



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Детский сад №10»
 с. Сизьябск
 Л.Г. Вокуева

Десятидневное меню по МБДОУ
 «Детский сад №10» с.Сизьябск с 1г. до 3-х лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<u>Завтрак</u> Каша - 150г манная молочная слив..масл.- 2г. Чай с сахаром - 150г. Хлеб пшен. 70г. с маслом - 10г и сыром- 5г. II завтрак: Фрукты - 100г.	<u>Завтрак</u> Каша- 150г гречневая с слив.масло м- 2г. Яйцо - 1/2шт. Какао с молоком 150г. Хлеб пшен.70г с маслом- 10г. II завтрак - Сок - 100г.	<u>Завтрак</u> Каша- 150г рисовая с слив.масло м- 2г Чай сладкий с лимоном 150г. Хлеб пшен.- 70г. с сыром- 5г. II завтрак: Фрукты- 100г.	<u>Завтрак</u> Каша- 150г пшённая с слив.масло м - 2г. Яйцо - 1/2шт. Чай с мёдом- 150г. Хлеб пшен.- 70г. с маслом- 10г. II завтрак: Сок- 100г.	<u>Завтрак</u> Каша- 150г вермишель на молоке. Чай с сахаром 150г. Хлеб пшен.- 70г. с маслом-10г.. II завтрак: Фрукты - 100г.	<u>Завтрак</u> Каша- 150г овсянная со сливочным маслом - 2г. Чай с молоком - 150г. Хлеб пшен.- 70г. с маслом и с сыром-5г II завтрак: Сок - 100г.	<u>Завтрак</u> Каша манная- 150г. со сливочным маслом - 2г. Чай с лимоном - 150г. Хлеб пшен.- 70г. с маслом- 10г. IIзавтрак: Сок - 100г.	<u>Завтрак</u> Каша- 150г "Дружба"со слив. масл -2г. Какао с молоком- 150г Хлеб пшен.- 70г. с маслом- 10г. и с сыром-5г. II завтрак: Фрукты- 100г.	<u>Завтрак</u> Каша рисовая на молоке- 150г. со слив.масл.2 Чай с сахаром 150г. Яйцо - 1/2шт. Хлеб пшен40г. с маслом- 10г. II завтрак: Сок- 100г.	<u>Завтрак</u> Каша- 150г рожки на молоке слив.масл.- 2г. Чай с молоком - 150г. Хлеб пшен- 40г с маслом- 10г. и с сыром-5г. II завтрак: Фрукты - 100г.
<u>Обед:</u> Салат из свежих помидоров- 40г с раст.мас.-4г Свекольник со сметаной	<u>Обед:</u> Салат витаминный-40г с раст.масл.- 4г. Суп	<u>Обед:</u> Салат из свежих огурцов-40г с раст.масл.- 4г. Щи из	<u>Обед:</u> Салат из отв. свеклы -40г с раст.масл.- 4г. Суп Крестьянский- 150г.	<u>Обед:</u> Салат из консервированных огурцов-40г с раст.масл.- 4г Суп Крестьянский- 150г.	<u>Обед:</u> Салат из свежих огурцов- 40г раст.масл. - 4г. Уха из	<u>Обед:</u> Салат- из свежих капусты-40г. раст.масло- 4г Суп молочный -	<u>Обед:</u> Томаты собс.соку-40г Рассольник "Ленинградский" - 150г. Голубцы с мясом и с	<u>Обед:</u> Салат овощной- 40г с раст.масл- 4г Суп- 150г.	<u>Обед:</u> Салат из отв.свеклы- 40г с раст.масл.- 4г. Борщ домашний со

