

Утверждаю

И.о. заведующего _____ Соболева Я.Ю.

Примерное 10 дневное меню МБДОУ " Детский сад" д. Ополье

1 день	м, гр	2 День	3 День	4 День	5 День
ЗАВТРАК					
Каша молочная манная	150/200	Каша "Ассорти"	150/200	Каша пшеничная	150/200
Булка с маслом	50/60, 5/7	Булка с маслом/сыр	50/60, 5/7 10	Булка с маслом	50/60, 5/7
Кофейный напиток	150	Чай с сахаром	150	Какао с молоком	150
Каша рисовая	150/200	Каша геркулесовая	150/200	Булка с маслом/сыр	50/60, 5/7 10
Булка с маслом/сыр	50/60, 5/7 10	Булка с маслом и лжемом	50/60, 5/7	Кофейный напиток	150
Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150		
ЗАВТРАК 2					
Фрукты	100/150	Сок, печенье	100/150	Ряженка, пряник	100/150
Фрукты	100/150	Молоко, вафли	100/150		
ОБЕД					
Щи из св. капусты с куррой и сметаной	150/200	Суп гороховый с сухариками	150/200	Суп овощной с мясными фрикадльками	150/200
Бефстроганов из мяса		Салат из свеклы	35/40	Рыбная котлета	40/60
Макароны	120/150	Печеночные оладья	40/60	Рис	120/150
Салат из свежих овощей	35/40	Картофельное пюре	120/150	Помидор свежий	35/40
Хлеб	32/40	Хлеб	32/40	Хлеб	32/40
Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из кураги	150
Свекольник	150/200	Рассольник	150/200	Салат витаминный	35/40
Греча	120/150	Ленивые голубцы	180/200	Хлеб	32/40
Гуляш	40/60	Хлеб	32/40	Хлеб	32/40
Салат витаминный	35/40	Морс из клюквы	150		
Хлеб	32/40				
Компот из фруктов	150				
УСИЛЕННЫЙ УЖИН					
Салат из зел.горошка	35/40	Пирожки с капустой и яйцом	80/90	Салат с куррой	150/180
Омлет	140	Чай	150	Хлеб	32/40
Булка	32/40			Чай	150
Чай	100				
Творожная запеканка	140.2	Выпечка	80/90		
Сметана	20/20	Фрукты	1 шт.		
Кисель	150	Чай	150		

6 день	м, гр	7 День		8 День		9 День		10 День	
ЗАВТРАК									
Каша "Ассорти"	150/200	Каша пшеничная	150/200	Каша рисовая	150/200	Каша гречневая	150/200	Вермишель молочная	150/200
Булка с маслом/сыр	50/60, 5/7	Булка с маслом/сыр	50/60, 5/7	Булка с маслом/сыр	50/60, 5/7	Булка с маслом и джемом	50/60, 5/7	Булка с маслом/сыр	50/60, 5/7
Кофейный напиток	150	Чай с сахаром	150	Кофе	150	Чай с сахаром	150	Какао с молоком	150
ЗАВТРАК 2									
Сок, пряник	100/150	Сок, вафли	100/150	Сок/фрукты	100/150	Ряженка, печенье	100/150	Фрукты	100/150
ОБЕД									
Суп крестьянский	150/200	Борщ	150/200	Суп рыбный	150/200	Суп с клецками	150/200	Суп с куриными фрикадельками	150/200
		Салат из свежих овощей	35/40	Салат из свеж.овощей	35/40	Салат (св.помидор+лук+раст.масло)	35/40	Греча	120/150
Плов	180/200	Макароны	40/60	Котлета мясная	40/60	Домашнее жаркое	120/150	Тефтели	40/60
Салат витаминный	35/40	Котлета куриная	120/150	Рис	120/150			Салат из свеклы	35/40
Хлеб ржаной	32/40	Хлеб ржаной	32/40	Хлеб ржаной	32/40	Хлеб ржаной	32/40	Хлеб ржаной	32/40
Компот из сухофруктов	150	Компот из кураги	150	Компот из фруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из кураги	150
УСИЛЕННЫЙ УЖИН									
Оладья с повидлом	80/90	Ежики мясные с молочным соусом	120/150 30/40	Сырники	140	Макароны с маслом	180/200	Пирожки с картошкой	140
Фрукты	1 шт.	Помидор	35/40	Сгущенное молоко	20/20	Пряник	1шт		
Чай	100	Булка Чай	32/40 100 1шт.	Кисель	150	Чай	100	Чай	150