

**10-ти дневное меню  
МДОУ «Детский сад №5 СЕРПАНТИН»**

**1 день**

<i>Завтрак</i>		<i>Выход</i>	
		<i>Ясли</i>	<i>Сад</i>
<b>1</b>	<b>Каша молочная манная с маслом сливочным</b>	<b>150/3</b>	<b>200/4</b>
<b>2</b>	<b>Пряник</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>
<b>3</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>
<i>2-й завтрак</i>			
<b>1</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>110</b>
<i>Обед</i>			
<b>1</b>	<b>Суп картофельный с яйцом</b>	<b>150/6</b>	<b>200/8</b>
<b>2</b>	<b>Морковь вареная</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>3</b>	<b>«Ёжики» мясные</b>	<b>120/30</b>	<b>130/60</b>
<b>4</b>	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	<b>150/10</b>	<b>200/12</b>
<b>5</b>	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	<b>30/20</b>	<b>40/25</b>
<i>Полдник</i>			
<b>1</b>	<b>Запеканка из творога со сгущёнкой</b>	<b>80</b>	<b>120</b>
<b>2</b>	<b>Кисель из ягод протертых</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
<i>Ужин</i>			
<b>1</b>	<b>Отварные макароны</b>	<b>110</b>	<b>150</b>
<b>2</b>	<b>Сыр порциями</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>Чай с сахаром с молоком</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>

Руководитель Новикова Н.В. \_\_\_\_\_

## 2 день

		<i>Выход</i>	
		<i>Ясли</i>	<i>Сад</i>
<i>Завтрак</i>			
<b>1</b>	<b>Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
<b>2</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>3</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Кофейный напиток с сахаром с молоком</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>
<i>2-й завтрак</i>			
<b>1</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<i>Обед</i>			
<b>1</b>	<b>Рассольник с мясом говядины со сметаной</b>	<b>150/15/8</b>	<b>200/20/10</b>
<b>2</b>	<b>Биточки рыбные</b>	<b>70</b>	<b>80</b>
<b>3</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	<b>150</b>
<b>4</b>	<b>Компот из сухофруктов с вит.С</b>	<b>150/10</b>	<b>200/12</b>
<b>5</b>	<b>Хлеб ржаной/хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>6</b>	<b>Свекла вареная</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<i>Полдник</i>			
<b>1</b>	<b>Коржик молочный</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>
<b>2</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
<i>Ужин</i>			
<b>1</b>	<b>Рагу из овощей с мясом курицы отварным</b>	<b>120/15</b>	<b>150/20</b>
<b>2</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>3</b>	<b>Чай с сахаром с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>180</b>
<b>4</b>	<b>Банан</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>
<b>5</b>	<b>Свежий огурец</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Руководитель Новикова Н.В. \_\_\_\_\_

### 3 день

		<i>Выход</i>	
		<i>Ясли</i>	<i>Сад</i>
<i>Завтрак</i>			
<b>1</b>	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>	<b>180/5</b>
<b>2</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>3</b>	<b>Сыр (порциями)</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b>4</b>	<b>Какао с сахаром с молоком</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>
<i>2-й завтрак</i>			
<b>1</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<i>Обед</i>			
<b>1</b>	<b>Суп с макаронными изделиями с мясом кури отварным</b>	<b>150/15/10</b>	<b>200/20/11</b>
<b>2</b>	<b>Биточки из мяса говядины/ сосиска</b>	<b>60</b>	<b>1 шт.</b>
<b>3</b>	<b>Капуста тушёная</b>	<b>120</b>	<b>150</b>
<b>4</b>	<b>Компот из яблок с лимономс вит.С</b>	<b>150/10</b>	<b>200/12</b>
<b>5</b>	<b>Хлеб ржаной/хлеб пшеничный</b>	<b>30/20</b>	<b>40/25</b>
<b>6</b>	<b>Винегрет овощной</b>	<b>60/60</b>	<b>80/80</b>
<i>Полдник</i>			
<b>1</b>	<b>Сырники из творога со сгущёнкой</b>	<b>80</b>	<b>120</b>
<b>2</b>	<b>Кисель из ягод протертых</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
<i>Ужин</i>			
<b>2</b>	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>120</b>	<b>150</b>
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>Чай с сахаром с молоком</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>
<b>5</b>	<b>Огурец свежий</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>6</b>	<b>Яблоко</b>		

