

Примерное 10-дневное меню 2-ступень (1,5-3 лет)

	1	2	3	4	5
Завтрак	Каша «Геркулес» 205 Батон нарезной (30) Сыр (12) Кофейный напиток с молоком 150	Каша дружба 205 Масло сливочное 4 Батон нарезной (30) Кофейный напиток с молоком 150	Пудинг творожный с рисом (120) Соус сладкий (40) Батон нарезной (30) Кофейный напиток с молоком (150)	Омлет натуральный 120 Масло сливочное 4 Батон нарезной (30) Какао с молоком (150)	Суп молочный с вермишелью (150) Сыр (12) Батон нарезной (30) Кофейный напиток (150)
2-ой завтрак	Сок (100)	Фрукты	Сок (100)	Фрукты	Фрукты
Обед	Икра кабачковая (40) Суп-пюре из овощей (150) Котлета из говядины (60) Макаронны с овощами (100) Компот из смеси сухофруктов (150) Хлеб ржаной (40)	Салат картофельный с зеленым горошком (40) Суп картофельный с клецками (150) Шницель куриный (60) Капустя тушеная (100) Компот из кураги (150) Хлеб ржаной 40	Соленый огурец 40 Суп картофельный с бобовыми (150) Жаркое по-домашнему 190 Напиток пивоварника 150 Хлеб ржаной 40	Салат из свеклы с чесноком (40) «Ленинградский» (150) Биточки рыбные (60) Картофельное пюре (100) Компот из яблок с лимоном (150) Хлеб ржаной 40	Салат из квашеной капусты с луком (40) Борщ из капусты с картофелем (150) Печень тертая (80) Рис отварной (100) Сок 150 Хлеб ржаной 40
Полдник	Молоко кипяченое (150) Булочка домашняя (45)	Ряженка (150) Печенье (30)	Кефир (150) Вафли (30)	Молоко кипяченое (150) Булочка дорожная 45	Кефир (150) Коржик молочный 45
Ужин	Пудинг творожный 120 Молоко стуженное 35 Чай с сахаром (150) Хлеб пшеничный (30)	Котлета рыбная 60 Картофель отварной 130 Чай с лимоном 150 Хлеб пшеничный (30)	Запеканка капустная 160 Соус молочный 40 Чай с сахаром (150) Хлеб пшеничный (30)	Каша гречневая 205 Чай 150 Хлеб пшеничный (30)	Овощи в молочном соусе 200 Чай с лимоном (150) Хлеб пшеничный (30)

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ «Детский сад «Калейдоскоп» г. Перми
 М.М. Ворошилова
 2021 г.

	6	7	8	9	10
Завтрак	Каша манная (205) Масло сливочное 4 Батон нарезной (30) Чай с молоком (150)	Каша «пшениная» (205) Батон нарезной (30) Сыр (12) Кофейный напиток (150)	Запеканка из творога (120) Молоко стуженное (35) Батон нарезной (30) Кофейный напиток с молоком (150)	Омлет с зеленым горошком (150) Батон нарезной (30) Сыр (12) Кофейный напиток (150)	Каша пшеничная (205) Масло сливочное 4 Батон нарезной (30) Кисель (150)
2-ой завтрак	Сок (200)	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Сок (200)
Обед	Икра кабачковая (40) Суп-пюре из картофеля (150) Биточки из говядины (60) Макаронны отварные (100) Компот из сухофруктов (150) Хлеб ржаной (40)	Салат картофельный с кукурузой (40) Щи из свежей капусты с картофелем (150) Курица в соусе с томатом (100) Рис отварной (100) Компот из кураги (150) Хлеб ржаной (40)	Соленый огурец (30) Суп картофельный с макаронными изделиями (150) Картофельная запеканка (160) Томатный соус30 Напиток из шиповника (150) Хлеб ржаной (40)	Салат из квашеной капусты с яблоком (40) Свекольник (150) Котлета куриная (60) Греча рассыпчатая с луком (100) Компот из изюма (150) Хлеб ржаной (40)	Салат из отварной свеклы (40) Суп из овощей (150) Кнели из говядины с рисом (60) Пюре картофельное с морковью (130) Компот из яблок (150) Хлеб ржаной 50
Полдник	Молоко кипяченое (150) Булочка ванильная (45)	Кефир (150) Пряник (30)	Ряженка (150) Вафли (30)	Молоко кипяченое (200) Сдоба обыкновенная(45)	Кефир (200) Печенье (40)
Ужин	Запеканка из творожно- морковная (120) Молоко стуженное (35) Чай с сахаром (150) Хлеб пшеничный (30)	Суфле рыбное (50) Рагу из овощей (130) Чай с лимоном (150) Хлеб пшеничный (30)	Каша рисовая (200) Чай с сахаром (150) Хлеб пшеничный (30)	Рыба в сметанном соусе (85) Картофель отварной-в молоке (100) Чай с лимоном (150) Хлеб пшеничный (30)	Запеканка овощная (150) Соус молочный (50) Чай с лимоном (150) Хлеб пшеничный (30)