

Десятидневное меню МАДОУ - детский сад № 197

1 неделя

Утверждено:
 Заведующий МАДОУ - детский сад № 197
 О.Г. Маркова
 « 01.03.2021 г.



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом-150/200 Какао с молоком-150/200 Батон йодированный с маслом-25/4/31/7	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с мас.слив.-150/200 Кофейный напиток с молоком -180 Батон йодированный с маслом и сыром-20/4/7/30/5/10	Каша манная молочная со сливочным маслом-150/200 Чай с молоком-150/200 Батон йодированный с маслом и сыром-20/4/7/30/5/10	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом-150/200 Какао с молоком-150/200 Батон йодированный с маслом и сыром-20/4/7/30/5/10	Каша пшеница молочная со сливочным маслом-150/200 Кофейный напиток с молоком -180 Батон йодированный с маслом-25/4/31/7
Второй завтрак Сок/100	Второй завтрак Сок/фрукт/100	Второй завтрак Сок/фрукт/100	Второй завтрак Сок/фрукт/100	Второй завтрак Сок/фрукт/100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом -30/50 «Щи» из свежей капусты со сметаной-150/200 Пудинг из мяса говядины-70/80 Картофельное пюре-150 Компот из сухофруктов-150/200 Хлеб пшеничный-20/30 Хлеб ржаной-40 /50	Салат из отварного картофеля ,кукурузы и реп.лука с раст.масл.-30/50 Суп-пюре из тгги-150/200 Плов из отварного мяса говядины-150/200 Компот из кураги и изюма-180/200 Хлеб пшеничный-20/30 Хлеб ржаной-40/50	Горошек зеленый-15/25тр Борщ со сметаной-150/200 Биточки(котлеты) рыбные паровые-70/80 Картофельное пюре-150 Компот из сухофруктов-150/200 Хлеб пшеничный-20/30 Хлеб ржаной-40 /50	Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом и раст.мас.-40/60 Суп-пюре гороховый-150/200 Котлета из мяса кури-60/80 Капуста тушенная-150 Напиток из шиповника-180 Хлеб пшеничный-20/30 Хлеб ржаной-40 /50	Салат из припущенной моркови и яблок растительным маслом-45/60 Суп из овощей со сметаной-150/200 Гуляш из отварного мяса говядины-60/80 Капша речневая рассыпчатая с овощами-120 Компот из сухофруктов-150/200 Хлеб пшеничный-20/30 Хлеб ржаной-40 /50
Углотненный полдник	Углотненный полдник	Углотненный полдник	Углотненный полдник	Углотненный полдник
Суфле творожное -120/150 Джем -8/10 Биокефир-200 Кондитерское изделие-12/20/30 Хлеб пшеничный-15/20	Макаронные изделия в молоке с масл. слив -150/200тр Шаньга с картошкой -60/90 Чай с сахаром-150 /200 Хлеб пшеничный -15/20	Омлет натуральный-100 Кисель из клюквы-150/200 Кондитерское изделие-12//20/30 Хлеб пшеничный -15/20	Пудинг из творога с морковью-120 Стушенное молоко-15 Чай с молоком-150/200 Хлеб пшеничный -15/20	Рагу из овощей-150 Ватрушка с повидлом-60/90 Чай с сахаром/лимоном-150/200 Хлеб пшеничный -15/20

2 неделя

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день			
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак			
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом-150/200 Какао с молоком-150/200 Батон йодированный с маслом-25/4;31/7		Каша рисовая молочная со сливочным маслом-150/200 Кофейный напиток с молоком -180 Батон йодированный с маслом-20/4/7;30/5/10		Каша ячневая молочная со сливочным маслом-150/200 Чай с молоком-180 Батон йодированный с маслом-25/4;31/7		Каша гречневая молочная с маслом сливочным-150/200 Какао с молоком-150/200 Батон йодированный с маслом и сыром-20/4/7;30/5/10		Каша кукурузная молочная со сливочным маслом-150/200 Кофейный напиток с молоком -180 Батон йодированный с маслом-25/4;31/7			
Второй завтрак Сок/фрукт/100		Второй завтрак Сок/фрукт/100		Второй завтрак Сок/фрукт/100		Второй завтрак Сок/фрукт/100		Второй завтрак Сок/фрукт/100			
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед			
Салат отварной свеклы с растительным маслом-30/50 Рассольник со сметаной-150/200 Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины-150/200 Компот из сухофруктов-150/200 Хлеб пшеничный-20/30 Хлеб ржаной-40 /50		Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком-45 Свекольник со сметаной-150/200 Мясо говядины , тушеное с овощами-180 Компот из кураги и изюма-180 Хлеб пшеничный-20/30 Хлеб ржаной-40 /50		Салат из свежих огурцов с раст.мас.-45 Суп картофельный со сметаной-150/200 Ясли: Кнели рыбные паровые-70 Сад: Рыба жареная-80 Рис припущенный с овощами-100/130 Компот из сухофруктов-150/200 Хлеб пшеничный-20/30 Хлеб ржаной-40 /50		Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом-30/50 Суп-лапша на курином бульоне -150/200 Бигус из мяса кур-180 Напиток шиповника-180 Хлеб пшеничный-20/30 Хлеб ржаной-40 /50		Салат из свежих огурцов с раст.мас.-45 Суп крестьянский с крупной и сметаной-150/200 Котлета говядины -60/80 Картофельное пюре-150 Компот из чернослива и изюма-180 Хлеб пшеничный-20/30 Хлеб ржаной-40 /50			
Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник			
Запеканка из творога с -120/150 Джем -8/10 Кондитерское изделие-12/20/30 Ряженка-200 Хлеб пшеничный -15/20		Макаронные изделия отварные с сыром-110 Пирожок с капустой-60/80 Чай с сахаром-150/200 Хлеб пшеничный -15/20		Омлет (запеченный) -100 Кисель из клюквы-150/200 Кондитерское изделие-12/20/30 Хлеб пшеничный -15/20		Запеканка из творога с изюмом-120/150 Стушенное молоко-15 Чай с лимоном-150/200 Хлеб пшеничный -15/20		Рис в молоке со слив.масл.-150/180 Манник-80 Чай с сахаром -150/200 Хлеб пшеничный -15/20			