

Заведующий МБДОУ «Детский сад №104»
 Киселева Н.С. Чистова
 от « 01 » 09 2022 г.
 Приложение № 13



Десятидневное меню осень-зима от 1 года до 7 лет

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<p>Завтрак: 1. Каша манная молочная жидкая 150-200 2. Чай с сахаром 150-200 3. Кондитерское изделие 20-30</p> <p>2-й завтрак: 1. Сок 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп рассольник на курином бульоне со сметаной 150/9-200/11 2. Каша рассыпчатая гречневая «гарнир» 110-130 3. Гуляш из отварной курицы 50-70 4. Салат из зеленого горошка 40-50 5. Компот из сухофруктов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Напиток из плодов шиповника 150-200 2. Хлеб пшеничный 30-40</p> <p>Ужин: 1. Сырники из творога запеченные 150-200 2. Кисель 150-200</p>	<p>Завтрак: 1. Каша геркулесовая молочная жидкая 150-200 2. Кофейный напиток с молоком 150-200 3. Хлеб пшеничный с маслом 8/30-10/40</p> <p>2-й завтрак: 1. Фрукт 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной 150/9-200/11 2. Суфле из отварного мяса с рисом 110/50-130/70 3. Курица отварная с соусом 30-40 4. Салат из квашеной капусты 40-50 5. Компот из сухофруктов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Кефир 150-200 2. Хлеб пшеничный 30-40</p> <p>Ужин: 1. Макароны отварные с сыром 150-200 2. Чай с сахаром 150-200</p>	<p>Завтрак: 1. Каша рисовая молочная жидкая 150-200 2. Какао с молоком 150-200 3. Бутерброд с сыром 10/30-15/40</p> <p>2-й завтрак: 1. Фрукт 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп картофельный с фасолью на курином бульоне со сметаной 150/9-200/11 2. Картофельное пюре 110-130 3. Курица отварная с соусом 50-70 4. Соленый огурец 40-50 5. Компот из сухофруктов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Кисель 150-200 2. Кондитерское изделие 20-30</p> <p>Ужин: 1. Биточки рыбные 150-200 2. Салат из свеклы 40-50 3. Хлеб пшеничный 30-40 4. Чай с сахаром 150-200</p>	<p>Завтрак: 1. Каша пшеничная молочная жидкая 150-200 2. Кофейный напиток с молоком 150-200 3. Хлеб пшеничный с маслом 8/30-10/40</p> <p>2-й завтрак: 1. Сок 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне 150-200 2. Макароны отварные с маслом 110-130 3. Котлета мясная 50-70 с соусом 30-40 4. Соленый огурец 40-50 5. Компот из сухофруктов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Напиток из плодов шиповника 150-200</p> <p>Ужин: 1. Овощи тушеные 150-200 2. Хлеб пшеничный 40-30 3. Чай сладкий 150-200</p>	<p>Завтрак: 1. Каша пшеничная молочная жидкая 150-200 2. Какао с молоком 150-200 3. Хлеб пшеничный с маслом 8/30-10/40</p> <p>2-й завтрак: 1. Фрукт 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне 150-200 2. Макароны отварные с маслом 110-130 3. Котлета мясная 50-70 с соусом 30-40 4. Соленый огурец 40-50 5. Компот из сухофруктов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Напиток из плодов шиповника 150-200</p> <p>Ужин: 1. Кондитерское изделие 20-30 2. Картофельное пюре 150-200 3. Сельдь 40-50</p> <p>Ужин: 1. Картофельное пюре 150-200 2. Хлеб пшеничный 30-40 3. Чай с сахаром 150-200</p>
<p>Завтрак: 1. Каша из пшена и риса жидкая молочная 150-200 2. Чай с сахаром 150-200 3. Кондитерское изделие 20-30</p> <p>2-й завтрак: 1. Сок 100-100</p> <p>Обед: 1. Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной 150/9-200/11 2. Макароны изделия отварные 110-130 3. Курица тушеные с соусом 50-70 4. Салат из зеленого горошка 40-50 5. Компот из сухофруктов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Напиток из плодов шиповника 150-200</p> <p>Ужин: 1. Напиток из плодов шиповника 150-200 2. Хлеб пшеничный 30-40</p> <p>Ужин: 1. Сырники из творога запеченные 150-200 2. Кисель 150-200</p>	<p>Завтрак: 1. Каша геркулесовая молочная жидкая 150-200 2. Кофейный напиток с молоком 150-200 3. Хлеб пшеничный с маслом 8/30-10/40</p> <p>2-й завтрак: 1. Фрукт 100-100</p> <p>Обед: 1. Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной 150/9-200/11 2. Плов с отварным мясом 110/50-130/70 3. Салат из квашеной капусты 40-50 4. Компот из сухофруктов 150-200 5. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Молоко кипяченое 150-200 2. Хлеб пшеничный 30-40</p> <p>Ужин: 1. Омлет натуральный 150-200 2. Хлеб пшеничный 30-40 3. Чай с сахаром 150-200</p>	<p>Завтрак: 1. Каша рисовая молочная жидкая 150-200 2. Какао с молоком 150-200 3. Бутерброд с сыром 10/30-15/40</p> <p>2-й завтрак: 1. Фрукт 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 150-200 2. Жаркое по-домашнему с отварной курицей 110/50-130/70 3. Соленый огурец 40-50 4. Компот из сухофруктов 150-200 5. