

Основное организованное 10-дневное меню МБДОУ "Детский сад № 57"



Утверждаю И.О.Заведующего МБДОУ "Детский сад №57" Луговая Т.М.

1	2	3	4	5
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша пшенинная на молочная 200\180 Кофе-напиток с молоком 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 32\10; 24\8 второй завтрак Сок 120\100 Обед Салат из моркови с апельсинами 40\60 Суп гороховый с мясом кур200\180 Каша гречневая,мясо говядины тушеное с овощами 130\65;120\60 Компот из с\ф 200\180 Хлеб ржано-пшеничный 40\32 Уплотнённый полдник Макароны с маслом, сыром 120\15 Чай с сахаром 200\180 Хлеб пшеничный 32\24	Каша овсяная молочная 200\180 Какао-напиток с молоком200\180 Хлеб пшеничный с маслом 32\10; 24\8 второй завтрак Фрукты свежие 100\100 Обед Салат из св.капусты с помидорами 40\60 Рассольник Домашний с мясом кур 200\180 Картофель тушеный с мясом кур 190;180 Компот из с\ф 200\180 Хлеб ржано-пшеничный 40\32 Уплотнённый полдник Запеканка творожная 140;120 Кисель 180;150 Хлеб пшеничный 32\24	Каша манная молочная200\180 Кофе-напиток с молоком 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 32\10; 24\8 второй завтрак Фрукты свежие 100\100 Обед Салат из свеклы с зел.горошком и чесноком Суп Бабушкин с мясом кур200\180 Картофельное пюре,котлета куриная 130\65;120\60 Компот из с\ф 200\180 Хлеб ржано-пшеничный 40\34 Уплотнённый полдник Омлет натуральный140\130 Напиток из плодов шиповника 200\180 Хлеб пшеничный 32\24	Каша гречневая молочная 200\180 Какао-напиток с молоком200\180 Хлеб пшеничный с маслом 32\10; 24\8 второй завтрак Фрукты свежие 100\100 Обед Салат из св.капусты с помидорами 60\40 Суп рыбный с рисом 200\180 Макароны,мясо говядины тушеное с овощами 130\65;120\60 Компот из св.фруктов 200\180 Хлеб ржано-пшеничный 40\32 Уплотнённый полдник Суп молочный вермишелевый 180;150 Чай с сахаром и лимоном 200\180, пряник\50\40 Хлеб пшеничный 32\24	Каша рисовая молочная 200\180 Кофе-напиток с молоком 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 32\10; 24\8 второй завтрак Фрукты свежие 100\100 Обед Салат из св. помидоров с огурцов 60\40 Щи из св.капусты с мясом кур200\180 Рис отварной,биточки куриные 130\65;120\60 Компот из с\ф 200\180 Хлеб ржано-пшеничный 40\32 Уплотнённый полдник Булочка творожная 80\70 Йогурт 150\140
6	7	8	9	10
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша геркулесовая молчная200\180 Какао-напиток с молоком 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 32\10; 24\8 второй завтрак Сок 120\100 Обед Салат из моркови с апельсинами 60\40 Суп картофельный с куриными фрикадельками 200\180 Рис отварной,мясоговядины тушеное с овощами 130\65;120\60 Компот из с\ф200\180 Хлеб ржано-пшеничный 40\32 Уплотнённый полдник Макароны с маслом, сыром120\15;110\10 Чай с сахаром200\180 Хлеб пшеничный 32\24	Каша рисовая молочная200\180 Кофе-напиток с молоком200\180 Хлеб пшеничный с маслом 32\10; 24\8 второй завтрак Фрукты свежие 100\100 Обед Салат из капусты с огурцом60\40 Суп лапша Домашняя с мясом кур 200\180 Картофель тушеный с мясом кур 190;180 Компот из с\ф200\180 Хлеб ржано-пшеничный 40\32 Уплотнённый полдник Запеканка творожная 120;110 Кисель 180;150 Хлеб пшеничный 32\24	Каша манная молочная200\180 Какао-напиток с молоком200\180 Хлеб пшеничный с маслом 32\10; 24\8 второй завтрак Фрукты свежие 100\100 Обед Салат из св.капусты с помидорами 60\40 Борщ из св.капусты с мясом кур 200\180 Картофельное пюре,котлета куриная 130\65;120\60 Компот из с\ф200\180 Хлеб ржано-пшеничный 40\32 Уплотнённый полдник Омлет натуральный140\130 Напиток из плодов шиповника 200\180 Хлеб пшеничный 32\24	Каша гречневая молочная200\180 Кофе-напиток с молоком200\180 Хлеб пшеничный с маслом 32\10; 24\8 второй завтрак Фрукты свежие 100\100 Обед Винегрет овощной60\40 Суп рыбный с пшеном 200\180 Макароны,мясо говядины тушеное с овощами 130\65;120\60 Компот из св.фруктов 200\180 Хлеб ржано-пшеничный 40\32 Уплотнённый полдник Суп молочный вермишелевый 180;150 Чай с сахаром и лимоном200\180, печенье 40\30 Хлеб пшеничный 32\24	Каша Дружба молочная200\180 Какао-напиток с молоком200\180 Хлеб пшеничный с маслом 32\10; 24\8 второй завтрак Фрукты свежие 100\100 Обед Салат из св.помидоров и огурцов 60\40 Суп гречневый с мясом кур200\180 Рис отварной,биточки куриные 130\65;120\60 Компот из с\ф200\180 Хлеб ржано-пшеничный 40\32 Уплотнённый полдник Булочка творожная 100\80 Ацидолакт 150\140