

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МДОУДС №10
первая неделя



понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
завтрак	выход	завтрак	выход	завтрак	выход	завтрак	выход	завтрак	выход
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	180/200	Суп молочный с мак. изделиями	180/200	Каша «Дружба»	180/200	Запеканка творожная со сгущ. молоком	120/150	Салат из свеклы отварной	40/60
Батон с сыром	20/7 25/10	Батон с маслом	20/5 25/5	Батон с маслом	20/5 25/5	Батон с маслом, сыром	20/5/7 25/5/10	Омлет натуральный	100/120
Какао с молоком	180/200	Кофейный напиток с молоком	180/200	Чай с молоком	180/200	Чай с сахаром	180/200	Батон с маслом	20/5 25/5
9.50		10.05		10.25		10.35		Чай с сахаром	180/200
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	10.15	
Вафли	15	Вафли	15	Вафли	15	Вафли	15	Вафли	15
обед		обед		обед		обед		обед	
Салат из репчатого лука	40/60	Салат из свеклы и моркови	40/60	Салат из соленых огурцов	40/60	Салат из зеленого горошка	40/60		
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/250	Суп рыбный	150/250	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	150/250	Щи из свежей капусты	150/250	Суп с рисовой крупой	150/250
Плов из отварной курицы	180/200	Котлета из говядины	60/70	Суфле из кур	60/80	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/80	Бигус «Школьный»	180/200
Компот из сухофруктов	180/200	Овощи тушеные	150/200	Картофель отварной	120/150	Картофельное пюре	130/150		
Хлеб пшеничный	25/0	Компот из яблок	150/180	Компот из сухофруктов	180/200	Компот из сухофруктов	180/200	Компот из сухофруктов	180/200
полдник		Хлеб пшеничный	25/30	Хлеб пшеничный	25/30	Хлеб пшеничный	25/30	Хлеб пшеничный	25/30
Пирожок с капустой	70/80	полдник		полдник		полдник		полдник	
Молоко кипяченое	180/200	Пирожок печеный с повидлом	70/80	Растягай с рыбой	80/80	Рогалик с творогом	60/70	Пирожок с морковью и изюмом	60/70
		Чай с сахаром	180/200	Чай с сахаром	180/200	Молоко кипяченое	180/200	Кефир с сахаром	150/4 180/5
ужин		ужин		ужин		ужин		ужин	
Зразы картофельные с овощами	150/5 200/7	Каша манная молочная жидкая	180/200	Рагу из овощей	150/200	Каша пшеничная молочная с маслом	150/4 200/5	Суп молочный с мак. изделиями	180/200
Хлеб пшеничный	20/30			Хлеб пшеничный	20/30	Какао с молоком	180/200	Хлеб пшеничный	20/30
Кофейный напиток с молоком	180/200	Кисель	180/200	Кефир с сахаром	150/4 180/5	Хлеб пшеничный	20/30	Кофейный напиток с молоком	180/200
Апельсин	108/114	Яблоко	108/114	Апельсин	108/114	Яблоко	108/114	Банан	108/114

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МДОУДС №10
 вторая неделя

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МДОУДС №10
 Н.А. Костромитина

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
завтрак	выход	завтрак	выход	завтрак	выход	завтрак	выход	завтрак	выход
Каша рисовая молочная вязкая	180/200	Пудинг из творога с рисом	120/40 150/50	Салат из свеклы отварной	40/60	Каша овсяная «Геркулес»	150/4 200/5	Каша манная молочная жидкая	180/200
Батон с сыром	20/7 25/10	Батон с маслом	20/5 25/5	Омлет натуральный	100/120	Батон с сыром	20/7 25/10	Батон с маслом	20/5 25/5
Чай с сахаром	180/200	Кофейный напиток с молоком	180/200	Чай с сахаром Батон с маслом	180/200 20/5 25/5	Какао с молоком	180/200	Кофейный напиток с молоком	180/200
9.50		10.05		10.25		10.35		10.15	
Сок	100	Сок Вафли	100 15	Сок Вафли	100 15	Сок Вафли	100 15	Сок	100
обед		обед		обед		обед		обед	
Салат из моркови	40/60	Салат из белокачанной капусты	40/60			Салат из моркови с яблоком	40/60	Сельдь с зеленым горошком и яйцом	10/20/0,5 20/30/0,5
Суп гороховый с гренками	150/250	Свекольник со сметаной, с мясом	150/250	Суп полевой со сметаной на бульоне	150/250	Рассольник «Домашний» с мясом, со сметаной	150/250	Борщ красный с мясом, со сметаной	150/250
Зразы рубленые мясные	60/70	Суфле рыбное	60/80	Жаркое по домашнему	200/220	Рагу из мяса кур	180/200	Печень по – строганиовски	50/30 50/30
Капуста тушеная	150/180	Сложный гарнир	120/150					Горошница	130/3 150/4
Компот из сухофруктов	180/200	Компот из сухофруктов	180/200	Компот из сухофруктов	180/200	Компот из сухофруктов	180/200	Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб пшеничный	25/30	Хлеб пшеничный	25/30	Хлеб пшеничный	25/30	Хлеб пшеничный	25/30	Хлеб пшеничный	25/30
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Пряник	40/50	Вареники ленивые	100/150	Булочка «Дорожная»	60/80	Ватрушка с творогом	60/70	Печенье	45/45
Кефир с сахаром	150/4 180/5	Молоко кипяченое	180/200	Кефир с сахаром	150/4 180/5	Молоко кипяченое	180/200	Кефир с сахаром	150/4 180/5
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Липецкий из творога с повидлом	120/10 150/15	Каша гречневая с маслом	130/150	Рагу овощное Хлеб пшеничный	180/200 20/30	Винегрет овощной	150/180	Макароны отварные с сыром	130/150
Кисель	180/200	Сосиски отварные	50/50			Чай с сахаром	180/200		
Яблоко	108/114	Чай с сахаром	180/200	Чай с молоком	180/200	Хлеб пшеничный	20/30	Чай с сахаром	180/200
		Банан	108/14	Яблоко	108/114	Апельсин	108/114	Яблоко	108/114