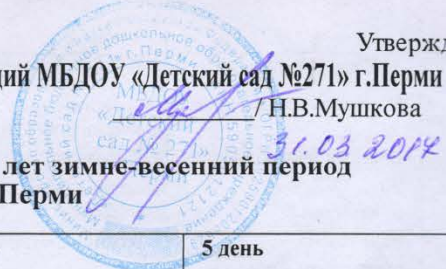


Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №271» г.Перми
Н.В.Мушкова



**Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет зимне-весенний период
в МБДОУ «Детский сад № 271» г.Перми**

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	1. Каша молочная пшеничная жидкая на сухом молоке - 120 2. Батон нарезной - 20 3. Масло сливочное - 3 4. Кофейный напиток на сгущенном молоке - 150	1. Каша «Дружба» - 120 2. Батон нарезной - 20 3. Сыр сычужный твердый порциями - 9 4. Какао с молоком(1-й вариант) - 150	1. Омлет натуральный - 95 2. Сыр сычужный твердый порциями - 9 3. Батон нарезной - 20 4. Чай с молоком (2-й вариант) - 150	1. Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая - 120 2. Батон нарезной - 20 3. Сыр сычужный твердый порциями - 9 4. Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 150	1. Запеканка из творога - 130 2. Кисель из повидла, джема, варенья - 25 3. Батон нарезной - 20 4. Чай с лимоном (2-й вариант) - 150
2-й завтрак	1. Фрукты свежие - 150	1. Сок - 170	1. Фрукты свежие - 150	1. Сок - 170	1. Сок - 170 2. Фрукты свежие - 80
обед	1. Суп из свежей капусты с картофелем со сметаной - 200/2 2. Яйца вареные - 20 3. Макаaronные изделия отварные - 120 4. Хлеб ржаной - 20 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Кисель из концентрата плодового или ягодного - 150	1. Салат из квашеной капусты с луком - 45 2. Суп картофельный с рыбой - 200 3. Биточки или котлеты рыбные - 60 4. Картофельное пюре - 130 5. Хлеб ржаной - 20 6. Хлеб пшеничный - 20 7. Хлеб пшеничный - 20 8. Компот из плодов или ягод сушеных - 150	1. Свекольник со сметаной - 200/2 2. Печень говяжья по-строгановски - 80 3. Сложный гарнир (картофель отварной с капустой тушеной) - 130 4. Хлеб ржаной - 20 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Компот из свежих плодов и ягод - 150	1. Суп-пюре из картофеля - 200 2. Бифштекс рубленый паровой - 60 3. Капуста тушеная - 130 4. Хлеб ржаной - 20 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Напиток из шиповника - 150	1. Салат из квашеной капусты с яблоком - 45 2. Рассольник ленинградский со сметаной - 200/2 3. Гуляш из говядины - 80 4. Картофельное пюре - 130 5. Хлеб ржаной - 20 6. Хлеб пшеничный - 20 7. Компот из свежих плодов или ягод - 150
полдник	1. Печенье - 10 2. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка - 180	1. Булочка молочная - 50 2. Молоко кипяченое - 180	1. Ватрушка с повидлом - 45 2. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка - 180	1. Слоба обыкновенная - 50 2. Молоко кипяченое - 180	1. Печенье - 10 2. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка - 180
ужин	1. Суфле из кур - 60 2. Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 25 3. Овощи отварные - 130 4. Хлеб ржаной - 20 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) - 150	1. Салат картофельный с маслом растительным - 45/2 2. Морковная запеканка - 150 3. Соус молочный сладкий - 25 4. Хлеб ржаной - 20 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Чай с молоком (2-й вариант) - 150	1. Пудинг овощной - 150 2. Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 25 3. Хлеб ржаной - 20 4. Хлеб пшеничный - 20 5. Чай с лимоном (2-й вариант) - 150	1. Салат из свеклы с сметаной с маслом растительным - 40/2 2. Рагу из овощей с соусом сметанным - 150 3. Хлеб ржаной - 20 4. Хлеб пшеничный - 25 5. Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) - 150	1. Котлеты или биточки рыбные - 70 2. Каша гречневая рассыпчатая - 100 3. Хлеб ржаной - 20 4. Хлеб пшеничный - 20 5. Чай с молоком (2-й вариант) - 150