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Кисель 150-200 2. Кондитерское изделие 20-30</p> <p>Ужин: 1. Суфле из рыбы 150-200 2. Салат из свеклы 40-50 3. Хлеб пшеничный 30-40 4. Чай с сахаром 150-200</p>	<p>Завтрак: 1. Каша геркулесовая молочная жидкая 150-200 2. Кофейный напиток с молоком 150-200 3. Хлеб пшеничный с маслом 8/30-10/40</p> <p>2-й завтрак: 1. Сок 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп с рыбными консервами 150-200 2. Каша рассыпчатая гречневая «гарнир» 110-130 3. Пудинг из пшена 50-70 с соусом 30-40 4. Салат из квашеной капусты 40-50 5. Компот из лимонов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Кефир 150-200 2. Сдоба обыкновенная 90-100</p> <p>Ужин: 1. Яйцо отварное 40-40 2. Салат из зеленого горошка 40-50 3. Хлеб пшеничный 30-40 4. Чай с сахаром 150-200</p>	<p>Завтрак: 1. Каша пшеничная молочная жидкая 150-200 2. Какао с молоком 150-200 3. Хлеб пшеничный с маслом 8/30-10/40</p> <p>2-й завтрак: 1. Фрукт 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне 150-200 2. Макароны отварные с маслом 110-130 3. Котлета мясная 50-70 с соусом 30-40 4. Соленый огурец 40-50 5. Компот из сухофруктов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Напиток из плодов шиповника 150-200</p> <p>Ужин: 1. Овощи тушеные 150-200 2. Хлеб пшеничный 40-30 3. Чай сладкий 150-200</p>
<p>Завтрак: 1. Каша манная молочная жидкая 150-200 2. Чай с сахаром 150-200 3. Кондитерское изделие 20-30</p> <p>2-й завтрак: 1. Сок 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп рассольник на курином бульоне со сметаной 150/9-200/11 2. Каша рассыпчатая гречневая «гарнир» 110-130 3. Гуляш из отварной курицы 50-70 4. Салат из зеленого горошка 40-50 5. Компот из сухофруктов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Напиток из плодов шиповника 150-200 2. Хлеб пшеничный 30-40</p> <p>Ужин: 1. Сырники из творога запеченные 150-200 2. Кисель 150-200</p>	<p>Завтрак: 1. Каша геркулесовая молочная жидкая 150-200 2. Кофейный напиток с молоком 150-200 3. Хлеб пшеничный с маслом 8/30-10/40</p> <p>2-й завтрак: 1. Фрукт 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной 150/9-200/11 2. Суфле из отварного мяса с рисом 110/50-130/70 3. Курица отварная с соусом 30-40 4. Салат из квашеной капусты 40-50 5. Компот из сухофруктов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Кефир 150-200 2. Хлеб пшеничный 30-40</p> <p>Ужин: 1. Макароны отварные с сыром 150-200 2. Чай с сахаром 150-200</p>	<p>Завтрак: 1. Каша рисовая молочная жидкая 150-200 2. Какао с молоком 150-200 3. Бутерброд с сыром 10/30-15/40</p> <p>2-й завтрак: 1. Фрукт 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп картофельный с фасолью на курином бульоне со сметаной 150/9-200/11 2. Картофельное пюре 110-130 3. Курица отварная с соусом 50-70 4. Соленый огурец 40-50 5. Компот из сухофруктов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Кисель 150-200 2. Кондитерское изделие 20-30</p> <p>Ужин: 1. Биточки рыбные 150-200 2. Салат из свеклы 40-50 3. Хлеб пшеничный 30-40 4. Чай с сахаром 150-200</p>	<p>Завтрак: 1. Каша пшеничная молочная жидкая 150-200 2. Кофейный напиток с молоком 150-200 3. Хлеб пшеничный с маслом 8/30-10/40</p> <p>2-й завтрак: 1. Сок 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне 150-200 2. Макароны отварные с маслом 110-130 3. Котлета мясная 50-70 с соусом 30-40 4. Соленый огурец 40-50 5. Компот из сухофруктов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Напиток из плодов шиповника 150-200</p> <p>Ужин: 1. Овощи тушеные 150-200 2. Хлеб пшеничный 40-30 3. Чай сладкий 150-200</p>	<p>Завтрак: 1. Каша пшеничная молочная жидкая 150-200 2. Какао с молоком 150-200 3. Хлеб пшеничный с маслом 8/30-10/40</p> <p>2-й завтрак: 1. Фрукт 100-100</p> <p>Обед: 1. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне 150-200 2. Макароны отварные с маслом 110-130 3. Котлета мясная 50-70 с соусом 30-40 4. Соленый огурец 40-50 5. Компот из сухофруктов 150-200 6. Хлеб ржаной 40-50</p> <p>Полдник: 1. Напиток из плодов шиповника 150-200</p> <p>Ужин: 1. Кондитерское изделие 20-30 2. Картофельное пюре 150-200 3. Сельдь 40-50</p> <p>Ужин: 1. Картофельное пюре 150-200 2. Хлеб пшеничный 30-40 3. Чай с сахаром 150-200</p>