

## Десятидневное меню осень-зима от 1 года до 7 лет

Детский сад №104		Рязанская область Детский сад №104							
<p><b>День 1</b></p> <p><b>Завтрак:</b> 1. Каша манная молочная жидкая 200-180 2. Чай с сахаром 200-180 3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b> 1. Сок - 100</p> <p><b>Обед:</b> 1. Суп фасолевый на курином/б-не со сметаной 200/11-180/9 2. Гречневый гарнир Гуляш из отварной курицы 120/90-65-60 3. Зеленый горошек 50-40 4. Компот из свежемороженых ягод 200-180 5. Хлеб ржаной - 50-40</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Кисломолочный напиток с сахаром 200-180</p> <p><b>Ужин:</b> 1. Сырники творожные запеченные 200-180 2. Кисель витаминизированный 200-180</p>	<p><b>День 2</b></p> <p><b>Завтрак:</b> 1. Каша рисовая молочная жидкая 200-180 2. Кофейный напиток на молоке - 200-180 3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b> 1. Сок 100</p> <p><b>Обед:</b> 1. Суп свекольный на м/б со сметаной 200/11-180/9 2. Тефтели мясные 120-90 3. Салат из квашеной капусты 50-40 4. Компот из сухофруктов - 200-180 5. Хлеб ржаной - 50-40</p> <p><b>Полдник:Фрукт</b></p> <p><b>Ужин:</b> 1.Макаронные изделия с тертым сыром 200-180 2. Чай с сахаром 200-180</p>	<p><b>День 3</b></p> <p><b>Завтрак:</b> 1. Каша геркулесовая молочная жидкая 200-180 2. Какао на молоке - 200-180 3. Бутерброд с сыром 15/40-10/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b> 1. Сок 100</p> <p><b>Обед:</b> 1. Суп с макаронными изделиями на курином бульоне - 180-200 2. Картофельное пюре 120-90 Гуляш из курицы 65-60 Солёный огурец 50-40 3. Фруктовый сок - 200-180 4. Хлеб ржаной - 50-40</p> <p><b>Полдник:</b> 1.Фрукт - 120-100</p> <p><b>Ужин:</b> 1.Биточки рыбные 200-180 2. Салат из квашеной капусты 50-40 3. Чай с сахаром 200-180 4. Хлеб пшеничный - 40-30</p>	<p><b>День 4</b></p> <p><b>Завтрак:</b> 1. Каша пшеничная молочная жидкая 200-180 2. Кофейный напиток на молоке - 200-180 3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b> 1. Сок 100</p> <p><b>Обед:</b> 1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной -200/11-180/9 2. Капуста тушеная - 120-90 3. С отварным мясом 65/60 5. Компот из лимонов 200-180 6. Хлеб ржаной - 50-40</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Сдоба обыкновенная 100-90 Кисломолочный напиток с сахаром 200-180</p> <p><b>Ужин:Яйцо отварное</b> 40-40 Салат из зеленого горошка 50-40 Хлеб пшеничный 30-40 2. Чай с сахаром 200-180</p>	<p><b>День 5</b></p> <p><b>Завтрак:</b> 1. Каша гречневая молочная жидкая 200-180 2. Какао на молоке - 200-180 3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b> 1. Сок 100</p> <p><b>Обед:</b> 1. Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной 200/11-180/9 2. Голубцы мясные ленивые с соусом 120/65-90/60 3. Компот из сухофруктов - 200-180 4. Хлеб ржаной. - 50-40</p> <p><b>Полдник:</b> 1.Отвар шиповника 200-180 2. Печенье - 50-30</p> <p><b>Ужин:</b> 1.Овощи тушеные 200-180 2. Чай сладкий с лимоном 200-180 3. Хлеб пшеничный 30-40</p>	<p><b>День 6</b></p> <p><b>Завтрак:</b> 1. Каша из пшена и риса жидкая молочная 200-180 2. Чай с сахаром- 200-180 3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b> 1. Сок 100</p> <p><b>Обед:</b> 1. Суп гороховый на курином бульоне - 180-200, 2. Каша гречневая рассыпчатая 120-90 3. Азу из курицы отварной 65-60 4. Зеленый горошек 50-40 5. Компот из сухофруктов - 200-180 6. Хлеб ржаной - 50-40</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Кисломолочный напиток с сахаром 200-180 2. Вафли</p> <p><b>Ужин:</b> 1. Запеканка из творога с джемом 200-180 2. Кисель витаминизированный 200-180</p>	<p><b>День 7</b></p> <p><b>Завтрак:</b> 1. Суп молочный с макаронными изделиями 200-180 2. Кофейный напиток с молоком 200-180 3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b> 1. Сок 100</p> <p><b>Обед:</b> 1. Борщ на мясном бульоне со сметаной - 200/11-180/9 2. Плов из говядины 120/65-90/60 Салат из квашеной капусты 50-40 3. Компот из свежемороженых ягод 200-180. Хлеб ржаной - 50-40</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Фрукт</p> <p><b>Ужин:</b> 1. Омлет с капустой 200-180 2. Чай с сахаром 200-180 3. Хлеб пшеничный 40-30</p>	<p><b>День 8</b></p> <p><b>Завтрак:</b> 1. Каша рисовая молочная жидкая - 200-180 2. Какао на молоке - 200-180 3. Бутерброд с сыром - 15/40-10/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b> 1. Сок 