**Утверждаю:**

**Зав. МДОУ Д/С №30**

**Меренкова Е.В**

**Меню 10 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  Я С | |
|
| Вода питьевая на весь день 0,300 мл | | | |
| **Завтрак:** | Каша с хлопьями овсяными «Геркулес», жидкая, молочная сладкая с маслом | 150 | 200 |
|  | Бутерброд с сыром | 15/6 | 20/10 |
|  | Чай, с сахаром | 150 | 200 |
| **2 З-К:** | Компот из св. яблок, с сахаром | 150 | 200 |
| **Обед**: | Салат из кв. капусты с маслом.(св.огурцов) | 40 | 60 |
|  | Суп Уха «Рыбацкая» | 150 | 180 |
|  | Биточки рыбленные из мяса птицы в соусе | 60/30 | 70/30 |
|  | Макаронные изделия,с овощами с маслом | 120 | 150 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 |
|  | Кисель из свежезамороженных ягод, сладкий | 150 | 200 |
| **П-К:** | Молоко | 150 | 180 |
|  | Мучное изделие, промышленного производства | 10 | 20 |
| **Ужин:** | Суфле творожное со сладкой глазурью | 140 | 150 |
|  | фрукт | 95 | 100 |
|  | Чай,с молоком сахаром | 150 | 200 |