

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей 1,5-7 лет в Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении детский сад №1 «Колобок» города Инза Ульяновской области с 10,5-часовым пребыванием.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Бутерброд с маслом. 2. Каша овсяная. 3. Молоко кипячёное.	1. Бутерброд с маслом и сыром. 2. Каша пшённая. 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с маслом. 2. Каша кукурузная молочная 3. Кофейный напиток.	1. Каша «Дружба». 2. . Бутерброд с маслом. 3. Молоко кипячёное.	1. Бутерброд с маслом. 2. Молочный суп с макаронными изделиями. 3. Какао с молоком.	1. Каша рисовая. 2. . Бутерброд с маслом и сыром. 3. Какао с молоком.	1. Каша молочная овсяная. 2. . Бутерброд с маслом. 3. Молоко кипячёное.	1. Каша пшённая. 2. Бутерброд с маслом. 3 Кофейный напиток.	1. Каша манная. 2. Бутерброд с маслом. 3. Молоко кипячёное.	1. Каша гречневая молочная. 2. Бутерброд с маслом. 3 Кофейный напиток.
II Завтрак									
Сок фрукт /фрукт	Сок фрукт. /фрукт	Сок фрукт /фрукт	Сок фрукт /фрукт	Сок фрукт /фрукт	Сок фрукт /фрукт	Сок фрукт /фрукт	Сок фрукт /фрукт	Сок фрукт /фрукт	Сок фрукт /фрукт
Обед									
1. Салат из свежей капусты. 2. Куриный бульон с сухарём и яйцом. 3. Котлета из курицы. 4. Картофельное пюре. 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из моркови. 2. Щи из свежей капусты со сметаной на м/б. 3. Плов из говядины. 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свеклы. 2. Суп Овощной. 3. Макароны отварные с сливочным маслом. 4. Гуляш из говядины. 5. компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свежей капусты. 2. Суп картофельный с макаронными изделиями. 3. Каша гречневая. 4. Суфле из курицы. 5. Соус основной. 6. Компот из сухофруктов. 7. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп Свекольник. 2. Тушеная капуста. 3. Тефтели из говядины. 4. Компот из свежих фруктов. 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из зелёного горошка. 2. Суп уха. 3. Картофельное пюре. 4. Колбасные изделия. 5 Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свежей капусты. 2. Борщ на к/б со сметаной. 3. Рис отварной с овощами. 4. Рыба припущенная в молоке. 5. Хлеб ржано-пшеничный. 6. Компот из сухофруктов.	1. Салат из моркови. 2. Суп с фрикадельками. 3. Каша гороховая. 4. Котлета из говядины. 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из кукурузы с луком. 2. Суп картофельный с клёцками. 3. Макароны отварные с сливочным маслом. 4. Курица в томатном соусе. 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свеклы. 2. Суп гороховый. 3. Жаркое домашнему 4. Компот из свежих фруктов. 5. Хлеб ржано-пшеничный
Полдник									
1. Коржик молочный. 2. Чай с сахаром.	1. Гребешок с повидлом. 2. . Чай с сахаром.	1. Крендель сахарный. 2. Чай с сахаром.	1. Пирожок с картошкой. 2. Кисель.	1. Пудинг творожный со стущённым молоком. 2. Чай с сахаром.	1. Печенье творожное. 2. Чай с сахаром.	1. Булочка домашняя. 2. Чай с сахаром.	1. Сырники из творога. 2. Чай с сахаром.	1. Пирожок с капустой. 2. Кисель.	1. Блины с джемом. 2. Чай с сахаром.
Калорийность всего за день (ккал):									
1234/1488	1209/1482	1173/1448	1357/1695	1171/1436	1203/1474	1072/1371	1347/1665	1134/1383	1072/1367