

Примерное 10-ти дневное меню МАДОУ «ЦРР – детский сад № 210» г.Перми для детей 2-7 лет
Зимне-весенний период

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак: Каша ячневая – 180/250 Батон – 30/40 с маслом – 4/5 Кофе со сгущенным Молоком – 150/200	Завтрак: Каша пшеничная – 180/250, батон – 30/40, с маслом – 3/4, сыр – 10/12, Какао на молоке – 150/200.	Завтрак: Омлет – 150/200, Батон – 30/40, с маслом – 4/5, Кофе – 150/200.	Завтрак: Творожная запеканка со сгущенкой – 180/260, Батон – 30/40, с маслом – 4/5, кофе с молоком – 150/20.	Завтрак: Каша пшеничная – 180/250, Батон – 30/40, с маслом – 3/4, Сыр – 10/14 Кофе с молоком – 150/200
Второй завтрак: Яблоко – 180	Второй завтрак: Соки – 150/200	Второй завтрак: Яблоко – 150.	Второй завтрак: Груша – 150	Второй завтрак: Соки – 150/200
Обед: Овощной маринад – 45/60 Суп гороховый – 180/250 жаркое – 180/240 Компот из кураги – 150/200 Хлеб ржаной – 40/50	Обед: Салат морковный с зелен.горошком – 45/60 Суп с вермишелью – 180/250, Плов – 180/240 Компот яблоко с апельсинном – 150/200 Хлеб ржаной – 40/50	Обед: Салат свекольный с чесноком – 45/60, Суп овощной со сметаной – 180/250, Горбуша в сметан.соусе – 60/70 Пюре картофельное – 130/150, Компот с/фр – 150/200, Хлеб ржаной – 40/50	Обед: Салат карт., с зел.горошком- 45/60, Суп с клецками- 180/250 Кнели куриные – 60/70 Тушеная капуста – 130/150, Компот с/фр.- 150/200, Хлеб ржаной- 40/50	Обед: Салат овощной – 45/60, Борщ – 180/250, Котлета мясная – 60/70, Рис – 130/140, Соус мол – 30/40, Кисель – 150/200, Хлеб ржаной – 40/50
Полдник: Булочка дорожная – 60/80 молоко – 150/200.	Полдник: Вафли – 30/50, Йогурт – 150/200,	Полдник: Слоба венская – 60/80 Ряженка – 150/180	Полдник: Батон – 30/40, повидло – 15/25 Кефир – 150/200	Полдник: Печенье – 30/50, Молоко – 150/200
Ужин: Морковно-творожная запеканка – 150/180 с киселем – 30/50 Чай – 150/200 Хлеб пшеничный – 30/40	Ужин: Рыба с картофелем по-русски – 180/250 Икра кабачковая – 45/60 Чай – 150-200, Хлеб пшеничный – 30/40	Ужин: Рожки отварные – 130/150, Соуска – 75 (сад), Чай с лимоном – 150/200, Хлеб пшеничный – 30/40	Ужин: Суфле картофельное с молочным соусом – 180/250 Чай – 150/200, Хлеб пшеничный – 30/40	Ужин: Пудинг из моркови и яблок – 180/250, Чай – 150/200, Хлеб пшеничный – 30/40

Выход блюд: ясли/сад (я/с) - в Граммах

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак: Каша геркулесовая -180/250, Батон - 30/40, с маслом -4/5, Кофе со ступенчатым молоком - 150/200.	Завтрак: Каша «Дружба» -180/250, батон -30/40 с маслом -3/4, сыр -10/14, Какао с молоком -150/200	Завтрак Творожная запеканка с киселем - 180/250, Батон -30/40 с маслом -3/4, сыром -10/12, Кофе с молоком -150/200	Завтрак: Каша рисовая -180/250, батон- 30/40 с маслом -4/5, кофе с молоком -150/200.	Завтрак: Лапша в молоке -180/250, батон- 30/40 с маслом -3/4, сыр -10/12, Кофе с молоком -150/200
Второй завтрак: Сок 150/200	Второй завтрак: Мандарины – 150	Второй завтрак Сок 150/200	Второй завтрак: Банан - 200	Второй завтрак: Сок -150/200
Обед: Салат свекольный с изюмом - 45/60, Рассольник ленинградский со сметаной -180/250, Гуляш -100, ясли – котлета-60, Карт, пюре -130/150, Компот из кураги- 150/200, Хлеб ржаной -40/50	Обед: Винегрет -45/60, Щи со сметаной -180/250, Биточки – 60/70 Рожки -130/150, Компот с/фр.- 150/200, Хлеб ржаной- 40/50	Обед Салат из свеклы с соевым огурцом -45/60 Суп крестьянский -180/250 Печень протертая -110/125, Картофельное пюре -130/150 Компот из с/фр-150/200 Хлеб ржаной- 40/50	Обед: Икра морковная - 45/60, Суп-пюре из разных овощей- 180/250, Кура в том, соусе -100/120, греча -130/140, Компот из изюма -150/200, Хлеб ржаной -40/50	Обед: Икра кабачковая - 45/60, свекольник со сметаной- 180/250, Картофельная запеканка с мясом -160/220, соус томатный - 30/40, Компот из с/ф - 150/200, Хлеб ржаной - 40/50
Полдник: Шангя наливная 60/80, Молоко -150/200	Полдник: Печенье – 30/50, Ряженка -150/200	Полдник: Пирожок с яблоком -60/80 Кефир-150/200	Полдник: Вафли - 30/50, Йогурт - 150/200	Полдник: Сушка - 30/50, Молоко -150/200
Ужин: Капустная запеканка-180/240, Чай -150/200, Хлеб пшеничный-30/40	Ужин: Сельдь- 50/65 (1 и 3 недели), Рыбная котлета из трески – 60/70 (2 и 4 недели) Карт, пюре -130/160, Чай -150/200, Хлеб пшеничный -30/40	Ужин: Овощное рагу-180/250 Чай с молоком -150/200 Хлеб пшеничный -30/40	Ужин: Рыба в оmelette - 60/70, Овощи тушеные в молоке – 130/150 Чай с льняном -150/200, Хлеб пшеничный -30/40	Ужин: Каша «Боярская» -180/250, Чай -150/200, Хлеб пшеничный -30/40

Средняя стоимость одного дня по 10-дневному меню равна 115,20 рублей(сад); 93,28 (ясли)

