

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Шумячский центр развития ребёнка – детский сад «Солнышко»**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗИМА)

калорийность	Завтрак	Выход, г	калорийность	2-й завтрак	Выход, г	калорийность	Обед	Выход, г	калорийность	Полдник	Выход, г
341	1.Омлет 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	80 200 30\8\12	55.4	10 час. Яблоко	140	689	1.Салат свекольный 2.Щи со сметаной 3.Зразы картофельные, соус томатный. 4.Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250\7 200 30 200 20 40	361	1.Коржик 2.Молоко кипяченое.	60 200
471	1.Каша рисовая молочная 2.Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом	200 200 30\8	46	10 час. Сок	100	713	1.Салат вошной(капуста, свекла) 2.Рассольник 3.Пельмени 4.Напиток ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 150 200 20 40	351	1.Котлета рыбная Овощи тушеные. 2.Хлеб пшеничный 3.Чай с лимоном	80 120 20 200
493	1.Каша манная молочная 2.Какао с молоком 3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	200 200 30\8\12	38.4	10 час. Мандарин	130	707.5	1.Салат из моркови с яблоком 2.Борщ со сметаной 3.Тефтели мясные с картофел. пюре, соус томатный. 4.Кисель на соке Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250\7 80 150 30 200 20 40	332.3	1.Булочка творожная 2.Кофейный напиток с молоком	80 200
484	1.Каша пшенная молочная 2.Кофейный напиток с молоком	200 200 30\8	46	10 час. Сок	100	697	1.Суп вермишелевый 2.Овощное рагу 3.Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 180 200 20 40	327	1.Омлет 2.Печенье 3.Какао с молоком	80 20 200

	3.Хлеб пшеничный с маслом										
530	1.Запеканка творожная с молочной подливой 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный с маслом	130 35 200 30\8	55.5	10 час. Яблоко	140	730	1.Салат витаминный 2.Свекольник со сметаной 3.Котлета мясная с гречневой кашей, соус томатный. 4.Лимонный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250\7 80 150 30 200 20 40	407.2	1.Блины с повидлом 2.Молоко кипяченое.	80\20 200
471	1.Каша геркулесовая молочная 2.Кофейный напиток с молоком 3 Хлеб пшеничный с маслом, сыр	200 200 30\8\12	46	10 час. Сок	100	739	1.Салат морковный 2.Суп овощной 3.Биточки рыбные с картофел. пюре, соус томатный. 4.Кисель из джема Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 80 150 30 200 20 40	232	1.Капуста тушеная 2.Чай с сахаром	150 200
475	1.Каша рисовая молочная 2.Какао с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом	200 200 30\8	42	10 час. Апельсин	150	760	1.Салат из свеклы с соленым огурцом 2.Рассольник 3.Беф – строганов с вермишелью 4.Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 80 150 200 20 40	504	1.Сырники творожные 2.Кофейный напиток с молоком	130 200
445	1.Каша молочная манная 2.Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом	200 200 30\8	46	10 час. Сок	100	682	1.Салат зимний 2.Суп гороховый 3.Голубцы мясные 4.Напиток ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 180 200 20 40	327	1.Омлет 2.Печенье 3.Какао с молоком	80 20 200

478	1.Каша гречневая молочная	200	55.4	10 час. Яблоко	140	718	1.Салат из свеклы с черносливом	60	305	1.Пряник Тульский	50
	2.Чай с молоком	200					2.Борщ со сметаной	250\7			200
	3. Хлеб пшеничный с маслом	30\8					3.Суфле мясное с картофельн. пюре, соус томатный.	80 150 30		2. Кофейный напиток	
							4.Кисель на соке	200			
							Хлеб пшеничный	20			
							Хлеб ржаной	40			
471	1.Каша геркулесовая молочная	200	46	10 час. Сок	100	632	1.Салат картофельный с соленым огурцом	60	268	1.Рыба запеченая с овощами	80
	2 Кофейный напиток с молоком	200					2.Суп с фрикадельками	250			120
	3. Хлеб пшеничный с маслом,сыр	30\8\12					3.Солянка овощная	200		2.Хлеб пшеничный	20
							4. Компот из сухофруктов	200		3.Чай с сахаром	200
							Хлеб пшеничный	20			
							Хлеб ржаной	40			