150г. Рыба запечённая с яйцом- 60г с картофельны м пюре- 120г в томатном соусе – 20г. Компот из сухофруктов- 150г Хлеб ржаной- 30г	Куриный - 150г. Кура тушённая - 60г с отварной гречкой- 120г с томатным соусом- 20г. Компот из Смеси сухофрукто в -150г. Хлеб ржаной-30г	св.капусты со сметаной- 150г Азу (кар- ка,мясо, огурцы конс)-180г. Компот из ягод- (брусника, клюква)- 150г Хлеб ржаной-30г	гренками - 150г Запеканка картофельн ая с сыром- 180г Компот из сухофрукто в 150г. Хлеб ржаной 30г.	Котлеты рыбные – 60г. с отварным рисом - 120г Соус красный- 20г Напиток из изюм-150г. Хлеб ржаной- 30г.	свежей рыбы - 150г Плов из курицы- 180г Компот из сухофрукт ов - 150г. Хлеб ржаной- 30г.	150г. Котлеты мясные - 60г. Картофельн ое пюре- 120г. Соус красный- 20г. Компот из ягод (клюква) 150г. Хлеб ржаной- 30г.	рисом- 180г Компот из сухофруктов 150г. Хлеб ржаной- 30г.	макаронный Ежики мясные- 60г с макаронным и изделиями- 120г. с томатным соусом - 20г. Компот из изюма - 150г. Хлеб ржаной- 30г.	сметаной- 150г. Котлеты куриные- 60г с картофельны м пюре- 120г Соус красный-20г Компот из кураги- 150г. Хлеб ржаной- 30г.
<u>Полдник</u> Колбаса отварная с макаронным и изд-ми - 60г. Манник- 60г. Напиток клюквенны й 150г.	<u>Полдник</u> Сметанник - 60г. Киселек детский «Валетек»– - 150г. Фрукты— 100г	<u>Полдник</u> Салат "Степной"- 60г Чай с молоком- 150г. Ватрушки с повидлом- 60г.	<u>Полдник</u> Запеканка рисовая с творогом с повидлом- 60г Напиток клюквенны й-150г. Фрукты- 60г.	<u>Полдник</u> Яйцо варённое 1шт Булочки Витаминные-60г Киселек детский «Валетек»– 150г.	<u>Полдник</u> Винигрет- 60г Напиток из кураги - 150г Пряники "Домашние "-60г.	<u>Полдник</u> Сочни творожные со сг.молоком- 60г Напиток яблочный- 150г. Фрукты- 100г	<u>Полдник</u> Салат картофельный с консервир. огурцами (сельдь)-60г. Чай с сахаром- 150г. Вафли- 60г.	<u>Полдник</u> Капуста тушённая - 60г. Киселек детский «Валетек»– 150г Печенье витаминное –60г	<u>Полдник</u> Салат из свежих помидоров- 60г. Компот из фруктов- 150г. Бутерброд с маслом

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МДОУ «Детский сад №10»
 с. Сизябск Л.Г. Вокуева