Руководитель Новикова Н.В. \_\_\_\_\_

## 4 день

		<i>Завтрак</i>		<i>Выход</i>	
		<i>Ясли</i>	<i>Сад</i>		
<b>1</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>150</b>	<b>200</b>		
<b>2</b>	<b>Яйцо куриное отварное</b>	<b>25</b>	<b>30</b>		
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>		
<b>4</b>	<b>Кофейный напиток с сахаром и молоком</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>		
<i>2-й завтрак</i>					
<b>1</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>		
<i>Обед</i>					
<b>1</b>	<b>Суп картофельный с фрикадельками из мяса говядины</b>	<b>150/20</b>	<b>200/25</b>		
<b>2</b>	<b>Рыба жареная</b>	<b>60</b>	<b>70</b>		
<b>3</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>100</b>	<b>130</b>		
<b>4</b>	<b>Компот из сухофруктов с вит.С</b>	<b>150/10</b>	<b>200/12</b>		
<b>5</b>	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	<b>30/20</b>	<b>40/25</b>		
<b>6</b>	<b>Помидор свежий</b>	<b>30</b>	<b>40</b>		
<i>Полдник</i>					
<b>1</b>	<b>Круассан / Кекс*</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>		
<b>2</b>	<b>Снежок</b>	<b>150</b>	<b>180</b>		
<i>Ужин</i>					
<b>1</b>	<b>Картофель тушеный с мясом говядины</b>	<b>120/15</b>	<b>130/20</b>		
<b>2</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>		
<b>3</b>	<b>Огурец соленый</b>	<b>20</b>	<b>30</b>		
<b>4</b>	<b>Чай с сахаром с лимоном</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>		
<b>5</b>	<b>Груша</b>				

\*При наличии кондитерского изделия

Руководитель Новикова Н.В. \_\_\_\_\_

## 5 день

<i>Завтрак</i>		<i>Выход</i>	
		<i>Ясли</i>	<i>Сад</i>
<b>1</b>	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b>	<b>80/5</b>	<b>120/5</b>
<b>2</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>3</b>	<b>Какао с сахаром с молоком</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>
<b>4</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<i>2-й завтрак</i>			
<b>1</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<i>Обед</i>			
<b>1</b>	<b>Борщ со сметаной с мясом курицы отварным</b>	<b>150/10/15</b>	<b>200/12/20</b>
<b>2</b>	<b>Гуляш из мяса говядины</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
<b>3</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	<b>150</b>
<b>4</b>	<b>Компот из кураги и изюма с вит.С</b>	<b>150/8</b>	<b>200/10</b>
<b>5</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>45</b>
<b>6</b>	<b>Огурец свежий</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<i>Полдник</i>			
<b>1</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>
<b>2</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>150</b>	<b>180</b>
<i>Ужин</i>			
<b>1</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>
<b>2</b>	<b>Рагу из овощей с мясом курицы</b>	<b>120/15</b>	<b>150/20</b>
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>Морковь вареная</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>5</b>	<b>Яблоко</b>		

Руководитель Новикова Н.В. \_\_\_\_\_

## 6 день

		<i>Выход</i>	
		<i>Ясли</i>	<i>Сад</i>
<i>Завтрак</i>			
<b>1</b>	<b>Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным</b>	<b>150/3</b>	<b>200/4</b>
<b>2</b>	<b>Пряник</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>
<b>3</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>
<i>2-й завтрак</i>			
<b>1</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>110</b>
<i>Обед</i>			
<b>1</b>	<b>Суп картофельный с рыбой отварной</b>	<b>150/14</b>	<b>200/16</b>
<b>2</b>	<b>Печень по-строгановски</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
<b>3</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>100</b>	<b>130</b>
<b>4</b>	<b>Морковь отварная</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>5</b>	<b>Компот из яблок с лимоном с вит. С</b>	<b>150/10</b>	<b>200/12</b>
<b>6</b>	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	<b>30/20</b>	<b>45/25</b>
<i>Полдник</i>			
<b>1</b>	<b>Пирожок с повидлом</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>
<b>2</b>	<b>Кисель из ягод протертых</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
<i>Ужин</i>			
<b>1</b>	<b>Бефстроганов из птицы</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
<b>2</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>110</b>	<b>130</b>
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>Огурец свежий</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
<b>5</b>	<b>Чай с сахаром с молоком</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>

Руководитель Новикова Н.В. \_\_\_\_\_

## 7 день

		<i>Выход</i>	
		<i>Ясли</i>	<i>Сад</i>
<i>Завтрак</i>			
<b>1</b>	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b>	<b>80/5</b>	<b>120/5</b>
<b>2</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Кофейный напиток с сахаром и молоком</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>
<b>4</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<i>2-й завтрак</i>			
<b>1</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<i>Обед</i>			
<b>1</b>	<b>Суп картофельный с горохом с мясом говядины</b>	<b>150/15</b>	<b>200/20</b>
<b>2</b>	<b>Биточки рыбные</b>	<b>70</b>	<b>80</b>
<b>3</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	<b>150</b>
<b>4</b>	<b>Компот из сухофруктов с вит.С</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
<b>5</b>	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	<b>30/20</b>	<b>45/35</b>
<b>6</b>	<b>Винегрет овощной</b>	<b>60/60</b>	<b>80/80</b>
<i>Полдник</i>			
<b>1</b>	<b>Вафли</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
<b>2</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
<i>Ужин</i>			
<b>1</b>	<b>Гуляш из мяса говядины</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
<b>2</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>110</b>	<b>130</b>
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>Огурец соленый</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
<b>5</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>
<b>6</b>	<b>Банан</b>		