100</p> <p><b>Обед:</b> 1. Щи на курином бульоне со сметаной - 200/11-180/9 2. Жаркое по-домашнему с курицей отварной 120/65-90/60 3. Солёный огурчик 50-40 4. Фруктовый сок - 200-180 5. Хлеб ржаной - 50-40</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Фрукт- 120-100</p> <p><b>Ужин:</b> 1. Суфле из рыбы 200-180 2. Салат из свеклы 50-40 3. Чай с сахаром 200-180 4. Хлеб пшеничный - 40-30</p>	<p><b>День 9</b></p> <p><b>Завтрак:</b> 1. Каша геркулесовая молочная жидкая 200-180 2. Кофейный напиток с молоком 200-180 3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b> 1. Сок 100</p> <p><b>Обед:</b> 1. Суп рыбный - 180-200 2. Каша гречневая рассыпчатая 120-90 3. Оладьи из печени 65-60 Салат из квашеной капусты - 200-180 4. Компот из лимонов - 50-40 5. Хлеб ржаной - 50-40</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Отвар шиповника 200-180 2. Сдоба обыкновенная 100-90</p> <p><b>Ужин:</b> 1. Каша рисовая молочная 200-180 2. Чай с сахаром 200-180</p>	<p><b>День 10</b></p> <p><b>Завтрак:</b> 1. Каша молочная пшеничная жидкая 200-180 2. Какао на молоке - 200-180 3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b> 1. Сок 100</p> <p><b>Обед:</b> 1. Суп рисовый на мясном бульоне со сметаной 200/11-180/9 2. Макароны отварные с маслом 120-90 3. Колбаса отварная 65-60 4. Солёный огурец 50-40 5. Компот из сухофруктов - 200-180</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Фрукт - 120-100</p> <p><b>Ужин:</b> Картофельное пюре 200-180 Сельдь с луком с растительным маслом 50-40 2. Хлеб пшеничный - 40-30 3. Чай с сахаром 200-180</p>

Десятидневное меню (весна – лето) от 1 года до 7 лет

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша манная молочная жидкая 200-180                      2. Чай с сахаром 200-180                      3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Суп фасолевый на курином бульоне со сметаной 200/11-180/9                      2. Гречневый гарнир 120-90 Гуляш из отварной курицы 65-60                      3. Зеленый горошек 50-30                      4. Компот из свежемороженых ягод 200-180                      5. Хлеб ржаной – 50-40</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Кисломолочный напиток с сахаром 200-180. Вафли 50-30</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Сырники творожные запеченные 200-180                      2. Кисель витаминизированный 200-180</p>	<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша рисовая молочная жидкая 200-180                      2. Кофейный напиток на молоке – 200-180                      3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Суп свекольный на м/б со сметаной 200/11-180/9                      2. Тефтели мясные 120/65-90/60                      3. Салат из огурцов и помидор 50-40                      4. Компот из сухофруктов – 200-180                      5. Хлеб ржаной – 50-40</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Фрукт-120-100</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Макароны изделия с тертым сыром запеченные 200-180                      2. Чай с сахаром 200-180</p>	<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша геркулесовая молочная жидкая 200-180                      2. Какао на молоке – 200-180                      3. Бутерброд с сыром 15/40-10/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Суп с макаронными изделиями на курином бульоне – 200-180                      2. Картофельное пюре 120-90 Курица отварная 65/60 Свежий помидор 50-40                      3. Фруктовый сок – 200-180                      4. Хлеб ржаной – 50-40</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Фрукт – 120-100</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Биточки рыбные 200-180                      2. Салат из зеленого горошка 50-40                      3. Чай с сахаром 200-180                      4. Хлеб пшеничный – 40-30</p>	<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша пшеничная молочная жидкая 200-180                      2. Какао на молоке – 200-180                      3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной 200/11-180/9                      2. Голубцы мясные ленивые с соусом 120/65-90/60                      3. Компот из сухофруктов – 200-180                      4. Хлеб ржаной. – 50-40</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Отвар шиповника 