

утверждаю:-----Зуева М.А.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (Дошкольная группа)

I неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ясли	сад	ВТОРНИК	ясли	сад	СРЕДА	ясли	сад	ЧЕТВЕРГ	ясли	сад	ПЯТНИЦА	ясли	сад
Завтрак	Каша геркулесовая молочная Бутерброды с маслом Кофейный напиток	130	150	Каша из смеси круп, молочная вязанная Бутерброды с маслом Чай с сахаром, вареньем, медом	180	250	Каша манная вязкая Бутерброды с маслом Кофейный напиток молоком	180	250	Омлет натуральный Икра кабачковая Бутерброды с маслом и сыром Какао с молоком	90	100	Каша рисовая вязкая Бутерброды с джемом или повидлам Чай с сахаром	180	250
2 завтрак	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100
Итого		405	465		465	600		475	595		400	475		465	600
Обед	Салат овощная нарезка Суп «харчо» на к.б Макаронные изделия отварные Котлеты, биточки, шницели Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45	60	Салат овощная нарезка Борщ из свежей капусты на к.б Фрикаделька в т/с Гречневая каша Кисель из концентрата плодового Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45	60	Салат из репчатого лука Суп с рыбными консервами Голубцы Ленивые Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	40	Салат овощная нарезка Суп картофельный с клецками Плов из отварной птицы кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45	60	Салат овощная нарезка Суп крестьянский с крупой Картофельное пюре Котлеты рыбные Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	60
Итого		675	870		520	690		600	720		615	820		670	840
Полдник	Шарлотка с яблоками Чай с лимоном Фрукты	120	150	Манник с сгущенкой Какао с молоком	110	130	Каша гречневая рассыпчатая Салат из	120	150	Макаронник Соус молочный сладкий	200	180	Вафли Кофе с молоком фрукты	70	80
		150	200		20	30					20	30		150	200
		100	100		150	200		40	50		150	200		90	90

				фрукты	100	100	белокочанной капусты Чай с сахаром	150	200	Чай с молоком фрукты	100	100			
Итого		370	450		380	460		390	500		470	510		220	280
Итого		1450	1785		1365	1750		1465	1815		1485	1805		1355	1720
II неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ясли	сад	ВТОРНИК	ясли	сад	СРЕДА	ясли	сад	ЧЕТВЕРГ	ясли	сад	ПЯТНИЦА	ясли	сад
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая Бутерброды с маслом Кофейный напиток	150	180	Каша из смеси круп Бутерброды с маслом Чай с сахаром	180 25 150	250 26 200	Каша пшеничная молочная вязкая Бутерброды с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	150 35 150	200 35 200	Омлет натуральный Бутерброды с маслом и сыром Какао с молоком Икра кабачковая	90 35 150 30	100 45 200 30	Каша манная вязкая Бутерброды с маслом Какао с молоком	180 25 150	250 35 200
2 завтрак	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100
Итого		425	495		475	595		435	545		375	445		455	585
Обед	Салат овощная нарезка Суп картофельный с бобовыми Мясные биточки Каша ячневая Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45 200 70 150 150 40 40	60 250 80 200 200 50 50	Салат с капустой Суп рисовый с рыбными консервами Гуляш из говядины Макароны отварные Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 70 150 150 40 40	60 250 80 180 200 50 50	Салат овощной Суп лапша на к\б Котлета в т/с Гороховое пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200 70 150 150 40 40	60 250 80 200 200 50 50	Овощная нарезка Щи из свежей капусты Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 150 150 70 150 40 40	60 180 180 180 80 200 50 50	Салат из белокочанной капусты с морковью Рассольник Картофельное пюре Котлета рыбная Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 200 150 70 150 40 40	60 250 180 80 200 50 50
Итого		545	690		670	870		540	690		670	870		690	870

Полдник	Макароны отварные	150	180	Запеканка творожная с сгущённой молоком фрукты	150	180	Булочка ванильная чай с сахаром Фрукты	70	80	Плов из риса с курагой Чай с сахаром фрукты	150	180	Ватрушка с повидлом Йогурт фрукты	70	80		
	Чай с сахаром	150	200		20	30		150	200		150	200		150	200	150	200
	фрукты	100	100		100	100		90	90		100	100		100	100	100	100
Итого		320	380		420	510		220	280		300	380		220	280		
Итого		1290	1565		1565	1975		1195	1515		1345	1695		1365	1735		