



**Перспективное меню на зимне-весенний период для детей с 10,5 часов пребывания  
 в МБДОУ «Детский сад №26 «Парус» г. Феодосии Республики Крым»**

**Ясли/сад**

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
<b>Завтрак</b>									
Омлет Драчена (100г/130г)	Суп молочный геркулесовый (180г/200г)	Суп молочный с манной крупой (180г/200г)	Вареники ленивые №5 (130г/150г)	Суп молочный с гречневой крупой (180г/200г)	Каша молочная сборная (150г/180г)	Суп молочный с рисом (180г/200г)	Суп молочный с пшеном (180г/200г)	Вареники ленивые №5 (130г/150г)	Каша молочная овсяная с изюмом (150г/180г)
Кабачковая икра порционная (35г/45г)	Бутерброд с маслом (25г/35г)	Бутерброд с маслом (25г/35г)	Молоко стуженное порционное (20г/30г)	Бутерброд с маслом (25г/35г)	Бутерброд с сыром (35/40г)	Бутерброд с сыром (35/40г)	Бутерброд с сыром (35/40г)	Печенье (25г)	Бутерброд с сыром (35/40г)
Бутерброд с маслом (25г/35г)	Чай с сахаром и лимоном (160г/180г)	Чай с сахаром и лимоном (160г/180г)	Печенье (25г/50г)	Чай с сахаром и лимоном (160г/180г)	Чай с сахаром и лимоном (160г/180г)	Чай с сахаром и лимоном (160г/180г)	Чай с сахаром и лимоном (160г/180г)	Кофейный напиток с молоком (160г/180г)	Кофейный напиток с молоком (160г/180г)
Кофейный напиток с молоком (160г/180г)			Кофейный напиток с молоком (160г/180г)						
<b>Завтрак 2</b>									
Сок фруктовый (160г/180г)	Мандарины (95г/100г)	Яблоки свежие (95г/100г)	Мандарины (95г/100г)	Сок фруктовый порционный (160г/180г)	Яблоки свежие (95г/100г)	Мандарины (95г/100г)	Сок фруктовый (160г/180г)	Мандарины (95г/100г)	Яблоки свежие (95г/100г)

## Обед

Свекольник со сметаной (180г/200г)	Щи из квашеной капусты со сметаной (180г/200г)	Суп картофельный с клецками (180г/200г)	Суп харчо (180г/200г)	Суп картофельный с фрикадельками из курицы (180г/200г)	Борщ украинский со сметаной (180г/200г)	Суп картофельный с фасолью (180г/200г)	Суп рыбный (180г/200г)	Рассольник ленинградский (180г/200г)	Суп гороховый с гречками (180г/200г)
Каша рисовая рассыпчатая (110г/130г)	Макаронник с мясом говядины (130г/150г)	Рагу овощное с мясом птицы со сметаной (140/180г)	Картофельное пюре с молоком (110г/130)	Голубцы ленивые в томатной подливке (130г/150)	Тефтели рыбные тушеные (130г/150)	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами (110г/130г)	Жаркое по домашнему (130г/150)	Плов с мясом (130г/150)	Запеканка картофельная с мясом птицы (130г/150)
Рыба тушеная в томате с овощами (60г/80г)	Свекольная икра (30г/50г)		Гуляш с томатной подливой (60г/80)	Сметана порционная (5г/8г)	Салат из соленых огурцов с луком (30г/50г)	Котлета мясная (60г/80г)	Огурец соленный, нарезка (25г/35г)	Салат из свеклы (30г/50г)	Салат из квашеной капусты (30г/50г)
Огурец соленный, нарезка (25г/35г)	Хлеб пшеничный (20г/30г)	Хлеб пшеничный (20г/30г)	Салат из квашеной капусты с луком (30г/50г)	Огурец соленный, нарезка (25г/35г)	Хлеб пшеничный (20г/30г)	Салат из квашеной капусты (30г/50г)	Хлеб пшеничный (20г/30г)	Хлеб пшеничный (20г/30г)	Хлеб пшеничный (20г/30г)
Хлеб пшеничный (20г/30г)	Хлеб ржаной (25/35)	Компот из смеси сухофруктов (160г/180г)	Хлеб пшеничный (20г/30г)	Хлеб пшеничный (20г/30г)	Хлеб ржаной (25/35)	Хлеб пшеничный (20г/30г)	Хлеб ржаной (25/35)	Хлеб ржаной (25/35)	Хлеб ржаной (25/35)
Хлеб ржаной (25г)	Кисель из сухофруктов (160г/180г)		Хлеб ржаной (25/35)	Хлеб ржаной (25/35)	Кисель из сока (160г/180г)	Компот из смеси сухофруктов (160г/180г)	Кисель из сухофруктов (160г/180г)	Компот из смеси сухофруктов (160г/180г)	Кисель из повидла (160г/180г)
Компот из смеси сухофруктов (160г/180г)			Кисель из сока (160г/180г)	Компот из смеси сухофруктов (160г/180г)					

## Полдник

Пудинг творожный запеченный (130г/150г)	Плов сладкий (130г/150г)	Суфле рыбное (60г/80г)	Каша молочная сборная (150г/180г)	Пирожок с повидлом печеный (120г/140г)	Сырники со стуженым молоком (120г/130г)	Яйцо отварное (50г/55г)	Оладьи с повидлом (120г/130г)	Суп молочный с макаронными изделиями (180г/200г)	Булочка с маком (110г/130г)
---	--------------------------	------------------------	-----------------------------------	--	---	-------------------------	-------------------------------	--	-----------------------------

Соус молочный сладкий (30г/40г)	Хлеб пшеничный (20г/30г)	Салат из соленых огурцов с луком (30г/50г)	Бутерброд с маслом (25г/30г)	Молоко кипяченое (160г/180г)	Какао с молоком (160г/180г)	Винегрет овощной (30г/50г)	Какао с молоком (160г/180г)	Бутерброд с сливочным маслом (25г/30г)	Молоко кипяченое (160г/180г)
Молоко кипяченое (160г/180г)	Какао с молоком (160г/180г)	Хлеб ржаной (30г)	Чай с сахаром и лимоном (160г/180г)			Хлеб ржаной (25/35)		Чай с сахаром и лимоном (160г/180г)	
		Кофейный напиток с молоком (160г/180г)				Кофейный напиток с молоком (160г/180г)			