

Утверждаю
Заведующая МАДОУ
"Центр развития ребенка
детский сад № 3"



МЕНЮ

Сад 12 часов на теплый период для дети с лактазной
недостаточностью

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША "НЕЖНОСТЬ" 150	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ 150	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ 150
БАТОН 40	БАТОН 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БАТОН 40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КИСЕЛЬ 180	БАТОН 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	БАТОН 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180					
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 160	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 160	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 160	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 160	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 160
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ЛЕТНИЙ 40	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ЛЕТНИЙ 40	САЛАТ ЗЕЛЕНый С	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40
БОРЩ НА К/Б 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б 180	СУП С ФАСОЛЬЮ НА МЯСНОМ	СУП С РЫБНЫМ 180	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП-ЛАПША НА К/Б 180	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ НА К/Б 180
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 150	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 60	ТЕФТЕЛИ С ГОВЯДИНОЙ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	КУРИЦА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ 60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 100	АССОРТИ ОВОЩНОЕ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 100	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	РИС ОТВАРНОЙ 110
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40

Полдник									
БАТОН С ПОВИДЛОМ	ПИРОЖОК С СЮРПРИЗОМ 60	ПРЯНИКИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ	ШТОЛИ С ИЗЮМОМ 60	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60	ВАФЛЯ 30	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	ПРЯНИКИ 30
КИСЕЛЬ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200
Ужин									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	ПУДИНГ МАННЫЙ 150	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГ О 40	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОРКОВЬЮ 180	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 60	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ЛАПШЕВНИК 150	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 65
ОЛАДЬИ 180	ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ 40	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 60	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ 120	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ 30	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	РИС ОТВАРНОЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 120	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40							