

Примерное десятидневное меню для категории: САД-ЯСЛИ

МАДОУ "Детский сад № 14"

И.о.заведующего

"Утверждаю"
Е.В.Коломоец



1 день 1 неделя		2 день 1 неделя		3 день 1 неделя		4 день 1 неделя		5 день 1 неделя	
1 ЗАВТРАК	Вых.	1 ЗАВТРАК	Вых.	1 ЗАВТРАК	Вых.	1 ЗАВТРАК	Вых.	1 ЗАВТРАК	Вых.
Каша вязкая молочная "Дружба"	200/200	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200/200	Каша манная молочная сладкая с маслом	200/150	Каша вязкая молочная "Дружба"	200/200	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200/200
Чай с сахаром	180/150	Кофейный напиток с молоком	180/150	Чай с лимоном	200/200	Чай с сахаром	200/150	Кофейный напиток с молоком	180/180
Батон с маслом	30 5/20 5	Батон с маслом и сыром	30 5 7/20 5 7	Печенье	40/40	Батон с маслом и сыром	30 5 7/20 5 7	Батон с маслом и сыром	40/40
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
Сок	200/150	Груши свежая	100/100	Апельсин	150/100	Яблоко	100/80	Яблоко	100/80
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	200/150	Салат из свеклы с зеленым горошком	60/45	Щи на мясо-костном бульоне со сметаной	250/7 200/6	Закуска из отварной свеклы	60/45	Борщ на мясо-костном бульоне	250/180
Птица в соусе с томатом	70/65	Суп гороховый на мясо-костном бульоне	250/170	Картофель тушеный с курицей	200/180	Суп уха	230/200	Печень говяжья по-строгановски	60/60
Макаронные изделия отварные	180/130	Жаркое по-домашнему с мясом	200/150	Компот из свежих яблок	150/150	Птица в соусе с томатом	70/65	Каша гречневая рассыпчатая	120/100
Компот из сухофруктов	180/150	Компот из сухофруктов	180/150	Хлеб пшеничный/ржаной	30 30/30 30	Каша рисовая рассыпчатая	150/100	Компот из сухофруктов	180/150
Хлеб пшеничный/ржаной	30 30/30 30	Хлеб пшеничный/ржаной	30 30/30 30			Напиток лимонный	200/180	Хлеб пшеничный/ржаной	30 30/30 30
						Хлеб пшеничный/ржаной	30 30/30 30		
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Ряженка	180/150	Снежок	150/150	Чай с сахаром	180/150	Сок	200/150	Снежок	150/150
Печенье	40/40	Плошка "Новомосковская"	60/60	Вафля	30/30	Ватрушка с повидлом	60/60	Пряники	50/50
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Пудинг творожный запеченный	140/25 90/15	Омлет натуральный с маслом	100/80	Рыба запеченная в омете	100/100	Тефтели из говядины	50/50	Запеканка из творога с молоком стученным	140/30 100/20
Чай с сахаром	180/150	Кисель	180/150	Напиток из шиповника	200/150	Картофельное пюре	140/140	Чай с сахаром	180/150
		Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	20/20	Чай с сахаром	180/150		
						Хлеб пшеничный	20/20		

1 день 2 неделя		2 день 2 неделя		3 день 2 неделя		4 день 2 неделя		5 день 2 неделя	
1 ЗАВТРАК	Вых.	1 ЗАВТРАК	Вых.	1 ЗАВТРАК	Вых.	1 ЗАВТРАК	Вых.	1 ЗАВТРАК	Вых.
Каша гречневая молочная	180/180	Каша вязкая молочная "Дружба"	200/200	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200/200	Суп молочный вермишелевый	250/250	Каша вязкая молочная "Дружба"	200/200
Чай с лимоном	200/200	Какао с молоком	180/180	Чай с сахаром	180/150	Чай с сахаром	180/150	Кофейный напиток с молоком	180/150
Печенье	40/40	Батон с маслом и сыром	30 5 7/20 5 7	Печенье	40/40	Батон с маслом и сыром	30 5 7/20 5 7	Печенье	40/40
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
Апельсин	150/100	Груши свежая	100/100	Яблоко	100/80	Сок	200/150	Яблоко	100/80
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Щи с капустой свежей, с курицей и со сметаной	250/7 200/6	Закуска из отварной свеклы	60/45	Свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной	250/7 200/6	Салат из свеклы с зеленым горошком	60/45	Суп уха	230/200
Птица в соусе с томатом	70/65	Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	250/200	Птица в соусе с томатом	70/65	Суп фасольевый на мясо-костном бульоне	250/170	Тефтели из говядины	50/50
Макаронные изделия отварные	150/130	Птица в соусе с томатом	70/65	Каша гречневая рассыпчатая	120/100	Котлета рыбная	60/60	Гороховое пюре	150/150
Компот из свежих яблок	150/150	Каша рисовая рассыпчатая	150/100	Компот из сухофруктов	180/150	Картофельное пюре	140/140	Соус томатный	30/30
Хлеб пшеничный/ржаной	30 30/30 30	Компот из сухофруктов	180/150	Хлеб пшеничный/ржаной	30 30/30 30	Компот из сухофруктов	180/150	Компот из яблок и лимона	180/180
		Хлеб пшеничный/ржаной	30 30/30 30			Хлеб пшеничный/ржаной	30 30/30 30	Хлеб пшеничный/ржаной	30 30/30 30
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Ряженка	180/150	Снежок	150/150	Сок	200/150	Снежок	150/150	Чай с сахаром	180/150
Вафля	30/30	Печенье	40/40	Плошка "Новомосковская"	60/60	Ватрушка с повидлом	60/60	Зефир	35/35
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Омлет натуральный с овощами	150/120	Котлеты, биточки, шницель припущенные	60/60	Манник со стученным молоком	50/25	Пудинг творожный запеченный	140/25 90/15	Макаронные, запеченные с яйцом	150/5 150/5
Чай с лимоном	200/200	Картофельное пюре	140/140	Кисель	180/150	Напиток из шиповника	200/150	Чай с сахаром	180/150
Хлеб пшеничный	20/20	Чай с сахаром	180/150						
		Хлеб пшеничный	20/20						