|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник 1** |  | **Вторник 2** |  | **Среда3** |  | **Четверг 4** |  | **Пятница 5** |  |
| Завтрак: Каша гречневая с пшеном молочная  Бутерброд с сыром  Чай с молоком  2 Завтрак: Сок фруктовый  Обед: Салат из свеклы  Суп картофельный с макаронными изделиями  Котлеты рубленные из мяса птицы  Соус сметанный  Пюре картофельное  Компот из сушен фруктов  Аскорбиновая кислота  Хлеб пшенич.  Полдник:  Сырники из творога с повидлом  Кисель из яблок сушеных | 210  60  180  100  60  200  80  30  140  180  50  60  100  20  180 | Завтрак:  Каша манная жидкая  Бутерброд с маслом  Какао с молоком  2 Завтрак: Сок яблочный  Обед: Салат из соленых огурцов с луком  Суп с рыбными консервами  Рулет из говядины с луком и яйцом  Макаронные изделия отварные с маслом  Компот из сухофруктов  Аскорбиновая кислота  Хлеб пшенич.  Полдник:  Драчена  Кисломолочный напиток | 210  40  180  100  60  200  80  125  180  50  60  85  180 | Завтрак:  Каша гречневая мол.  Кофейный напиток молоком  Бутерброд с маслом  2 Завтрак: Сок яблочный  Обед: Салат из картофеля с соленым огурцом  Суп с клецками  Жаркое по-домашнему с говядиной  Компот из сухофруктов Аскорбиновая кислота  Хлеб пшенич.  Полдник:  Запеканка из творога  Чай с сахаром | 210  18040  100  60  200  220  180  50  60  100  180 | Завтрак: Каша овсяная молочная  Бутерброд сыром Чай с молоком  2 Завтрак: Сок яблочный  Обед: Винегрет овощной  Суп картофельный с крупой (рис)  Рыба припущенная с томатным соусом  Капуста тушеная  Компот из сухофруктов Аскорбиновая кислота в  Хлеб пшенич.  Полдник:Ленивые вареники  Кисель из яблок сушеных | 210  60  180  100  60  200  80  30  150  180  50  60 110  180 | Завтрак: Каша пшеничная молочная  Бутерброд с маслом  Какао с молоком  2 Завтрак Сок яблочный  Обед: Салат из свеклы  Щи из свежей капусты с картофелем  Макаронник с говядиной  Компот сухофрукты  Аскорбиновая кислота  Хлеб пшенич  Полдник: Омлет с рисом со сливочным маслом  Кисломолочный напиток | 210  40  180  100  60  200  220  18050  60  80  5  180 |
| **Понедельник 6** |  | **Вторник 7** |  | **Среда 8** |  | **Четверг 9** |  | **Пятница 10** |  |
| Завтрак: Каша рисовая жидкая молочная  Бутерброд с сыром  Чай с молоком  2 Завтрак: Сок фруктовый  Обед: Салат из моркови  Рассольник  Голубцы ленивые  Компот из сухофруктов  Аскорбиновая кислота  Хлеб пшеничный  Полдник: Крупеник  Кисель из сушеных яблок | 210  60  180  100  60  200  160  180  50  60  200  180 | Завтрак: Каша пшенная молочная жидкая  Бутерброд с маслом  Кофейный напиток  2 Завтрак: Сок фруктовый  Обед: Винегрет овощной  Борщ с капустой и картофелем  Запеканка картофельная с мясом  Компот из сухофруктов  Аскорбиновая кислота  Хлеб пшеничный  Полдник: Оладьи  с повидлом  Кисломолочный напиток | 210  40  180  100  60  200  160  180  50  60  120  10  180 | Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями  Какао на молоке  Бутерброд сыром  2 Завтрак: Сок фруктовый  Обед: Салат из соленых огурцов с луком  Суп картофельный с крупой (пшено)  Котлеты из говядины  с соусом  Рис отварной  Компот из сухофруктов  Аскорбиновая кислота  Хлеб пшеничный  Полдник: Запеканка манная  Чай с сахаром | 200  180  60  100  60  200  80  30  125  180  50  60  200  180 | Завтрак: Каша ячневая молочная жидкая  Бутерброд с маслом  Чай с молоком  2 Завтрак: Сок фруктовый  Обед: Салат из моркови  Суп картофельный  Котлеты рыбные с томатным соусом  Каша гречневая рассыпчатая с маслом  Компот из сухофруктов  Аскорбиновая кислота  Хлеб пшеничный  Полдник: Запеканка рисовая с творогом  Кисель из яблок сушеных | 210  40  180  100  60  200  80  30  125  180  50  60  200  180 | Завтрак: Яйцо вареное  Бутерброд с сыром  Кофейный напиток  2Завтрак: Сок фруктовый  Обед:  Салат из белок. капусты  Суп карт. с бобовыми (горох)  Тефтели из говядины  Соус сметанный  Каша ячневая рассыпчатая  Компот из сухофруктов  Аскорбиновая кислота  Хлеб пшеничный  Полдник: Блинчики с маслом, сахаром  Кисломолочный напиок | 40  60  180  100  60  200  80  30  120  180  50  60  110  180 |

Утверждаю заведующий МКДОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Мелякова

МКДОУ Новоникольский д/сад «Колокольчик» Быковского муниципального района примерное десятидневное меню 3–7 лет