200-180                      2. Печенье – 50-30</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Овощи тушеные 200-180                      2. Чай сладкий с лимоном 200-180 3. Хлеб пшеничный 40-30</p>	<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша гречневая молочная жидкая 200-180                      2. Какао на молоке – 200-180                      3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Суп рисовый на мясном бульоне со сметаной 200/11-180/9                      2. Макароны отварные с маслом 120-90                      3. Котлета мясная паровая 65-60                      4. Свежий огурец 50-40                      5. Компот из сухофруктов – 200-180</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Фрукт – 120-100</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Картофельное пюре 200-180 Свежий помидор 50-40                      2. Хлеб пшеничный – 40-30                      3. Чай с сахаром 200-180</p>
<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша из пшена и риса жидкая молочная 200-180                      2. Чай с сахаром – 200-180                      3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Суп гороховый на курином бульоне – 200-180,                      2. Каша гречневая рассыпчатая 120-90                      3. Азу из курицы отварной 65-60                      4. Зеленый горошек 50-40                      5. Компот из сухофруктов – 200-180                      6. Хлеб ржаной – 50-40</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Кисломолочный напиток 200-180. Вафли 50-30</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Запеканка из творога с джемом 200-180                      2. Кисель витаминизированный 200-180</p>	<p><b>Завтрак:</b>                      1. Суп молочный с макаронными изделиями 200-180                      2. Кофейный напиток на молоке 200-180                      3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Борщ на мясном бульоне со сметаной – 200/11-180/9                      2. Плов с мясом 120/65-90/60 -Салат из свежих огурцов и помидор 50-40                      3. Компот из свежемороженых ягод 200-180. Хлеб ржаной – 50-40</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Фрукт 120-100</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Омлет с капустой 200-180                      2. Чай с сахаром с лимоном 200-180                      3. Хлеб пшеничный 40-30</p>	<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша рисовая молочная жидкая – 200-180                      2. Какао на молоке – 200-180                      3. Бутерброд с сыром – 15/40-10/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Щи на курином бульоне со сметаной – 200/11-180/9                      2. Жаркое по-домашнему с курицей отварной 120/65-90/60                      3. Свежий помидор 50-40                      4. Фруктовый сок – 200-180                      5. Хлеб ржаной – 50-40</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Фрукт – 120-100</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Суфле из рыбы 200-180                      2. Салат из свежлы 50-40                      3. Чай с сахаром 200-180                      4. Хлеб пшеничный – 40-30</p>	<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша геркулесовая молочная жидкая 200-180                      2. Кофейный напиток с молоком 200-180                      3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Суп рыбный 200-180                      2. Каша гречневая рассыпчатая 120-90                      3. Оладьи из печени 65-60                      4. Салат из свежих огурцов и помидор 50-40                      5. Хлеб ржаной – 200-180</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Компот из лимонов – 200-180                      5. Хлеб ржаной – 50-40</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Отвар шиповника 200-180                      2. Обыкновенная слоба – 50-30                      1. Каша рисовая молочная 200-180                      2. Чай с сахаром 200-180</p>	<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша геркулесовая молочная жидкая 200-180                      2. Какао на молоке – 200-180                      3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Суп рисовый на мясном бульоне со сметаной 200/11-180/9                      2. Макароны отварные с маслом 120-90                      3. Котлета мясная паровая 65-60                      4. Свежий огурец 50-40                      5. Компот из сухофруктов – 200-180</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Фрукт – 120-100</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Картофельное пюре 200-180 Свежий помидор 50-40                      2. Хлеб пшеничный – 40-30                      3. Чай с сахаром 200-180</p>