Десятидневное меню по МБДОУ
 «Детский сад №10» с.Сизябск с 3г. до 5 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Каша - 150г манная молочная слив..масл.-2г. Чай с сахаром - 150г. Хлеб пшенич. 70г. с маслом - 10г и сыром- 5г. П завтрак: Фрукты - 100г.	Завтрак Каша- 150г гречневая сливочным маслом- 2г Чай с яйцом -1/2шт. Какао с молоком 150г. Хлеб пшен.70г с маслом- 10г. П завтрак: Сок - 100г.	Завтрак Каша- 150г рисовая маслом- 2г Чай с молоком 150г. Хлеб пшен.- 70г. с сыром- 5г. П завтрак: Фрукты- 100г.	Завтрак Каша- 150г пшённая с слив. маслом - 2г. Яйцо -1/2шт. Чай с мёдом- 150г. Хлеб пшен.- 70г. с маслом-10г. П завтрак: Сок- 100г.	Завтрак Каша- 150г вермишель на молоке. Чай с сахаром 150г. Хлеб пшен.- 70г. с маслом- 10г. и с сыром- 5г. П завтрак: Фрукты - 100г.	Завтрак Каша- 150г пшенная со сливочным маслом - 2г. Чай с лимоном - 150г. Хлеб пшен.- 70г. с маслом-10г. Пзавтрак: Сок - 100г. Хлеб пшен.- 70г. с маслом и с сыром-5г П завтрак: сок - 100г.	Завтрак Каша манная- 150г. со сливочным маслом - 2г. Чай с лимоном - 150г. Хлеб пшен.- 70г. с маслом-10г. Пзавтрак: Сок - 100г.	Завтрак Каша- 150г "Дружба" со слив. масл - 2г. Какао с молоком- 150г Хлеб пшен.- 70г. с маслом- 10г. и с сыром-5г. П завтрак: Фрукты - 100г	Завтрак Каша рисовая на молоке- 150г. со слив.масл.2 Чай с сахаром 150г. Яйцо - 1/2шт. Хлеб пшен40г. с маслом- 10г. П завтрак: Сок-100г	Завтрак Каша- 150г рожки на молоке слив.масл.- 2г. Чай с молоком - 150г. Хлеб пшен- 40г с маслом- 10г. и с сыром-5г. П завтрак: Фрукты - 100г.
Обед: Салат из свежих помидоров- 40г с раст.мас.-4г Свекольник со сметаной 180г. Рыба - запечённая с	Обед: Салат- 50г. витаминный раст.масл.- 4г. Суп Куриный - 180г. Кура тушённая	Обед: Салат из свежих огурцов-50г с раст.масл.- 4г. Щи из св.капусты со сметаной- 180г	Обед: Салат из отв. свеклы -50г с раст.масл.- 4г. Суп гороховый с гренками - 180г Запеканка картофельная	Обед: Салат из консервиров анных огурцов-50г с раст.масл. -4г Суп Крестьянски й- 180г. Котлеты	Обед: Салат из свежих огурцов-50г раст.масл. - 4г. Уха из свежей рыбы - 180г Плов (рис,мясо,мо рковь)-	Обед: Салат- 50г. из свежей капусты-4г. Суп молочный - 180г. Котлеты мясные - 70г.	Обед: Томаты собс.соку-50г Рассольник "Ленинградск ий" - 180г. Голубцы с мясом и с рисом- 220г Компот из	Салат овощной- 50г с раст.масл- 4г Суп- 180г. макаронны й Ежики мясные-	Обед: Салат из отв.свеклы- 50г с раст.масл.- 4г. Борщ домашний со сметаной- 180г.

