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 130
	КОМПОТ "АССОРТИ" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ МОРОЖЕННЫХ ЯГОД 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		КОМПОТ "АССОРТИ" 180	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 180
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50				ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
Полдник									
ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ 50	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 70	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПРЯНИКИ 50	БУЛОЧКА ПО-ДОМАШНЕМУ 70	ВАТРУШКИ 70	ХАЧАПУРИ С СЫРОМ 70	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ И РИСОМ 50	ВАФЛИ 50	ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД 50
ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ МОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	АЦИДОФИЛИН 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
Ужин									
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 60	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 80	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 60	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 60	ГРУША СВЕЖАЯ 60	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ 200	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) 130	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 130	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 60	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130/30	СОУС ТОМАТНЫЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200