

Примерное десятидневное меню МКДОУ детский сад № 52 Дружинино на зимний период

Дни	Прием пищи	Меню	Граммы от 1,5 до 3 лет	Граммы с 3 до 7 лет	Дни	Прием пищи	Меню	Граммы от 1,5 до 3 лет	Граммы с 3 до 7 лет	
1	Завтрак	Суп молочный с лапшой	180	200	6	Завтрак	Суп молочный с крупой	150	180	
		Кофейный напиток с молоком	180	200			Какао с молоком	180	200	
		Яйцо вареное хлеб с маслом	40	40			Хлеб пшеничный с маслом	20 5	30 6	
		Хлеб с маслом	20	30		2 завтрак	Йогурт	100		
	2 завтрак	Йогурт	100	100						
	Обед	Щи из свежей капусты со сметаной биточки из мяса говядины (паровые)	180	200		Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	200	
			Каша гречневая	70				80	Тeftели из мяса говядины в молочном соусе	70
		Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	30	50			Картофель отварной	130	150	
		Компот из сухофруктов	150	180			Салат из моркови с яблоками и раст. маслом	40	50	
		Хлеб ржаной	50	60			Напиток из шиповника	180	200	
		Хлеб ржаной	50	60			Хлеб	40	50	
	Полдник	Запеканка из творога с яблоками	80	100		Полдник	Ватрушка с творогом	70	80	
		Соус молочный сладкий	30	50			Чай	180	200	
Чай с лимоном		180	200							
2	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	180	7	Завтрак	Каша ячневая молочная	150	180	
		Хлеб с маслом	20	30			Чай с молоком	180	200	
		Какао с молоком	180	200			Хлеб с маслом	20		
	2 завтрак	Сок или фрукты	180	200		2 завтрак	Сок или фрукты	180	200	
	Обед	Борщ со сметаной	180	200		Обед	Суп – лапша на курином бульоне	180	200	
			Рыба жареная	70				80	Рыба тушеная с овощами	70
		Картофельное пюре	130	150			Картофельное пюре с морковью	130	150	
		Горошек зеленый	20	30			Салат из белокочанной капусты с раст. маслом и луком	40	50	
		Напиток из шиповника	150	180			Компот из сухофруктов	180	200	
		Хлеб ржаной	50	60			Хлеб	40	50	
	Полдник	Ватрушка со сметаной	70	80		Полдник	Винегрет	70	80	
		Чай	180	200			Чай с лимоном	180	200	

<b>3</b>	<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	180	<b>8</b>		Хлеб	20	20
		Кофейный напиток с молоком	180	200		<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная с изюмом и с маслом сливочным	150	180
		Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/5			Кофейный напиток с молоком	180	200
	<b>2 завтрак</b>	Йогурт	100	100			Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20	30
	<b>Обед</b>	Рассольник со сметаной к./б	180	200		<b>2 завтрак</b>	Йогурт	100	
		Мясо говядины тушенное с овощами	70	80		<b>Обед</b>	Суп-пюре из картофеля	180	200
		Салат из белокочанной капусты с морковью растительным маслом	150	170			Запеканка капустная с мясом говядины с соусом молочным	150	180
		Компот из с/фруктов	180	200			Салат из зеленого горошка	30	50
		Хлеб	40	50			Напиток «Шиповник»	180	200
							Хлеб	40	40
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	120	150	<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с рисом	100	120		
	Соус молочный сладкий	30	50		Сгущенным молоком	30	50		
	Чай с лимоном	180	200		Чай с лимоном	180	200		
<b>4</b>	<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	180	<b>9</b>	<b>Завтрак</b>	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	120	150
		Какао с молоком	180	200			Какао с молоком	180	200
		Хлеб пшеничный с маслом, сыр	20 5	30 6			Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30
	<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100			<b>2 завтрак</b>	Сок или фрукты	180	200
	<b>Обед</b>	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	200		<b>Обед</b>	Суп-пюре гороховый к/б со сметаной	180	200
		Плов из отварного мяса говядины	70	80			Гренки		
		Салат из отварной свеклы с морской капустой и раст. маслом	150	170			Гуляш из отварного мяса говядины	130	150
		Напиток из шиповника	180	200			Макаронные изделия отварные	130	150
		Хлеб	40	50			Салат из белокочанной капусты с морковью и раст.маслом	40	60
	<b>Полдник</b>	Йогурт сладкий 3/2%	100			Напиток из шиповника	180	200	
				Хлеб	40	40			
Печенье сдобное		50	60						
<b>5</b>	<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	180	<b>Полдник</b>	Омлет с картофелем (запеченный)	80		
		Кофейный напиток с молоком	180	200		Хлеб ржаной	30	40	
		Хлеб пшеничный с маслом	20 5	30 6		Чай с лимоном	180	200	
	<b>2 завтрак</b>	Кефир							
	<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	180	200		<b>10</b>	<b>Завтрак</b>	Каша манная	

		Котлеты из мяса говядины паровые	70	80			чай с молоком	180	200
		Картофельное пюре	130	150			Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/10	30/5/10
		Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	30	50		<b>2 завтрак</b>	Йогурт сладкий	100	
		Компот из сухофруктов	180	200		<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	180	200
		Хлеб	40	50			Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	180	200
	<b>Полдник</b>	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	60	70			Соус молочный	30	50
		Чай с лимоном	180	200			Салат из отварной свеклы с морской капустой и растит. маслом	30	50
		Сок или фрукты	180	200			Компот из сухофруктов	180	200
							Хлеб	40	40
							<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	70
							Сок	180	200