<p>яйцом- 70г с картофельным пюре- - 130г в томатном соусе – 25г. Компот из сухофруктов 180г. Хлеб ржаной- 60г.</p>	<p>- 70г с отварной гречкой- 130г с томатным соусом- 25г. Компот из Смеси сухофрукто в -180г. Хлеб ржаной- 60г</p>	<p>Азу (кар- ка,мясо, огурцы конс)-220г. Компот из ягод- (брусника, клюква)- 180г Хлеб ржаной-60г</p>	<p>с сыром- 220г Компот из сухофруктов 180г. Хлеб ржаной 60г.</p>	<p>рыбные – 70г. с отварным рисом - 130г Соус красный-25г Напиток из изюм-200г. Хлеб ржаной- 60г.</p>	<p>220г Компот из сухофруктов - 200г. Хлеб ржаной- 60г</p>	<p>картофельно е пюре-130г. Соус красный-25г. Компот из ягод (клюква) 200г. Хлеб ржаной- 60г.</p>	<p>сухофруктов 200г. Хлеб ржаной- 60г..</p>	<p>/60г с макаронны ми изделиями- 120г. с томатным соусом - 25г. Компот из изюма - 200г. Хлеб ржаной- 60г.</p>	<p>Котлеты куриные- 70г с картофельн ым пюре- 130г Соус красный-25г Компот из кураги- 150г. Хлеб ржаной-60г</p>
<p><u>Полдник</u> Колбаса отварная с макаронными изд-ми -80г. Манник- 80г. Напиток клюквенный 200г.</p>	<p><u>Полдник</u> Сметанник - 80г. Киселек детский «Валетекс»— 200г Фрукты— 200г</p>	<p><u>Полдник</u> Салат "Степной"- 80г Чай с молоком- 200г. Ватрушки с повидлом- 90г..</p>	<p><u>Полдник</u> Запеканка рисовая с творогом с повидлом-80г Напиток клюквенный- 200г. Фрукты- 200г</p>	<p><u>Полдник</u> Яйцо варённое 1шт Булочки Витаминные -80г Киселек детский «Валетекс»- - 200г.</p>	<p><u>Полдник</u> Винигрет- 80г Напиток из кураги -200г Пряники "Домашние"- 70г..</p>	<p><u>Полдник</u> Сочни творожные со сг.молоком- 80г Напиток яблочный- 200г. Фрукты- 200г.</p>	<p><u>Полдник</u> Салат картофельны й с консервир. огурцами (сельдь)-80г. Чай с сахаром- 200г. Вафли- 70г.</p>	<p><u>Полдник</u> Капуста тушённая - 80г. Киселек детский «Валетекс»— 200г Печенье витаминное -70г</p>	<p><u>Полдник</u> Салат из свежих помидоров- 80г. Компот из фруктов- 200г. Бутерброд с маслом-70г</p>

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МДОУ «Детский сад №10»
с. Сизябск Л.Г. Вокуева



Десятидневное меню по МДОУ
«Детский сад №10» с.Сизябск с 5л.1м. до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<u>Завтрак</u> Каша- 200г манная со слив..масл.-2г - 200г. чай с сахаром 200г Хлеб пш.-110г с маслом-20г и с сыром-8г. II завтрак: Фрукты- 200г	<u>Завтрак</u> Каша- 200г гречневая со слив.масл.- 2г Какао на молоке 200г. Яйцо – 1шт. Хлеб пш.- 110г с маслом- 20г II завтрак: Сок- 200г	<u>Завтрак</u> Каша- 200г рисовая со слив.мас.2г Чай с молоком 200г. Хлеб пш.- 110г с сыром- 8г. II завтрак: фрукты- 200г.	<u>Завтрак</u> Каша- /200г пшённая со слив.масл.-2г яйцо – 1шт. чай с мёдом- 200г. Хлеб пш.-110г с маслом-20г. II завтрак: сок- 200г.	<u>Завтрак</u> Вермишель молочная 200г чай с сахаром- 200г. Хлеб пш.-110г с маслом-20г. и с сыром-8г. II завтрак: фрукты- 200г.	<u>Завтрак</u> Каша- 200г пшеничная со слив.масл.-2г. Яйцо 1шт. Чай с мёдом- 200г. Хлеб пш.- 110г с маслом-20г. и с сыром-8г. II завтрак: Сок - 200г.	<u>Завтрак</u> Каша манная- 200г. со сливочным маслом-2г. Чай с лимоном - 200г. Хлеб пш.- 110г с маслом-20г. II завтрак: Сок– 200г.	<u>Завтрак</u> Каша- 200г "Дружба" со слив.масл.-2г. Какао с молоком- 200г. Хлеб пш.-100г с маслом-20г и с сыром-8г. II завтрак: Фрукты- 200г	<u>Завтрак</u> Каша рисовая –200г. со слив.мас.2г Чай с сахаром 200г Яйцо- 1шт. Хлеб пш.-60г с маслом-20г II з-к: сок-200г	<u>Завтрак:</u> Рожки на молоке-200г со слив.мас.2г чай с молоком – 200г Хлеб пшен. 110г с.маслом-20г. и с сыром- 8г... II завтрак: Фрукты-200
<u>Обед:</u> Салат из свежих помидоров 60г. раст.масл-4г. Суп свекольник со сметаной- 200гр Рыба	<u>Обед:</u> Салат- 60г. витаминный раст.масл.- 4г. Суп Куриный - 200г. Кура тушённая	<u>Обед:</u> Салат из свежих огурцов-60г с раст.масл.- 4г. Щи из св.капусты со сметаной-	<u>Обед</u> Салат из отв. свеклы -60г с раст.масл.- 4г. Суп гороховый с гренками - 200г Запеканка картофельная	<u>Обед:</u> Салат из консервированн ых огурцов-60г с раст.масл. -4г Суп Крестьянский- 200г. Котлеты рыбные – 80г. с отварным рисом	<u>Обед:</u> Салат из свежих огурцов-60г раст.масл. - 4г. Уха из свежей рыбы - 200г Плов из курицы- 230г	<u>Обед:</u> Салат- 60г. из свежих капусты-4г. Суп молочный - 200г. Котлеты мясные - 80г.	<u>Обед:</u> Томаты собс.соку-60г Рассольник "Ленинградский "- 200г. Голубцы с мясом и с рисом- 230г Компот из сухофруктов	<u>Обед:</u> Салат овощной-60г с раст.масл- 4г Суп- 200г. макаронный Ёжики мясные- 80г	<u>Обед:</u> Салат из отв.свеклы- 60г с раст.масл.- 4г. Борщ домашний со сметаной- 200г. Котлеты

