

ЮНИИ МБДОУ-  
й сад №249  
авылдана

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ-249 (ВЕСЕННИЙ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

| День 1<br>Понедельник                                                                                                                                                                                                        | День 2<br>Вторник                                                                                                                                                                                                         | День 3<br>Среда                                                                                                                                                                       | День 4<br>Четверг                                                                                                                                                                                                                       | День 5<br>Пятница                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                        | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                           |
| 1.Каша<br>рис+греча<br>Молочная с м/с<br>180гр.<br>2.Чай с<br>лимоном 180гр.<br>3.Батон с м/с 40<br>гр.                                                                                                                      | 1.Суп молочный<br>с крупой 180гр.<br>2.Какао с<br>молоком 180гр.<br>3.Батон с м/с с<br>сыром 45гр.                                                                                                                        | 1.Каша ячневая<br>молочная с м/с<br>180гр.<br>2.Кофейный<br>напиток с<br>молоком 180гр.<br>3.Батон с м/с с<br>сыром 45гр.                                                             | 1.Каша молочная<br>ассорти(рис,пшено)<br>с м/с 180гр.<br>2.Какао с молоком<br>180гр.<br>3.Батон с м/с с<br>сыром 45гр.                                                                                                                  | 1.Каша<br>пшеничная<br>молочная с м/с<br>180гр.<br>2.Кофейный<br>напиток с<br>молоком<br>3.Батон с м/с<br>40гр.                                                          |
| <b>Второй завтрак</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Второй завтрак</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Второй завтрак</b>                                                                                                                                                                 | <b>Второй завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>Второй завтрак</b>                                                                                                                                                    |
| Сок фруктовый<br>120гр.                                                                                                                                                                                                      | Апельсин 120гр.                                                                                                                                                                                                           | Яблоко 120гр.                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         | Сок 120гр.                                                                                                                                                               |
| <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                           | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                              |
| 1.Салат из<br>отварной<br>свеклы с<br>чесноком с м/р<br>50гр.<br>2.Суп<br>крестьянский со<br>сметаной 180гр,<br>3.Рулет из мяса<br>с яйцом 80гр.<br>4.Рагу из<br>овощей 130гр,<br>5.Компот из с/ф<br>180 гр.<br>6.Хлеб 55гр. | 1.Помидор<br>порционный<br>50гр.<br>2.Рассольник с<br>крупой со<br>сметаной 180гр.<br>3.Котлета<br>мясная 70гр.<br>4.Макаронные<br>изделия<br>отварные 130гр.<br>5.Компот из<br>яблок и кураги<br>180гр.<br>6. Хлеб 35гр. | 1.Огурец<br>порционный<br>50гр.<br>2.Суп рыбный<br>180гр.<br>3.Биточки<br>мясные 70гр<br>3.Рис отварной<br>с овощами<br>130гр.<br>4.Напиток из<br>шиповника<br>180гр.<br>5.Хлеб 55гр. | 1.Салат из морской<br>капусты и моркови<br>с яйцом с м/р 50гр.<br>2.Суп-лапша на<br>курином бульоне<br>180гр.<br>3.Гуляш,из кури<br>70гр.<br>4.Греча отварная<br>130гр..<br>5. Кисель<br>витаминный<br>«Витошка» 180гр.<br>7.Хлеб 55гр. | 1.Огурец<br>консервир.50гр.<br>2.Борщ со<br>сметаной 180гр.<br>3.Суфле из<br>печени 70гр.<br>4.Картофельное<br>пюре 130гр.<br>5.Компот из с/ф<br>180 гр.<br>6.Хлеб 55гр. |
| <b>Полдник</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Полдник</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Полдник</b>                                                                                                                                                                        | <b>Полдник</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>Полдник</b>                                                                                                                                                           |
| 1.Запеканка из<br>творога с<br>сгущенным<br>молоком<br>150гр./18гр.<br>2.Кефир 130<br>гр.<br>3.Хлеб<br>пшеничный<br>25гр.                                                                                                    | 1.Тефтели<br>рыбные с рисом<br>в соусе 80гр.<br>2.Картофельное<br>пюре 130гр.<br>3. Чай 180гр.<br>4.Хлеб<br>пшеничный 25.гр                                                                                               | 1.Яйцо<br>отварное 20гр.<br>2.Капуста<br>тушеная<br>130гр.<br>3.Сдоба<br>обыкновенная<br>60гр.<br>4. Чай 180гр.                                                                       | 1.Запеканка<br>морковная с<br>джемом 120гр.<br>2.Чай с молоком<br>180гр.<br>3.Печенье 25гр.<br>4.Хлеб<br>пшеничный 25гр.                                                                                                                | 1.Омлет<br>запеченный<br>150гр.<br>2.Чай с<br>сахаром 180гр.<br>3.Хлеб<br>пшеничный<br>20гр,<br>4. Пряник 30<br>гр.                                                      |