



Утверждаю:  
заведующий МБДОУ «ДС № 403 г. Челябинска»

Бирюкова Н.Е.

**Примерное 10-дневное меню  
для детей с 12-часовым пребыванием (первая неделя)**

приём пищи	понедельник	выход г.(ясли/сад)	вторник	выход г.(ясли/сад)	среда	выход г.(ясли/сад)	четверг	выход г.(ясли/сад)	пятница	выход г.(ясли/сад)
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога запечённый	140/150	Каша ячневая молочная	150/4 170/4	Суп молочный с макаронами	150/200	Каша манная молочная жидкая	150/4 170/4	Каша пшённая молочная жидкая	150/4 170/4
	Кофейный напиток с молоком	150/ 180	Какао с молоком	150/ 180	Чай с сахаром, с молоком	150/180	Кофейный напиток с молоком	150/180	Какао с молоком	150/180
	Батон с маслом, с сыром	30/5/9 30/5/10	Батон с маслом, с сыром	30/5/9 30/5/10	Батон с повидлом	30/5 40/5	Батон с маслом, с сыром	30/5/9 40/5/10	Батон с маслом, с сыром	30/5/9 40/5/10
					Яйцо отварное	40/40				
<b>2 завтрак</b>	Кефир	100/100	Сок	100/100	Яблоко	114	Сок	100/100	Кефир Печенье	100/100 20/20
<b>Обед</b>	Суп гороховый	150/200	Огурец солёный порц.	40/60	Щи с картофелем, капустой и сметаной	150/200	Кукуруза сладкая	45/60	Рассольник ленинградский со сметаной	150/200
			Суп картофельный с клёцками	150/200			Борщ со сметаной	150/200		
	Бигус со свининой	180/200	Суфле из кур	60/70	Гуляш «Обжорка» из свинины	60/80	Печень говяжья по-строгановски	70/90	Запеканка картофельная с мясом	150/200
			Пюре свекольное	130/140	Макаронные изделия отварные	110/130				
	Компот из сухофруктов	150/ 180	Компот из свежих яблок	150/ 180	Напиток из шиповника	150/ 180	Компот из сухофруктов	150/ 180	Компот из свежих яблок	150/ 180
	Хлеб ржаной	40/45	Хлеб ржаной	40/45	Хлеб ржаной	40/45	Хлеб ржаной	40/45	Хлеб ржаной	40/45
<b>Полдник</b>	Булочка «Российская»	50/70	Печенье	20/40	Булочка «Дорожная»	50/70	Сухарики	40/40	Булочка «Нежная»	50/70
	Молоко кипяченое	180/200	Кефир	180/200	Сок	150/180	Кефир	180/200	Молоко кипячёное	180/200
<b>Ужин</b>	Гуляш из сердца	50/70	Рыба тушеная в томате с овощами	150/200	Бигус с курицей	180/200	Икра кабачковая «Ароматная»	40/60	Лакомка из творога	140/150
	Каша перловая рассыпч. с овощами	110/130					Суфле из рыбы «Золотая рыбка»	80/100		
	Чай «Принцесса»	150/ 180	Чай «Принцесса»	150/ 180	Чай «Принцесса»	150/ 180	Чай «Принцесса»	150/ 180	Чай «Принцесса»	150/ 180
	Хлеб пшеничный	10/25	Хлеб пшеничный	20/25	Хлеб пшеничный	15/30	Хлеб пшеничный	20/40	Хлеб пшеничный	20/25
	Яблоко	114	Яблоко	114			Яблоко	114	Яблоко	114