запечённая с яйцом- 80г с картофельным пюре-150г В томатном соусе-25г Компот из сухофруктов 200г. Хлеб рж.-60г	- 80г с отварной гречкой-150г с томатным соусом-25г. Компот из Смеси сухофрукто в -200г. Хлеб ржаной-60г	200г Азу (карка,мясо, огурцы конс)-230г. Компот из ягод-(брусника, клюква)-200г Хлеб ржаной 60г.	с сыром.-230г Компот из сухофруктов 200г. Хлеб ржаной-60г	- 150г Соус красный-25г Напиток из изюм-200г. Хлеб ржаной-60г.	Компот из сухофруктов - 200г. Хлеб ржаной-60г.	Картофельно е пюре-150г. Соус красный-25г. Компот из ягод (клюква) 200г. Хлеб ржаной-60г.	200г. Хлеб ржаной-60г..	с макаронными изделиями -150г. с молочным соусом – 25г. Компот из изюма - 200г. Хлеб ржаной 60г.	куриные-80г с картофельным пюре-150г Соус красный-25г Компот из кураги- 200г. Хлеб ржаной-60г
<u>Полдник</u> Колбаса отварная с макаронным и изд-ми -90г. Манник-100г. Напиток клюквенный 200гр	<u>Полдник</u> Сметанник - 90г Киселек детский «Валетек» – -200г. Фрукты-200г	<u>Полдник</u> Салат "Степной" -100г Чай с молоком-200г. Ватрушки с повидлом-90г..	<u>Полдник</u> Запеканка рисовая с творогом с повидлом-100г Напиток клюквенный -200г. Фрукты-200г	<u>Полдник</u> Яйцо варённое 1шт Булочки Витаминные-90г Киселек детский «Валетек»– - 200г.	<u>Полдник</u> Винигрет-100г Напиток из кураги -200г Пряники "Домашние" -90г..	<u>Полдник</u> Сочни творожные со сг.молоком-100г Напиток яблочный-200г. Фрукты-200г.	<u>Полдник</u> Салат картофельный с консерв. огурцами (сельдь)- 100г. Чай с сахаром-200г. Вафли- 80г.	<u>Полдник</u> Капуста тушённая -100г. Киселек детский «Валетек»– 200г Печенье витаминное -90г	<u>Полдник</u> Салат из свежих помидоров-100г. Компот из фруктов-200г. Бутерброд с маслом.-90г