

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Теремок» п. Долгая Яруга
Чернянского района Белгородской области»

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МБДОУ «Теремок» п. Долгая Яруга
Капустина И. М.
«1» сентября 2013 г.

1 день	меню	объем порций
завтрак	1.Каша гречневая с сахаром,маслом	220-250
	2.Батон ,масло, сыр	110
	3.Чай	180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Суп гороховый на м/б	250
	2.Вермишель отварная	150-180
	3.Гуляш из говядины	180-200
	4. Салат из соленых огурцов (свежих)	60
	5.Компот из с/ф	
	6.Хлеб	
полдник	1.Вареники со сметанным соусом	120-150
	2.Какао ,конфета	180-200

2 день	меню	объем порций
завтрак	1.Каша пшеничная на молоке	220-250
	2.Батон ,масло, сыр	110
	3.Чай с лимоном	180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Суп с клецками на м/б	250
	2.Тефтели говяжьи	60
	3.Салат из капусты и моркови, с растительным маслом	80
	4.Кисель фруктовый	180-200
	5.Хлеб	60
полдник	1.Батон с повидлом	100
	3.Кефир,зефир	180-200, 20

3 день	меню	объём порций
завтрак	1.Каша манная 2.Батон ,масло, сыр 3.Чай	220-250
		110
		180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Борщ со сметаной на м/б 2. Картофель отварной 3. Рыба тушёная, в томате с овощами 4.Помидор солёный (свежий) 5.Компот из с/фруктов 6.Хлеб	250
		150-180
		70-80
		60
		200
		60
полдник	1.Сырники творожные , сгущеное молоко 2.Кофейный напиток	100
		180-200/20

4 день	меню	объём порций
завтрак	1.Каша рисовая на молоке 2.Батон ,масло, сыр 3.Чай	220-250
		110
		180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Рассольник с перловкой на м/б 2.Котлета мясная, рубленая 3.Свекла отварная, с зеленым горошком 4.Кисель фруктовый 5.Хлеб	250
		80
		60
		180-200
		60
		60
полдник	1..Блинчики с повидлом 2.Кефир.	100/60
		80

5 день	меню	объём порций
завтрак	1.Суп молочный с макаронами 2.Батон ,масло, сыр 3.Чай	180-200
		110
		150-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Щи со сметаной 2.Плов 3.Салат витаминный 4. Компот из с/ф 5.Хлеб	250
		150-180
		80
		180-200
		60
		60
полдник	1.Молоко, батон с повидлом	180/100

6 день	меню	объём порций
завтрак	1.Яйцо,сосиска, икра кабачковая 2.Батон ,масло, сыр 3.Чай	1/80/40
		110
		180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Суп картофельный с рыбными консервами 2.Гуляш мясной 3. Каша перловая 4.Салат из соленых огурцов (свежих) 5.Кисель фруктовый 6.Хлеб	250
		70-80
		150-180
		80
		180-200
		60
полдник	1.Пудинг творожный с сгущенным молоком 2.Какао, зефир	100
		180-200, 20

7 день	меню	объём порций
завтрак	1.Каша манная 2.Батон ,масло, сыр 3.Чай	220-250
		110
		180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Борщ со сметаной 2. Картофель отварной 3. Рыбная котлета 4. Салат из капусты и моркови, с растительным маслом 5.Компот из с/ф 6.Хлеб	250
		150-180
		70-80
		60
		180-200
полдник	1.Икра кабачковая, яйцо вареное 2.Кефир,конфета	100-1
		180-200/20

8 день	меню	объём порций
завтрак	1.Каша пшенная на молоке 2.Батон ,масло, сыр 3.Чай с лимоном	220-250
		110
		180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Суп с гречками на м/б 2.Капуста тушеная с мясом 3.Кисель фруктовый 4.Хлеб	250
		100-120
		180-200
		60
полдник	1.Вареники ленивые со сметанным соусом 2.Кофейный напиток с молоком,пастила	200
		180-200

9 день	меню	объём порций
завтрак	1.Каша гречневая на молоке 2.Батон ,масло, сыр 3.Чай	220-250
		110
		180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Щи со сметаной 2. Свекла отварная с зеленым горошком 3. Котлета паровая 4.Компот из с/ф 5.Хлеб	250
		80
		70-80
		180-200
		60
полдник	1.Кефир,печенье	180-200/20

10 день	меню	объём порций
завтрак	1 Вермишель отварная с маслом , сахаром 2.Батон ,масло, сыр 3.Чай	220-250
		110
		180-200
завтрак 2	Фрукты, сок	150-200
обед	1.Суп крестьянский с пшеном и мясом 2.Плов 3. Салат из огурцов консервированных 4.Кисель фруктовый 5.Хлеб	250
		150-180
		60
		180-200
		60
полдник	1.Винегрет с зеленым горошком 2.Сосиска отварная 2.Какао	100
		80
		180