<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша из пшена и риса жидкая молочная 200-180                      2. Чай с сахаром – 200-180                      3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Суп гороховый на курином бульоне – 200-180,                      2. Каша гречневая рассыпчатая 120-90                      3. Азу из курицы отварной 65-60                      4. Зеленый горошек 50-40                      5. Компот из сухофруктов – 200-180                      6. Хлеб ржаной – 50-40</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Кисломолочный напиток 200-180. Вафли 50-30</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Запеканка из творога с джемом 200-180                      2. Кисель витаминизированный 200-180</p>	<p><b>Завтрак:</b>                      1. Суп молочный с макаронными изделиями 200-180                      2. Кофейный напиток на молоке 200-180                      3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Борщ на мясном бульоне со сметаной – 200/11-180/9                      2. Плов с мясом 120/65-90/60 -Салат из свежих огурцов и помидор 50-40                      3. Компот из свежемороженых ягод 200-180. Хлеб ржаной – 50-40</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Фрукт 120-100</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Омлет с капустой 200-180                      2. Чай с сахаром с лимоном 200-180                      3. Хлеб пшеничный 40-30</p>	<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша рисовая молочная жидкая – 200-180                      2. Какао на молоке – 200-180                      3. Бутерброд с сыром – 15/40-10/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Щи на курином бульоне со сметаной – 200/11-180/9                      2. Жаркое по-домашнему с курицей отварной 120/65-90/60                      3. Свежий помидор 50-40                      4. Фруктовый сок – 200-180                      5. Хлеб ржаной – 50-40</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Фрукт – 120-100</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Суфле из рыбы 200-180                      2. Салат из свежлы 50-40                      3. Чай с сахаром 200-180                      4. Хлеб пшеничный – 40-30</p>	<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша геркулесовая молочная жидкая 200-180                      2. Какао на молоке – 200-180                      3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Суп рыбный 200-180                      2. Каша гречневая рассыпчатая 120-90                      3. Оладьи из печени 65-60                      4. Салат из свежих огурцов и помидор 50-40                      5. Хлеб ржаной – 200-180</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Компот из лимонов – 200-180                      5. Хлеб ржаной – 50-40</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Отвар шиповника 200-180                      2. Обыкновенная слоба – 50-30                      1. Каша рисовая молочная 200-180                      2. Чай с сахаром 200-180</p>	<p><b>Завтрак:</b>                      1. Каша геркулесовая молочная жидкая 200-180                      2. Какао на молоке – 200-180                      3. Хлеб пшеничный с маслом 10/40-8/30</p> <p><b>2-й завтрак:</b>                      1. Сок</p> <p><b>Обед:</b>                      1. Суп рисовый на мясном бульоне со сметаной 200/11-180/9                      2. Макароны отварные с маслом 120-90                      3. Котлета мясная паровая 65-60                      4. Свежий огурец 50-40                      5. Компот из сухофруктов – 200-180</p> <p><b>Полдник:</b>                      1. Фрукт – 120-100</p> <p><b>Ужин:</b>                      1. Картофельное пюре 200-180 Свежий помидор 50-40                      2. Хлеб пшеничный – 40-30                      3. Чай с сахаром 200-180</p>