

МБДОУ "Детский сад №3 "Колосок" с. Красное"

Утверждаю:

Десятидневное меню

Руководитель
организации _____ Сметлова Н.М.
" 01 " сентября 2021 г.

1 день	Масса порции	2 день	Масса порции	3 день	Масса порции	4 день	Масса порции	5 день	Масса порции
Прием пищи, наименование блюда		Прием пищи, наименование блюда		Прием пищи, наименование блюда		Прием пищи, наименование блюда		Прием пищи, наименование блюда	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Бутерброд с сыром	22/ 51,6	Бутерброд с сыром	22/ 50	Бутерброд с джемом	40/ 53	Бутерброд с маслом	30/ 45	Бутерброд с сыром	22/ 50
Каша пшенная жидкая	130/ 170	Каша рисовая жидкая	130/ 170	Салат из зеленого горошка консервированного	30/ 40	Каша манная жидкая	130/170	Каша "Дружба"	130/ 170
Кофейный напиток с молоком	150/ 180	Какао с молоком и сахаром	150/ 180	Омлет натуральный	80/ 140	Кофейный напиток	150/180	какао с молоком	150/ 180
				Кофейный напиток с молоком	150/ 180				
II Завтрак		II Завтрак		II Завтрак		II Завтрак		II Завтрак	
снежок	170/ 180	снежок	170/ 180	Йогурт в ассортименте	170/ 180	снежок	170/180	Йогурт в ассортименте	170/ 180
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Огурец свежий	40/ 60	Помидор свежий	35/ 60	Огурец свежий	30/ 60	Отварные овощи	30/60	Свекла отварная	40/ 60
Суп картофельный с горохом и гречками	150/ 200	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	150/ 200	Суп из овощей с птицей, сметаной	150/ 200	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/ 200	Уха с сайрой	150/ 200
Котлета мясная (говядина)	40/ 80	Печень по-строгановски (40/30) (70/50)	70/ 120	Плов с курицей	150/150	Пудинг рыбный запеченный	65/ 70	Запеканка картофельная с мясом	130/ 180
капуста тушеная	100/150	Рис отварной	120/ 150	Компот из свежих фруктов	150/ 180	Рагу овощное (1-й вариант)	100/150	Кисель из кураги ****	150/ 180
Напиток лимонный ****	150/180	Напиток из плодов шиповника	180	Хлеб пшеничный	20/ 50	Компот из сухофруктов	150/ 200	Хлеб пшеничный	20/ 50
Хлеб пшеничный	20/ 50	Хлеб пшеничный	20/ 50			Хлеб пшеничный	20/ 50		
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Печенье	25/ 40	Булочка молочная	50/ 70	Ватрушка с творогом и изюмом	50/ 70	Яблоко свежее	100	Пирожки печенье с капустой	70
Банан свежий	100	Груша свежая	100	Банан свежий	100	Пряники	40/60	Зефир	50
Чай с сахаром	150/180	Чай с сахаром	150/ 180	Чай с сахаром	150/ 180	Молоко кипяченое	150/180	Груша свежая	100
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Биточек рыбный	60/70							Чай с сахаром	150/ 180
Овощи в молочном соусе	100/ 150	Овощи отварные	50	Голубцы ленивые	150/ 150	Запеканка из творога	130/ 170	Помидор свежий	50/50
Хлеб пшеничный	20/ 35	Шницель рыбный натуральный	50/ 60	Хлеб пшеничный	20/ 35	Соус молочный (сладкий)	50	Макароны, запеченные с яйцом	130/ 180
Сок яблочный	150/ 180	Пюре картофельное	100/ 130	Сок абрикосовый	150/ 180	чай с сахаром	180	Чай с сахаром	150/180
		Хлеб пшеничный	20/ 35			Хлеб пшеничный	20/ 35	Хлеб пшеничный	20/ 35
		Сок персиковый	150/ 180						