

МБДОУ «Детский сад № 82»

Примерное 10-дневное меню

Неделя: 1

Понедельник

Наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1	
Каша пшеничная молочная	200
Хлеб пшеничный с маслом	45
Кофейный напиток	200
Завтрак 2	
Апельсин	100
Обед	
Суп вермишелевый на курином б-не	250
Куры тушеные	90
Макароны отварные	130
Компот из консервированных фруктов	200
Хлеб ржаной	50
Уплотненный полдник	
Сосиска	60
Капуста тушеная	200
Чай сладкий	200
Вафли	20
Хлеб пшеничный	40

Неделя: 1

Вторник

Наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1	
Каша геркулесовая молочная	200
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60
Какао на молоке	200
Завтрак 2	
Яблоко	100
Обед	
Щи на мясном бульоне со сметаной	250
Котлета мясная	40
Картофельное пюре	180
Соленый огурец	50
Компот из кураги	200
Хлеб ржаной	50
Уплотненный полдник	
Кисломолочный напиток «Снежок»	200
Печенье	20
Творожно-манная запеканка с джемом	150
Хлеб пшеничный	40

Неделя: 1

Среда

Наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1	
Каша рисовая молочная	200
Хлеб пшеничный с маслом	45
Кофейный напиток на молоке	200
Завтрак 2	
Груша	100
Обед	
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	250
Гуляш	80
Рис отварной	130
Огурец свежий	50
Компот из лимонов	200
Хлеб ржаной	50
Уплотненный полдник	
Кисель	200
Пряник	25
Рыба под омлетом	90
Кукуруза отварная	35
Хлеб пшеничный	40

Неделя: 1

Четверг

Наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1	
Каша гречневая молочная	200
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60
Какао на молоке	200
Завтрак 2	
Мандарин	100
Обед	
Суп картофельный с клецками	250
Капуста тушеная с мясом	250
Помидор свежий	50
Компот из чернослива	200
Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник	
Ряженка с сахаром	200
Сырники со сгущенным молоком	140/20
Булочка	60

Неделя: 1

Пятница

Наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1	
Вермишель молочная	200
Хлеб пшеничный с маслом	45
Кофейный напиток на молоке	200
Завтрак 2	
Банан	80
Обед	
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250
Салат из свеклы	50
Плов с мясом	200
Компот из яблок	200
Хлеб ржаной	50
Уплотненный полдник	
Рыба тушеная	60
Каша гречневая	85
Зефир	35
Чай сладкий	200
Хлеб пшеничный	40

Неделя: 2

Понедельник

Наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1	
Каша манная молочная	200
Хлеб пшеничный с маслом	45
Какао на молоке	200
Завтрак 2	
Виноград	100
Обед	
Борщ на м/б со сметаной	250
Картофель тушеный с мясом	250
Салат из зеленого горошка с луком	60
Компот из ананасов	200
Хлеб ржаной	50
Уплотненный полдник	
Рыбная котлета	70
Рис отварной	120
Чай сладкий с лимоном	200
Хлеб пшеничный	40

Неделя: 2**Вторник**

Наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1	
Каша молочная «Дружба»	200
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60
Кофейный напиток на молоке	200
Завтрак 2	
Киви	100
Обед	
Суп рисовый на курином бульоне	250
Запеканка из цветной капусты с отварным мясом	220
Компот из персиков	200
Хлеб ржаной	50
Уплотненный полдник	
Кефир с сахаром	200
Сушки	30
Пудинг творожно-манный с вареной сгущенкой	150/20
Хлеб пшеничный	40

Неделя: 2**Среда**

Наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1	
Каша кукурузная молочная	200
Хлеб пшеничный с маслом	45
Какао на молоке	200
Завтрак 2	
Хурма	100
Обед	
Суп гороховый на курином бульоне	250
Котлета куриная	80
Каша гречневая с маслом	220
Салат из квашеной капусты	60
Компот из груш	200
Хлеб ржаной	50
Уплотненный полдник	
Кисель	200
Мармелад	20
Винегрет овощной	200
Сельдь	50

Неделя: 2**Четверг**

Наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1	
Каша пшеничная молочная	200
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60
Кофейный напиток на молоке	200
Завтрак 2	
Яблоко	100
Обед	
Свекольник на мясном бульоне	250
Шницель мясной	70
Вермишель отварная с маслом	220
Помидор свежий	50
Сок	200
Хлеб ржаной	50
Уплотненный полдник	
Йогурт	200
Зефир в шоколаде	35
Творожно-рисовая запеканка с джемом	150/20

Неделя: 2**Пятница**

Наименование блюда	Масса порции
Завтрак 1	
Каша геркулесовая молочная	200
Хлеб пшеничный с маслом	45
Какао на молоке	200
Завтрак 2	
Мандарин	100
Обед	
Суп вермишелевый на мясном б-не	250
Свекла тушеная	90
Ежики мясные в сметанно-томатном соусе	70
Огурец свежий	50
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной	50
Уплотненный полдник	
Омлет	80
Зеленый горошек отварной	30
Чай сладкий с лимоном	200
Хлеб пшеничный	40
Пастила	20

