

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
с.п. «Поселок Молодежный»
О.В. Старовойтова

«__» _____ 20__ г

Перспективное 10-дневное меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Омлет натуральный 50/50 Каша гречневая молочная 120/150 Чай с молоком 150/200, Батон нарезной с маслом 15/5, 20\5	Яйцо вареное 1 шт Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная 130/150 Кофейный напиток с молоком 150/200 Батон нарезной с сыром 15/8, 20/12.	Вермишель молочная 150\200 Какао с молоком 150\200, Батон нарезной 15\20	Омлет натуральный 50/50 Каша рисовая молочная 130\150 Чай с молоком 150/200, Батон нарезной с сыром 15\8, 20/12	Каша манная молочная 150/200, Кофейный напиток 150\200, Батон нарезной с сыром 15\8, 20/12
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Сок фруктовый 100/100,	Сок фруктовый 100/100,	Фрукты 50/50	Сок фруктовый 100/100	Фрукты 55\55
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из свеклы с соленым огурцом 50\60, Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/20, 200/25 Котлета рыбная с молочным соусом 60/50, 70/50 Сложный гарнир 60/60, 65/65 Кисель из свежих ягод 150/200, Хлеб пшеничный 25/35, хлеб ржаной 30/40.	Овощи свежие натуральные 50/60 Свекольник с курицей со сметаной 150/25\5, 200/30/8 Плов из отварной говядины 160/200, Компот сиз плодов или ягод сушеных 150\200, Хлеб пшеничный 25/35, хлеб ржаной 30/40	Салат из моркови с зеленым горошком 50\60, Суп картофельный с клецками, курицей 150\20\25, 200\25\30 Оладьи из печени по-кунцевски 60\30, 60\30 Каша гречневая рассыпчатая 110\150 Компот из свежих плодов или ягод 150\200, Хлеб пшеничный 25/35, хлеб ржаной 30/40	Салат картофельный с кукурузой и морковью 40\60, Суп картофельный с рыбными консервами 150\200, Жаркое по домашнему 160/230 Компот из сухофруктов 150/200, Хлеб пшеничный 25/35, хлеб ржаной 30/40	Винегрет овощной 40\60, Щи из св. капусты с мясом, сметаной 150\25\5, 200\25\5 Рыба тушеная с овощами 85\100 Картофельное пюре 110/130, Кисель из свежих ягод 150/200, Хлеб пшеничный 25/35, хлеб ржаной 30/40.
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Молоко 180/200 Запеканка морковная с творогом и молочный соус 100/50, 150/50 Хлеб пшеничный 15/15 Фрукты 50\50	Бифивит 150\180, Оладьи с повидлом 60\30, 120\50. Фрукты 70\70	Молоко 150/180 Запеканка картофельная с мясом смет. Соусом 130\30, 150\30 Хлеб пшеничный 15\15	Йогурт 150/180 Лапшевник с творогом с молоч. сладким соусом 130\50, 140\50 Хлеб пшеничный 15\15 Фрукты 75\75	Ряженка 150/180 Рагу из овощей с кабачками 130\150 Хлеб пшеничный 15\15 Кондитерское изделие (вафли) 18\35

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Омлет натуральный 60\60 Каша пшеничная 130\150, Чай с молоком 150\200, Батон нарезной с маслом 15\5, 20\5	Каша овсяная молочная 150\200 Кофейный напиток 150/200, Батон нарезной 15\20	Омлет с натуральным 50\50, Каша молочная «Дружба» 130\150 Чай с молоком 150\200, Батон нарезной 15\20	Яйцо вареное 1 шт. Каша кукурузная молочная 130\150 Какао с молоком 150/200, Батон нарезной с сыром 15\8, 20\12	Омлет натуральный 50\50 Каша пшеничная 130\150, Кофейный напиток с молоком 150\200, Батон нарезной 15\20
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Сок фруктовый 100/100	Сок фруктовый 100/100	Фрукты 55\55	Фрукты 50\50	Сок фруктовый 100/100.
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Овощи свежие натуральные 50\60, Суп картофельный с бобовыми с курицей 150\25, 200\30 Суфле из отварной говядины с рисом 60\70 Капуста тушеная 130\180 Компот из кураги 150/200, Хлеб пшеничный 25/35, хлеб ржаной 30/40	Салат из свеклы и моркови 50\60, Борщ из св. капусты с курицей и сметаной 150\25\5, 200\30\8 Печень говяжья по- строгановски 50\30, 60\30 Картофельное пюре 110/130 Компот из свежих фруктов 150\200, Хлеб пшеничный 25/35, хлеб ржаной 30/40	Салат из моркови с зеленым горошком 50\60, Свекольник с курицей, сметаной 150\20\5, 200\30\5 Рыба запеченная с картофелем по-русски 180\230, Кисель из свежих ягод 150/200, Хлеб пшеничный 25/35, хлеб ржаной 30/40.	Салат картофельный с соленым огурцом 50\60 Суп крестьянский с крупой и сметаной, курицей 150\5\25, 200\8\30 Шницель из говядины в молочном соусе 60\30, 70/30 Рожки отварные 100\130, Компот из св. фруктов 150/200 Хлеб пшеничный 25/35, хлеб ржаной 30/40	Салат из свеклы 60\70, Суп из овощей с мясом, сметаной 150\25\5, 200\25\8, Суфле из печени 60\70 Картофельное пюре 110/130, Компот из сухих фруктов 150\200, Хлеб пшеничный 25/35, хлеб ржаной 30/40
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Кефир 150\180 Пирожок печеный с картофелем и луком 50/60 Фрукты 75\75	Молоко 180\200 Сырники из творога с молочным сладким соусом 50\30, 80\30 Мармелад 18/35 Фрукты 50\50	Сок фруктовый 200/200 Перец фаршированный с овощами, рисом 100\150 Хлеб пшеничный 15\20	Снежок 150/180 Ватрушка с повидлом 60\80	Молоко 150/180 Вареники ленивые с маслом 130/5, 140\5 Фрукты 75\75