

10-ти дневное меню  
МБДОУ «Детский сад № 3 «Нур»  
(с 01 октября по 31 марта)

Дни/ дата	Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
<b>1-й день</b>	1. Суп молочный рисовый-250 гр. 2. Чай с молоком-180 гр. 3. Хлеб с сыром-45/7гр.	1. Суп фасолевый с овощами-250гр. 2. Ежики в сметанном соусе с макаронами-80/50 3. Салат из свежих овощей-80гр. 4. Компот из сухофруктов-180 гр. 5.Хлеб пшеничный-45гр.	1. Каша пшеничная на молоке-200гр. 2. Чай с лимоном-180гр. 3. Хлеб пшеничный-40гр. 4. Вафли-30гр.
<b>2-й день</b>	1. Каша манная-250гр. 2. Какао с молоком-200гр. 3. Хлеб с маслом и сыром-40/6гр.	1. Огурец (свежий или маринованный)-60гр. 2. Борщ со сметаной-250гр. 3. Плов с мясом-200 гр. 4. Компот из сухофруктов-180гр. 5. Хлеб ржаной-50гр.	1. Макароны с маслом-250гр. 2. Чай с молоком-180гр. 3. Хлеб пшеничный-40гр. 4. Булочка сдобная-1шт.
<b>3-й день</b>	1. Каша пшенная-250гр. 2. Какао с молоком-200гр. 3. Хлеб с маслом-40/4гр. 4. Яйцо-1шт.	1. Салат овощной-60гр. 2. Рассольник-250гр. 3. Тушеное мясо-130гр. 4. Компот из свежих фруктов-200гр. 5. Хлеб ржаной-50гр.	1. Каша гречневая молочная-250гр. 2. Чай сладкий с лимоном-200гр. 3. Хлеб пшеничный-40гр. 4. Печенье-60гр.
<b>4-й день</b>	1. Каша манная на молоке-250гр. 2. Какао с молоком-200гр. 3. Хлеб с маслом-40гр.	1. Салат из свежей капусты-60гр. 2. Суп гороховый-250гр. 3. Тефтели с подливой-80гр. 4. Картофельное пюре-180гр. 5. Компот из сухофруктов-200гр. 6. Хлеб ржаной-45гр.	1. Ленивые вареники с творогом-200гр. 2. Чай с молоком-200р. 3. Хлеб пшеничный-40гр. 4. Яблоко-80гр.
<b>5-й день</b>	1. Каша гречневая-250гр. 2. Чай с молоком-200гр. 3. Хлеб с маслом-40/5гр.	1. Кукуруза сладкая-60гр. 2. Рассольник со сметаной (с рисом)-250гр. 3. Овощное рагу с курицей-200гр. 4. Кисель-200гр. 5. Хлеб ржаной-50гр.	1. Кукурузная каша на молоке с творогом-250гр. 2. Чай-200гр. 3. Хлеб пшеничный-40гр. 4. Йогурт-200гр.
<b>6-й день</b>	1. Макароны с сыром-250гр. 2. Чай с молоком-200гр. 3. Хлеб с маслом-40/7гр.	1. Салат овощной-60гр. 2. Суп фасолевый с овощами-250гр. 3. Ленивые голубцы-200гр. 4. Компот из сухофруктов-200гр. 5. Хлеб ржаной-50гр.	1. Каша «Дружба»-250гр. 2. Какао с молоком-200гр. 3. Хлеб пшеничный с сыром-40гр. 4. Вафли-60гр.
<b>7-й день</b>	1. Каша манная-250гр. 2. Какао с молоком-180гр. 3. Хлеб с сыром-40/10гр.	1. Огурец (свежий или маринованный)-60гр. 2. Борщ украинский со сметаной-250гр. 3. Плов с мясом-200гр. 4. Компот из сухофруктов-180гр. 5. Хлеб ржаной-50гр.	1. Каша кукурузная молочная-250гр. 2. Чай с лимоном-200гр. 3. Хлеб пшеничный-40гр. 4. Яблоко-80гр.
<b>8-й день</b>	1. Каша пшенная-250гр. 2. Какао с молоком-180гр. 3. Хлеб пшеничный с маслом-40/5гр. 4. Яйцо-1шт.	1. Салат морковный-60гр. 2. Рассольник-250гр. 3. Тушеная рыба-80гр. 4. Гречка рассыпчатая-180гр. 5. Сок натуральный-180гр. 6. Хлеб ржаной-50гр.	1. Молочная вермишель-250гр. 2. Чай сладкий-180гр. 3. Хлеб пшеничный-40гр. 4. Печенье-60гр.

<b>9-й день</b>	1. Каша пшеничная-250гр. 2. Чай с молоком-180гр. 3. Хлеб с сыром и маслом-40/8/7гр.	1.Огурец (свежий или маринованный)-50гр. 2. Суп свекольник со сметаной-250гр. 3. Овощное рагу с мясом-200гр. 4. Компот из свежих фруктов-180гр. 5. Хлеб ржаной-50гр.	1. Суп рисовый молочный-250гр. 2. Какао с молоком-180гр. 3. Хлеб пшеничный-40гр. 4. Булочка сдобная-1шт.
<b>10-й день</b>	1. Молочная вермишель-250гр. 2. Какао с молоком-200гр. 3. Хлеб с маслом-50/6гр.	1. Салат свекольный-70гр. 2. Суп гороховый-250гр. 3. Котлета мясная-80гр. 4. Картофельное пюре-180гр. 5. Компот из сухофруктов-200гр. 6. Хлеб ржаной-45гр.	1. Каша гречневая рассыпчатая-250гр. 2. Чай с молоком-180гр. 3. Хлеб пшеничный со сметаной-40гр. 4. Вафли-80гр.