

Утверждено:
Заведующий МАДОУ №30 «Улыбка»
С.С.Петеримова
Приказ от 29.08.2024 г. № 241 - ОД

Примерное 10-ти дневное меню ясли (с 1,6 до 3-х лет) с 12 часовым режимом пребывания

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Каша манная 150	Каша молочная геркулесовая 150	Каша молочная пшеничная 160	Каша молочная пшеничная 160	Каша молочная гречневая 150	Каша молочная рисовая 150	Каша молочная пшеничная 160	Омлет 130	Каша молочная из смеси круп 150	Каша молочная пшеничная 160
Кофейный напиток с молоком 160	Какао напиток с молоком 160	Кофейный напиток с молоком 160	Кофейный напиток с молоком 160	Какао напиток 160	Чай с молоком 160	Кофейный напиток с молоком 160	Какао напиток с молоком 160	Какао с молоком 160	Кофейный напиток с молоком 160
Бутерброд с маслом 35/5	Бутерброд с маслом, сыром 35/5/10	Бутерброд с маслом 35/5	Бутерброд с маслом, сыром 30/5/10	Бутерброд с маслом 35/5	Бутерброд с маслом 35/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом 35/5	Бутерброд с маслом 30/5
							икра кабачковая 40		
II Завтрак									
Сок фруктовый 100	Сок фруктовый 100	Сок фруктовый 100	Сок фруктовый 100	Сок фруктовый 100	Сок фруктовый 100	Сок фруктовый 100	Сок фруктовый 100	Сок фруктовый 100	Сок фруктовый 100
Обед									
Салат из к/с огурцов 40	Помидор свежий 40	Огурец свежий 40	Помидор свежий 40	Огурец свежий 40	Помидор консервированный 40	Огурец свежий 40	Суп с рыбными консервами 150	Помидор свежий 40	Огурцы свежие 40
Щи из свежей капусты на к/б 150	Суп гречневый на к/б 150	Рассольник на м/б 150	Суп гороховый на к/б 150	Суп с морской капусты на к/б 150	Суп картофельный с фасолью на к/б 150	Свекольник на м/б 150	Азу с мясом 170	Суп картофельный с мясными фрикадельками 150	Борщ с картофелем на к/б 150
Плов 160	Картофельное пюре 120	Капуста тушеная 120	Жаркое по-домашнему 170	Макароны отварные 120	Картофельное пюре 120	Голубцы ленивые 190	Компот из сухофруктов 150	Рагу овощное 120	Каша гречневая рассыпчатая 100
Компот из сухофруктов 150	Рыба, запеченная в сметанном соусе 70	Котлеты из птицы 60	Компот из сухофруктов 150	Печень по-строгановски 80	Гуляш 60	Кисель из свежих ягод 150	Хлеб ржаной 40	Биточки мясные 90	Суфле из печени 110
Хлеб ржаной 40	Кисель из свежих ягод 150	Компот из сухофруктов 150	Хлеб ржаной 40	Компот из свежих плодов 150	Компот из сухофруктов 150	Хлеб ржаной 40		Компот из свежих ягод 150	Компот из сухофруктов 150
	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40		Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40			Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
Полдник									
Снежок 150	Ацидофилин 150	Йогурт 150	Снежок 150	Молоко 150	Йогурт 150	Ацидофилин 150	Снежок 150	Йогурт 150	Ацидофилин 150
Пирожок с картофелем 50	Крендель сахарный 50	Печенье 25	Ватрушка с повидлом 50	Вафли 30	Печенье 25	Ватрушка с творогом 50	Пирожки с капустой 50	Пирожки рис с яйцом 50	Пряники 30
груши 100		яблоко 95	Банан 95	груши 100	Яблоко 100	апельсин 100			яблоки 95
Ужин									
Омлет 150	Сырники творожные 120	Запеканка картофельная с мясом 150	Омлет с цветной капустой 150	Зразы рыбные с отварным яйцом 105	Вареники ленивые творожные с соусом молочно-сметанным 175	Картофель отварной 125	Макароны отварные с сыром 120/20	Творожная запеканка королевская 120	Рыбные биточки 120
Кукуруза консервированная 55	Молоко сгущенное 30	Соус сметанный 20	Икра кабачковая 40	Салат из свеклы с огурцами солеными 80	Чай 180	Салат с сельди с зеленым горошком 60	Хлеб пшеничный 35	Молоко сгущенное 25	Салат из картофеля с зеленым горошком 60
Чай 180	Чай с лимоном 180	Помидоры свежие 40, хлеб 35	Чай 180	Чай с лимоном 180		Чай с лимоном 180	Чай 180	Чай с лимоном 180	Чай 180
Хлеб пшеничный 35	Яблоко 100	Чай 180	хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35		Хлеб пшеничный 35	груши 100	Груши 100	Хлеб пшеничный 35