

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ – детский сад № 158

Заведующий МБДОУ- детского сада № 158

УТВЕРЖДАЮ:

/Е.Н. Пролубникова/

«01» апреля 2022 г.



день 1	день 2	день 3	день 4	день 5
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный с маслом слив. 40/5 10.00 - сок 120	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный с маслом слив. 40/5 10.00 – сок 120	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный с маслом слив. 40/5 10.00 – сок 120	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со слив. маслом 200 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный с маслом слив. 40/5 10.00 – сок/фрукт 120	Каша манная молочная с маслом сливочным 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный с маслом слив. 40/5 10.00 – сок 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 200 Мак. изделия отварные с овощами 150 Котлета мясная 80 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Суп крестьянский с мясом со сметаной 200 Рагу из овощей 150 Тефтели рыбные в соусе 80 Напиток из клюквы 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Борщ вегетарианский со сметаной 200 Запеканка картофельная с печенью/отварным мясом 230 Кисель из концентрата плодового или ягодного 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Суп-лапша домашняя с мясом курицы 250 Капуста тушеная 150 Мясо кур отварное 80 Напиток из шиповника 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 200 Жаркое по - домашнему 230 Компот из чернослива и изюма 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Запеканка рисовая с творогом 150 Повидло/джем 20 Чай 200 Хлеб пшеничный 20	Картофель отварной 120 Кефир 200 Хлеб пшеничный 20 Кондитерские изделия 20	Салат 60 Манник 70 Чай - с молоком 200 Хлеб пшеничный 20	Запеканка из творога с морковью 150 Сгущенное молоко 20 Чай 200 Хлеб пшеничный 20	Омлет натуральный 140 Сыр 10 Чай 200 Хлеб пшеничный 20
день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный с маслом слив. 40/5 10.00 – сок 120	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный с маслом слив. 40/5 10.00 – сок/фрукт 120	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный с маслом слив. 40/5 10.00 - сок 120	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 200 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный с маслом слив. 40/5 10.00 – сок/фрукт 120	Каша манная молочная с маслом сливочным 200 Кофейный напиток 200 Хлеб пшеничный с маслом слив. 40/5 10.00 – сок 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной 200 Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150 Гуляш из отварного мяса 60/80 Компот сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Свекольник вегетарианский со сметаной 200 Пюре картофельное 150 Соус сметанный 20 Биточки рыбные 80 Напиток из ягод замороженных 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Уха рыбацкая/ Суп рыбный 200 Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" 80 Капуста тушеная 150 Кисель из концентрата плодового или ягодного 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Щи с мясом со сметаной 200 Плов из филе индейки 230 Соус молочный 20 Напиток из шиповника 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Суп гороховый со сметаной 200 Азу из говядины 230 Компот из чернослива и изюма 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Лапшевник с творогом 150 Повидло/джем 20 Йогурт/Снежок 150 Хлеб пшеничный 20	Суп молочный с лапшой 200 Чай 200 Хлеб пшеничный 20 Кондитерские изделия 15	Омлет натуральный 120 Хлеб пшеничный 20 Салат 60 Чай с молоком 200	Запеканка из творога с рисом 150 Сгущенное молоко 20 Чай 200 Хлеб пшеничный 20	Запеканка овощная 140 Сыр 10 Чай 200 Хлеб пшеничный 20