Руководитель Новикова Н.В. \_\_\_\_\_

## 8 день

		<i>Завтрак</i>		<i>Выход</i>	
		<i>Ясли</i>	<i>Сад</i>		
<b>1</b>	<b>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным</b>	<b>150/3</b>	<b>200/4</b>		
<b>2</b>	<b>Сыр (порциями)</b>	<b>15</b>	<b>20</b>		
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>		
<b>4</b>	<b>Чай с сахаром с молоком</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>		
<i>2-й завтрак</i>					
<b>1</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>		
<i>Обед</i>					
<b>1</b>	<b>Рассольник с мясом курицы со сметаной</b>	<b>150/15/8</b>	<b>200/20/10</b>		
<b>2</b>	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур</b>	<b>70</b>	<b>80</b>		
<b>3</b>	<b>Макаронные изделия (Рожки)</b>	<b>110</b>	<b>130</b>		
<b>4</b>	<b>Морковь отварная</b>	<b>30</b>	<b>40</b>		
<b>5</b>	<b>Компот из яблок с лимоном с вит. С</b>	<b>150/10</b>	<b>200/12</b>		
<b>6</b>	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	<b>30/20</b>	<b>45/25</b>		
<i>Полдник</i>					
<b>1</b>	<b>Запеканка из творога со сгущёнкой</b>	<b>80</b>	<b>120</b>		
<b>2</b>	<b>Кисель из ягод протёртых</b>	<b>150</b>	<b>200</b>		
<i>Ужин</i>					
<b>1</b>	<b>Жаркое по-домашнему с мясом говядины</b>	<b>120/15</b>	<b>150/20</b>		
<b>2</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>		
<b>3</b>	<b>Чай с сахаром с лимоном</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>		
<b>4</b>	<b>Огурец свежий</b>	<b>20</b>	<b>30</b>		
<b>5</b>	<b>Яблоко</b>				

Руководитель Новикова Н.В. \_\_\_\_\_

## 9 день

		<i>Завтрак</i>		<i>Выход</i>	
		<i>Ясли</i>	<i>Сад</i>		
<b>1</b>	<b>Каша молочная пшённая с маслом сливочным</b>	<b>150/3</b>	<b>200/4</b>		
<b>2</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>		
<b>3</b>	<b>Кофейный напиток с сахаром с молоком</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>		
<b>4</b>	<b>Яйцо куриное отварное</b>	<b>25</b>	<b>30</b>		
<i>2-й завтрак</i>					
<b>1</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>110</b>		
<i>Обед</i>					
<b>1</b>	<b>Свекольник с мясом говядины со сметаной</b>	<b>150/15/10</b>	<b>200/20/15</b>		
<b>2</b>	<b>Жареная рыба</b>	<b>60</b>	<b>70</b>		
<b>3</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	<b>150</b>		
<b>4</b>	<b>Соленый огурец</b>	<b>20</b>	<b>30</b>		
<b>5</b>	<b>Компот из сухофруктов с вит. С</b>	<b>150/10</b>	<b>200/12</b>		
<b>6</b>	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	<b>30/20</b>	<b>45/25</b>		
<i>Полдник</i>					
<b>1</b>	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>40</b>		
<b>2</b>	<b>Снежок</b>	<b>150</b>	<b>200</b>		
<i>Ужин</i>					
<b>1</b>	<b>Плов из отварного мяса говядины</b>	<b>150/15</b>	<b>180/20</b>		
<b>2</b>	<b>Помидор свежий</b>	<b>20</b>	<b>30</b>		
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>		
<b>4</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>		
<b>5</b>	<b>Груша</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>		

Руководитель Новикова Н.В. \_\_\_\_\_

## 10 день

		<i>Выход</i>	
		<i>Ясли</i>	<i>Сад</i>
<i>Завтрак</i>			
<b>1</b>	<b>Суп молочный с гречневой крупой</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
<b>2</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>3</b>	<b>Какао с сахаром с молоком</b>	<b>150/10</b>	<b>180/11</b>
<i>2-й завтрак</i>			
<b>1</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<i>Обед</i>			
<b>1</b>	<b>Щи из свежей капусты с мясом куры со сметаной</b>	<b>150/10</b>	<b>200/12</b>
<b>2</b>	<b>Биточки (котлеты) из мяса говядины</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
<b>3</b>	<b>Отварные макароны</b>	<b>110</b>	<b>160</b>
<b>4</b>	<b>Компот из кураги и изюма с вит.С</b>	<b>150/7</b>	<b>200/10</b>
<b>5</b>	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	<b>30/20</b>	<b>35/25</b>
<b>6</b>	<b>Свекла вареная</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<i>Полдник</i>			
<b>1</b>	<b>Булочка творожная</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>
<b>2</b>	<b>Чай с сахаром и молоком</b>	<b>150/10</b>	<b>200/11</b>
<i>Ужин</i>			
<b>1</b>	<b>Рагу из овощей с мясом куры</b>	<b>120/15</b>	<b>150/20</b>
<b>2</b>	<b>Помидор свежий</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>Чай с сахаром с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>180</b>
<b>5</b>	<b>Яблоко</b>		

Руководитель Новикова Н.В. \_\_\_\_\_