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая - 120 2. Батон нарезной - 20 3. Кофейный напиток на сгущенном молоке - 150	1. Пудинг творожный запеченный - 120 2. Кисель из повидла, джема, варенья - 25 3. Батон нарезной - 20 4. Чай с лимоном (2-й вариант) - 150	1. Каша манная молочная жидкая - 120 2. Батон нарезной - 20 3. Сыр сычужный твердый порциями - 9 4. Какао с молоком (1-й вариант) - 150	1. Каша пшенная молочная жидкая - 120 2. Батон нарезной - 20 3. Сыр сычужный твердый порциями - 9 4. Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 150	1. Запеканка из творога - 130 2. Кисель из повидла, джема, варенья - 25 3. Батон нарезной - 20 4. Чай с лимоном (2-й вариант) - 150
2-й завтрак	1. Фрукты свежие - 150	1. Сок - 170	1. Фрукты свежие - 150	1. Сок - 170	1. Сок - 170 2. Фрукты свежие - 80
обед	1. Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) - 200 2. Яйца вареные - 20 3. Капуста тушеная - 130 4. Хлеб ржаной - 20 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Напиток из шиповника - 150	1. Салат из свеклы отварной с маслом растительным - 45/3 2. Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной - 200/2 3. Котлеты или биточки рыбные - 60 4. Картофельное пюре - 130 5. Хлеб ржаной - 20 6. Хлеб пшеничный - 20 7. Компот из свежих плодов или ягод - 150	1. Салат из квашеной капусты с луком - 45 2. Борщ с капустой и картофелем, со сметаной - 200/2 3. Тефтели из говядины в молочном соусе - 80 4. Макароны изделия отварные - 120 4. Хлеб ржаной - 20 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Компот из смеси сухофруктов - 150	1. Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне - 200 2. Птица отварная - 50 3. Рагу из овощей с соусом сметанным - 130 4. Хлеб ржаной - 20 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Компот из свежих плодов или ягод - 150	1. Салат из свеклы с чесноком с маслом растительным - 45/3 2. Суп крестьянский с крупой, со сметаной - 200/2 3. Жаркое по-домашнему - 160 4. Хлеб ржаной - 20 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Компот из яблок с лимоном - 150
полдник	1. Печенье - 10 2. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка - 180	1. Булочка «Веснушка» - 50 2. Молоко кипяченое - 180	1. Шанежка с картофелем - 50 2. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка - 180	1. Булочка домашняя - 50 2. Молоко кипяченое - 180	1. Печенье - 10 2. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка - 180
ужин	1. Запеканка овощная - 150 2. Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 20 3. Хлеб ржаной - 20 4. Хлеб пшеничный - 20 5. Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) - 150	1. Запеканка капустная - 150 2. Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 20 3. Хлеб ржаной - 20 4. Хлеб пшеничный - 20 5. Чай с молоком (2-й вариант) - 150	1. Суфле рыбное - 60 2. Картофель отварной в молоке - 140 3. Хлеб ржаной - 20 4. Хлеб пшеничный - 25 5. Чай с лимоном (2-й вариант) - 150	1. Салат из квашеной капусты с яблоком - 45 2. Котлеты картофельные - 150 3. Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 20 4. Хлеб ржаной - 20 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) - 150	1. Пудинг из моркови и яблок с маслом сливочным - 150 3. Хлеб ржаной - 20 4. Хлеб пшеничный - 20 5. Чай с молоком (2-й вариант) - 150