



Утверждаю: МБДОУ Д/с «Родничок»  
 заведующий МБДОУ  
 Н.А. Джуламанова

### МЕНЮ

Дети 1-3 лет сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Суп молочный с макаронными изделиями (145)	Каша жидкая молочная Геркулес с маслом (150)	Каша жидкая молочная из риса и пшени с маслом и сахаром (150)	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом (150)	Каша жидкая молочная пшеничная (150)	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом) (150)	Каша жидкая молочная из Геркулес с маслом (150)	Каша жидкая молочная из риса и пшени с маслом и сахаром (150)	Каша жидкая молочная из риса с маслом (150)	Каша жидкая молочная из риса с маслом (150)
Бутерброд с маслом (25)	Бутерброд с повидлом (джемом) (28)	Бутерброд с сыром (28)	Бутерброд с маслом (25)	Бутерброд с маслом (25)	Бутерброд с джемом или повидлом (28)	Бутерброд с маслом (25)	Бутерброд с сыром (28)	Бутерброд с повидлом (джемом) (28)	Бутерброд с повидлом (джемом) (28)
Какао с молоком (180)	Кофейный напиток с молоком (150)	Чай с сахаром (150)	Чай с молоком (180)	Какао с молоком (150)	Кофейный напиток с молоком (150)	Чай с сахаром (150)	Чай с молоком (180)	Кофейный напиток с молоком (150)	Кофейный напиток с молоком (150)
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Соки овощные, фруктовые и ягодные (100)	Яблоко (100)	Соки овощные, фруктовые и ягодные (100)	Яблоко (100)	Соки овощные, фруктовые и ягодные (100)	Яблоко (100)	Соки овощные, фруктовые и ягодные (100)	Яблоко (100)	Соки овощные, фруктовые и ягодные (100)	Соки овощные, фруктовые и ягодные (100)
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с солеными огурцами и зел.горошком(30)	Салат из свеклы отварной (30)	Салат картофельный с кукурузой и морковью (30)	Салат витаминный (45)	Салат из моркови с яблоками (30)	Салат из свеклы отварной (30)	Салат из моркови с яблоком (30)	Винегрет (30)	Салат витаминный (45)	Салат картофельный с кукурузой и морковью (30)

Суп картофельный с клецками (150)	Щи из свежей капусты с картофелем (150)	Рассольник ленинградский (150)	Борщ с капустой и картофелем (150)	Суп картофельный с крупой (рисовой) (150)	Суп из овощей (150)	Суп картофельный с макаронными изделиями (150)	Суп картофельный с бобовыми (горох) (150)	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (150)	Суп «Шахтерский» (150)
Птица отварная с соусом (60)	Тефтели 2-ой вариант в соусе томатном (50)	Котлеты рубленые из птицы с соусом (60)	Гуляш из отварной говядины (50)	Рыба тушенная в томате с овощами (50)	Плов из птицы или кролика (130)	Котлеты, биточки или шницели из говядины (50)	Котлеты рубленые из птицы с соусом (60)	Жаркое домашнему (130)	Шницель рыбный натуральный (с соусом) (60)
Каша рассыпчатая гречневая (110)	Картофель и овощи тушенные (110)	Макаронные изделия отварные с маслом (85)	Рис припущенный (120)	Пюре картофельное (110)	Компот из смеси сухофруктов (150)	Рагу из овощей (110)	Макаронные изделия отварные с маслом (85)	Кисель из плодово-ягодного концентрата (180)	Каша рассыпчатая гречневая (110)
Компот из смеси сухофруктов (150)	Компот их свежих плодов (150)	Компот из смеси сухофруктов (150)	Кисель из плодово-ягодного концентрата (180)	Компот их свежих плодов (150)	Хлеб пшеничный (20)	Компот их свежих плодов (150)	Компот из смеси сухофруктов (150)	Хлеб пшеничный (20)	Компот их свежих плодов (150)
Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Гренка из пшеничного хлеба (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб пшеничный (20)	Гренка из пшеничного хлеба (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб пшеничный (20)
Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)		Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)		Хлеб ржаной (20)

**ПОЛДНИК**

Печенье (25)	Булочка домашняя (50)	Вафли (25)	Булочка дорожная (50)	Вафли (25)	Печенье (25)	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком (повидлом) (50)	Вафли (25)	Булочка домашняя (50)	Печенье (25)
Кисель из плодово-ягодного концентрата (180)	Кисло-молочный продукт (100)	Чай с сахаром (150)	Кисло-молочный продукт (100)	Чай с сахаром (150)	Кисель из плодово-ягодного концентрата (180)	Кисло-молочный продукт (100)	Чай с сахаром (150)	Кисло-молочный продукт (100)	Чай с сахаром (150)

**УЖИН**

Омлет с сыром (110)	Рис припущенный (20) Овощи припущенные с маслом (40)	Запеканка из творога (с молоком стуженным) (140)	Омлет с сыром (110)	Макаронные изделия отварные с овощами (110)	Запеканка из творога (с молоком стуженным) (140)	Омлет с сыром (110)	Картофель запеченный брусочками или дольками (110)	Сырники из творога (с молоком стуженным) (90)	Макаронные изделия отварные с сыром (85)
---------------------	---	--	---------------------	---	--	---------------------	--	---	--

Чай с сахаром (150)	Чай с сахаром (150)	Чай с лимоном (150)	Чай с сахаром (150)	Чай с лимоном (150)	Чай с сахаром (150)	Чай с сахаром (150)	Чай с сахаром (150)	Чай с сахаром (150)	Чай с лимоном (150)	Чай с сахаром (150)	Чай с сахаром (150)	Чай с лимоном (150)	Чай с лимоном (150)
Хлеб (20) пшеничный	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)	Хлеб пшеничный (20)
Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)	Хлеб ржаной (20)



