

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Заведующий МБДОУ "детский сад № 168

/Т.П. Сидорова/



день 1	день 2	день 3	день 4	день 5
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная молочная с маслом сливочным 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30/5 10.00- сок - 120	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30/5 Сыр- 13 10.00 – сок - 120	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30/5 10.00 – фрукты 100/120	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с сыром 30/5 Сыр-13 10.00 – сок 120	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30/5 10.00 – фрукт 100/120
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из морковки с растительным маслом 50/60 Суп – Щи с мясом говядины со сметаной 150/200 Бефстроганов из отварного мяса 60/70 Каша гречневая 130/150 Компот из с/ф 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Салат из белокочанной капусты с морковью и с растительным маслом 50/60 Свекольник со сметаной 150/200 Гуляш из отварного мяса говядины 60/70 Макароны отварные 130/150 Компот из кураги и изюма 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и репчатого лука с растительным маслом 50/60 Суп-пюре из овощей с крупой и сметаной 150/200 Капуста тушеная 130/150 Биточки (котлеты) из мяса 60/70 Компот из с/ф 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50/60 Суп-лапша с мясом курицы 150/200 Плов из мяса кур 130/150 Компот из чернослива и изюма 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Суп – пюре гороховый на м/б 150/200 Рагу из мяса говядины 150/ 200 Компот из кураги и изюма 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Запеканка из творога 110/130 Молоко сгущенное 10/20 Ряженка 120/150 Печенье 24 Хлеб пшеничный 30	Рыбные тефтели в соусе 60/70 Картофельное пюре 90/100 Чай 150/200 Пряник- 24 Хлеб пшеничный 20	Омлет с кукурузой консервированной 100/130 Чай с лимоном 150/200 зефир- 22 Хлеб пшеничный 30	Запеканка морковная 110/130 Соус молочный сладкий 30/50 Чай с молоком 200 Пирожок с яблоком 35/70 Хлеб пшеничный 30	Макароны с сыром 130/150 Чай 150/ 200 Печенье 24 Хлеб пшеничный 30
день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30/5 Сыром 13 10.00 – сок 120	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30/ 5 10.00 – фрукт 100/120	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30/5 10.00 – сок 120	Каша ячневая молочная 150/200 Какао с молоком 150/200 Батон с маслом сливочным 30/5 Сыр 13 10.00 – фрукты 100/120	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150/200 Кофейный напиток 150/200 Батон с маслом сливочным 30/5 10.00 – сок 120
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 50/60 Суп-рассольник со сметаной 150/200 Кнели мясные, паровые 60/70 Греча с овощами 130/150 Компот из с/ф 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и раст. маслом 50/60 Щи из св. капусты со смет на м/б 150/200 Запеканка картофеля фарш-ая отварным мясом гов, соус смет. 120/10 Компот из кураги и чернослива 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Суп – пюре из разных овощей 150/200 Котлеты из мяса говядины паровые 60/70 Кабачковая икра 20/30 Картофель отварной 100/130 Компот из кураги и изюма 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Борщ со сметаной на м/б 150/200 Суфле из мяса кур. 70/80 Соус молочный 20/30 Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130/150 Компот из с/ф и шиповника 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Суп - уха рыбацкая 150/200 Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 150/180 Соус сметанный 15/20 Компот из с/ф 150/200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Суфле из творога 110/130 Молоко сгущенное 20/30 Ряженка 130/150 Хлеб пшеничный 30 вафли – 16	Суфле из рыбы 90/110 Соус молочный с овощами 20/30 Ватрушка с повидлом 70 Чай 150/ 200 Хлеб пшеничный 20	Омлет с запеченным с картофелем 130/150 Соус молочный сладкий 20/ 30 Чай с лимоном 150/200 Хлеб пшеничный 30 Печенье– 25	Рагу из овощей с соусом молочным 150/180 Чай с молоком 150/200 Хлеб пшеничный 30 Конфета 20/20	Салат отварного картоф., моркови, свеклы и соленых огурцов 80/110 Пирожок с курагой 70 Чай с сахаром 150/200 Хлеб пшеничный 20