

**Примерное 10-дневное меню МДОУ д/с с.Павловка**

1 день	Выход блюда		Калорийность		2 день	Выход блюда		Калорийность	
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>					<b><u>Завтрак</u></b>				
Каша пшеничная с маслом сливочным, сахаром № 72	150	200	162,4	216,6	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным, сахаром № 70	150	200	161,5	215
Батон с маслом сливочным №129	30/5	40/5	91,5	117,7	Батон с маслом сливочным, с сыром № 149	30/5 /8	40/5/1 0	95,68	128
Какао на молоке №6	180	200	112,8	131,88	Чай с молоком № 2	180	200	112,8	125,3
<b><u>2-й завтрак</u></b>					<b><u>2-й завтрак</u></b>				
Яблоко	100	100	45	45	Апельсин	100	100	43	43
<b><u>Обед</u></b>					<b><u>обед</u></b>				
Морковь тушеная №134	40	60	18,9	28,3	Свекла тушеная № 14	40	60	45,3	67,9
Щи на рыбном бульоне № 30	150	200	103,7	138	Суп с клецками на м/к бульоне со сметаной № 20	150	200	120	160
Котлета рыбная № 40	50	80	45,5	72,8	Гуляш из мяса говядины № 37	60	80	83,71	112
Соус основной красный № 119	35	50	21,7	31	Гречка отварная рассыпчатая № 52	110	130	138,08	163,1
Рис отварной с маслом сливочным № 55	110	130	89,5	105,7	Отвар шиповника № 148	150	200	29	39
Компот из сухофруктов № 4	150	200	81	108	Хлеб пшеничный	20	20	45,4	45,4
Хлеб пшеничный	30	40	68,10	90,8	Хлеб ржаной	40	50	85,60	107,0
Хлеб ржаной	40	50	85,6	107,00					
<b><u>Упл полдник</u></b>					<b><u>Упл полдник</u></b>				
Омлет натуральный № 104	130	150	173,12	199,8	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе № 49	60	80	172,16	229,5
Булочка домашняя с изюмом № 77	80	100	232,72	290,9	Картофель отварной с маслом сливочным № 57	120	150	124,55	155,7
Чай сладкий с лимоном № 3	150	200	66	88	Хлеб пшеничный	10	20	22,7	45,40
					Печенье	20	30	81,2	121,8
					Снежок	150	200	109,9	146,6
<b><u>3 день</u></b>					<b><u>4 день</u></b>				
3 день	Выход блюда		Калорийность		4 день	Выход блюда		Калорийность	
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>					<b><u>Завтрак</u></b>				
Каша манная молочная с маслом сливочным, сахаром № 73	150	200	179,8	239,7	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным, сахаром № 75	150	200	139,7	186,3
Батон с маслом сливочным № 129	30/5	40/5	91,5	117,7	Батон с маслом сливочным № 129	30/5	40/5	91,5	117,7
Кофейный напиток с молоком № 7	180	200	88,0	97,7	Чай с молоком № 2	180	200	112,8	125,3
<b><u>2-й завтрак</u></b>					<b><u>2-й завтрак</u></b>				
Груша	100	100	57	57	Банан	100	100	96	96
<b><u>Обед</u></b>					<b><u>Обед</u></b>				
Салат луковый на растительном масле № 12	40	60	22,1	33,1	Икра кабачковая	40	60	31,2	46,8
Суп картофельный с перловой крупой на м/к бульоне	150	180	70	83,9	Суп овощной на курином бульоне со сметаной № 126	150	200	65,5	87,3





9 день	Выход блюда		Калорийность		10 день	Выход блюда		Калорийность	
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>					<b><u>Завтрак</u></b>				
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным, сахаром № 67	150	200	162,7	216,9	Каша гречневая молочная с маслом сливочным, сахаром № 70	150	200	160,4	213,8 6
Батон с маслом сливочным № 129	30/5	40/5	91,5	117,7	Батон с маслом сливочным № 129	30/5	40/5	91,5	117,7
Чай сладкий с молоком № 2	180	200	112,8	125,3	Какао на молоке № 6	180	200	112,8	131,88
<b><u>2-й завтрак</u></b>					<b><u>2-й завтрак</u></b>				
Яблоко	100	100	45	45	Апельсин	100	100	43	43
<b><u>Обед</u></b>					<b><u>Обед</u></b>				
Морковь тушенная № 134	40	60	18,9	28,3	Салат луковый на растительном масле № 12	40	60	22,1	33,1
Суп ленинградский на курином бульоне со сметаной № 150	150	200	107,3 7	143,16	Свекольник на курином бульоне со сметаной № 24	150	200	64,7	86,2
Вермишелевая запеканка с мясом кур № 116	150	200	138,6 8	184,84	Гуляш из мяса кур № 38	60	80	96	128
Компот из сухофруктов № 4	150	200	81	108	Каша перловая № 54	110	130	144,1	170,3
Хлеб пшеничный	30	40	68,10	90,8	Отвар шиповника № 148	150	200	29	39
					Хлеб пшеничный	30	40	68,10	90,8
					Хлеб ржаной	40	50	85,6	107,00
<b><u>Упл полдник</u></b>					<b><u>Упл полдник</u></b>				
Омлет натуральный № 103	130	150	173,1 2	199,8	Овощи тушенные № 61	150	180	183,7	220,4
Пирожок с повидлом № 78	60	80	261,9 5	349,3	Хлеб пшеничный	20	20	45,4	45,4
Ряженка	150	180	88,5	106,2	Сочник с творогом № 90	60	90	197,9	296,8
					Молоко кипяченое № 8	180	200	95,4	106