## МЕНЮ

Дети 3-7 лет сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с макаронными изделиями (175)	Каша жидкая молочная Геркулес с маслом (190)	Каша жидкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром (190)	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом (195)	Каша жидкая молочная риса с маслом (195)	Каша жидкая молочная пшеничная (195)	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом (1905)	Каша жидкая молочная Геркулес с маслом (200)	Каша жидкая молочная риса и пшена с маслом и сахаром (190)	Каша жидкая молочная из риса с маслом (195)
Бутерброд с маслом (25)	Бутерброд с джемом или повидлом (30)	Бутерброд с сыром (30)	Бутерброд с маслом (25)	Бутерброд с сыром (30)	Бутерброд с маслом (25)	Бутерброд с джемом или повидлом (30)	Бутерброд с маслом (25)	Бутерброд с сыром (30)	Бутерброд с джемом или повидлом (30)
Какао с молоком (200)	Кофейный напиток с молоком (180)	Чай с сахаром (180)	Чай с молоком (200)	Кофейный напиток (180)	Какао с молоком (200)	Кофейный напиток с молоком (180)	Чай с сахаром (180)	Чай с молоком (200)	Кофейный напиток с молоком (180)
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Соки овощные, фруктовые и ягодные (100)	Яблоко (100)	Соки овощные, фруктовые и ягодные (100)	Яблоко (100)	Соки овощные, фруктовые и ягодные (100)	Соки овощные, фруктовые и ягодные (100)	Яблоко (100)	Соки овощные, фруктовые и ягодные (100)	Яблоко (100)	Соки овощные, фруктовые и ягодные (100)
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горошком (50)	Салат из свеклы отварной (50)	Салат картофельный с кукурузой и морковью (50)	Салат Витаминный (60)	Салат из моркови с яблоками (50)	Салат из моркови с яблоком (50)	Салат из свеклы отварной (50)	Винегрет (50)	Салат витаминный (60)	Салат картофельный с кукурузой и морковью (50)

Суп картофельный с клецками (180)	Ши из свежей капусты с картофелем (180)	Рассольник ленинградский (180)	Борщ с капустой и картофелем (180)	Суп картофельный с крупой (рисовой) (180)	Суп из овощей (200)	Суп картофельный с макаронными изделиями (180)	Суп картофельный с бобовыми (горох) (180)	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (180)	Суп «Шахтерский» (180)
Птица отварная с соусом (70)	Тефтели 2-ой вариант в соусе сметанном (70)	Котлеты рубленные из птицы с соусом (70)	Гуляш из отварной говядины (70)	Рыба тушеная в томате с овощами (70)	Плов из птицы или кролика (150)	Котлеты, биточки или шницели из говядины (70)	Котлеты рубленные из птицы с соусом (70)	Жаркое домашнему (150)	Шницель рыбный натуральный (с соусом) (70)
Каша рассыпчатая гречневая (130)	Картофель и овощи тушеные (130)	Макаронные изделия отварные с маслом (130)	Рис припущенный с овощами (150)	Пюре картофельное (130)	Компот из смеси сухофруктов (180)	Рагу из овощей (130)	Макаронные изделия отварные с маслом (130)	Кисель из плодово-ягодного концентрата (200)	Каша рассыпчатая гречневая (130)
Компот из смеси сухофруктов (180)	Компот их свежих плодов (180)	Компот из смеси сухофруктов (180)	Кисель из плодово-ягодного концентрата (200)	Компот их свежих плодов (180)	Хлеб пшеничный (28)	Компот их свежих плодов (180)	Компот из смеси сухофруктов (180)	Хлеб пшеничный (28)	Компот их свежих плодов (180)
Хлеб пшеничный (28)	Хлеб пшеничный (28)	Хлеб пшеничный (28)	Хлеб пшеничный (28)	Гренка из пшеничного хлеба (25)	Хлеб ржаной (24)	Хлеб пшеничный (28)	Гренка из пшеничного хлеба (25)	Хлеб ржаной (24)	Хлеб пшеничный (28)
Хлеб ржаной (24)	Хлеб ржаной (24)	Хлеб ржаной (24)	Хлеб ржаной (24)	Хлеб ржаной (24)		Хлеб ржаной (24)	Хлеб ржаной (24)	Хлеб ржаной (24)	Хлеб ржаной (24)

**ПОЛДНИК**

Печенье (35)	Булочка домашняя (60)	Вафли (35)	Булочка дорожная (60)	Вафли (35)	Печенье (35)	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком (повидлом) (60)	Вафли (35)	Булочка домашняя (60)	Печенье (35)
Кисель из плодово-ягодного концентрата (200)	Кисло-молочный продукт (100)	Чай с сахаром (180)	Кисло-молочный продукт (100)	Чай с сахаром (180)	Кисель из плодово-ягодного концентрата * (200)	Кисло-молочный продукт (100)	Чай с сахаром (180)	Кисло-молочный продукт (100)	Чай с сахаром (180)

**УЖИН**

Омлет с сыром (130)	Рис припущенный (150) Овощи припущенные с маслом (60)	Запеканка из творога (с молоком ступенным) (190)	Омлет с сыром (130)	Макаронные изделия отварные с овощами (130)	Запеканка из творога (с молоком ступенным) (190)	Омлет с сыром (130)	Картофель запеченный брусочками или дольками (110)	Сырники из творога (с молоком ступенным) (120)	Макаронные изделия отварные с сыром (130)
---------------------	--	--	---------------------	---	--	---------------------	--	--	---

