Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 399

620088 г. Екатеринбург ул. Банникова, 11 тел/факс: 300-66-04 e-mail:mbdou399ekb@mail.ru
эл. адрес: http://399.tvoysadik.ru

Утверждаю

и.о. заведующего
МБДОУ – детский сад
комбинированного вида № 399

_____ Н.В. Журавлева

# Примерное десятидневное меню

# МБДОУ- детский сад комбинированного вида № 399

| день 1 | день 2 | день 3 | день 4 | день 5 |
|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| Каша ячневая молочная) с маслом сливочным 180<br>Чай с молоком 180<br>Батон с маслом сливочным 40/5<br><br>10.00- сок - 100 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180<br>Кофейный напиток с молоком 180<br>Батон с маслом 40/5<br>Сыр 10/7 гр<br>10.00 – фрукты - 100 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180<br>Какао с молоком 180<br>Батон с маслом сливочным 40/5<br>10.00 – Сок 100 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180<br>Кофейный напиток с молоком 180<br>Батон с маслом, 40/5<br>Сыр 10<br>10.00 – Фрукты 100 | Каша пшенная молочная с маслом слив. 180<br>Кофейный напиток с молоком 180<br>Батон с маслом 40/5<br>Яйцо вареное 1 шт<br><br>10.00 – сок 100 |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| Салат из отв., картофеля, моркови с репчатым луком,сол огурцом раст маслом40<br>Суп –пюре из разных овощей на мясном бульоне 200<br>Капуста тушеная 90<br>Биточки из мяса гов.70<br>Компот из с/ф 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржаной 40 | Салат из моркови с изюмом 40<br>Рассольник Ленинградский со сметаной 200<br>Бифштекс рубленый паровой 70<br>Картофельное пюре 100<br>Компот из кураги 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржаной 40 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и р/м 40<br>Щи из свежей капусты со сметаной 200<br>Рыба тушеная с овощами 80/60<br>Рис припущенный с овощами 100/60<br>Напиток из шиповника 180/150<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржаной 40 | Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом 40<br>Суп гороховый на курином бульоне со сметаной 200<br>Котлета из мяса куры 70<br>Картофельное пюре с морковью 100<br>Напиток из брусники 200<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржаной 40 | Салат из белокочанной капусты и р/м 40<br>Борщ вегетарианский со сметаной 200<br>Суфле из печени 70<br>Греча с овощами 130<br>Компот из сухофруктов 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржаной 40 |
| **Полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** |
| Запеканка из творога 100<br>Сгущенное молоко 20<br>Кефир 150 | Чай с молоком 180<br>Ватрушка с повидлом 70 | Суфле из творога 100<br>Соус сметанный 20<br>Снежок 150 | Сдоба обыкновенная 80<br>Чай с молоком 180 | Пирожок с капустой 70<br>Чай с молоком 180 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| день 6 | день 7 | день 8 | день 9 | день 10 |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| Каша пшеничная на конц,.<br>Молоке с маслом сливочным 150<br>Чай с молоком 180/150<br>Батон с маслом 40/5<br><br>10.00 – Фрукты 100 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180/150<br>Молоко(кипяченое)200/150<br>Батон с маслом сл. 40/5<br>10.00 – Сок 100 | Каша вязкая из гречи и пшена молочная с маслом сливочным 180<br>Чай с молоком 180<br>Батон с маслом 40/5<br>10.00 – фрукты 100 | Каша манная молочная с маслом 180<br>Какао с молоком 180<br>Батон с маслом с маслом сыром 40/5/9<br><br>10.00 –Сок 100 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180<br>Кофейный напиток с молоком 180<br>Батон с маслом, 40/5<br>10.00 – Фрукты 100 |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| Салат из морской капусты, моркови и и яйца 40<br>Суп –пюре из разных овощей 200<br>Гуляш из отварного мяса 80<br>Картофельное пюре 100<br>Компот из чернослива и изюма 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржаной 40 | Салат из моркови с изюмом 40<br>Суп крестьянский на м/б со сметаной 200<br>Голубцы ленивые с мясом говядины и рисом 150<br>Соус молочный 20<br>Компот из сухофруктов 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржаной 40 | Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом 40<br>Суп из овощей вегетарианский со сметаной 200<br>Рыба с овощами в омлете160<br>Напиток из шиповника 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржаной 40 | Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом 40/30<br>Суп картофельный на к/б 200<br>Котлета из мяса кур. 70<br>Рагу из овощей 130<br>Напиток из брусники 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржаной 40 | Салат из белокочанной капусты 40<br>Щи вегетарианские со сметаной 200<br>Печень говяжья по строгановски 80<br>Макаронные изд. отв с овощами 120<br>Компот из с/ф 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржаной 40 |
| **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** | **Уплотненный полдник** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Суфле творожное 120<br>Сгущенное молоко 20<br>Кефир 110 | Чай с молоком 180<br>Булочка с сыром 80 | Лапшевник с творогом 120<br>Соус молочный 30<br>Ряженка 100 | Чай с молоком 180/150<br>Пирожок с капустой 70 | Шанежка с картошкой 80<br>Чай с лимоном 180 |