



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №31»

Волохова Е.В.

**Десятидневное меню для организации питания детей в осенне-зимний период
МБДОУ «Детский сад №31»**

ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
1	Омлет натуральный 83 Икра 50 Хлеб пшеничный 20 Печенье 30 Чай с лимоном 180/7 Сок 80	Суп с клецками 200 Зразы рубленые 90/60/30 Тушеная капуста 100 Компот из с/ф 200 Хлеб ржаной 10 Хлеб йодированный 40	Макароны с сыром 163 Чай с сахаром 180 Яблоко 100
2	Каша жидкая молочная из манной крупы 200 Бутерброд с маслом 40 Чай с сахаром 180 Сок 80	Борщ со сметаной 200 Рулет из рыбы 85 Пюре картофельное 110 Напиток из шиповника 180 Хлеб ржаной 10 Хлеб йодированный 40	Запеканка рисовая с творогом 170/20 Чай с молоком 180
3	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 200 Бутерброд с маслом 40 Чай с сахаром 180 Сок 80	Суп с макаронными изделиями 200 Котлеты куриные 60 Икра свекольная 110 Компот из с/ф 200 Хлеб ржаной 10 Хлеб йодированный 40	Крендель сахарный 60 Чай с молоком 180 Яблоко 100

4	Хлопья кукурузные с молоком 200 Бутерброд с маслом 40 Чай с сахаром 180 Сок 80	Рассольник Ленинградский 200 Тефтели с красным соусом 60 Каша гречневая 150 Компот из с/ф 200 Хлеб ржаной 10 Хлеб йодированный 40	Оладьи с повидлом 100 Чай с сахаром 180 Яблоко 100
5	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Бутерброд с сыром 55 Чай с сахаром 180 Сок 80	Щи 200 Плов из птицы 180 Огурцы свежие 20 Компот из с/ф 200 Хлеб ржаной 10 Хлеб йодированный 40	Булочка домашняя 80 Кефир 150
6	Омлет натуральный 83 Икра 50 Хлеб пшеничный 20 Печенье 30 Чай с лимоном 180/7 Сок 80	Суп с макаронными изделиями 200 Зразы рубленые 90/60/30 Пюре из бобовых 120 Компот из с/ф 200 Хлеб ржаной 10 Хлеб йодированный 40	Оладьи с творогом 80 Кисель 180 Яблоко 100
7	Каша жидкая молочная из манной крупы 200 Бутерброд с маслом 40 Чай с сахаром 180 Сок 80	Суп с клецками 200 Рагу из птицы 200 Компот из с/ф 200 Хлеб ржаной 10 Хлеб йодированный 40	Омлет с морковью 85 Хлеб пшеничный 20 Печенье 30 Чай с сахаром
8	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы 200 Бутерброд с маслом 40 Чай с сахаром 180 Сок 80	Борщ со сметаной 200 Шницель рыбный 65 Пюре картофельное 110 Напиток из шиповника 180 Хлеб ржаной 10 Хлеб йодированный 40	Пудинг из творога 80 Молоко сгущенное 30 Чай с молоком 180
9	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Бутерброд с сыром 55	Суп с бобовыми 200 Плов из птицы 180	Оладьи с повидлом 100 Чай с сахаром 180

	Чай с сахаром 180 Сок 80	Огурцы свежие 20 Компот из с/ф 200 Хлеб ржаной 10 Хлеб йодированный 40	Яблоко 100
10	Каша жидкая молочная из манной крупы 200 Бутерброд с маслом 40 Какао с молоком 180 Сок 80	Суп с крупой 200 Тефтели с говядиной 60 Икра свекольная 110 Компот из с/ф 200 Хлеб ржаной 10 Хлеб йодированный 40	Крендель сахарный 80 Кефир 150