

10 дневное меню для МБДОУ «Детский сад №30»

День недели	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
I неделя 1 день понедельник	Каша молочная геркулесовая 150/200 Чай 200/150 Булка 30/30 Масло 5/5	Сок фруктовый 100/150	Щи на мкб 200/150 Гуляш из мяса (говядина) 70/60 Греча 130/100 Компот из сухофруктов 200/150 Хлеб 40/30	Рыба под омлетом (горбуша) 150/180 Чай с молоком 200/150 Булка 30/20
2 день вторник	Запеканка творожная 140/120 со сгущ. молоком 30, /25 Какао на молоке 200 /150, булка 30/30, масло 5/5	Ряженка 100/150	Суп гороховый с мясом и гренками 200/150, 15/20 Рыба под овощами (горбуша) 60/70 Картофельное пюре 100/130 Компот из свежих яблок или компот из сухофруктов 200/150	Каша пшённая 200/150 Чай 200/150 Вафля или печенье 10/20
3 день среда	Каша манная 200/150 Кофе на молоке 200/150 Булка 30/30 Масло 5/5 Сыр 17/12	Яблоко или груша	Суп вермишелевый курином бульоне 200/150 Плов с курицей 200/150 Салат из свёклы 50/40 Компот из кураги 200/150 Хлеб 40/30	Запеканка творожно-морковная 160/130 с повидлом 30/25 Чай 200/150 Пряник 10/15 или зефир 15/15
4 день четверг	Лапша молочная 200/150 Какао на молоке 200 /150 Булка 30 /30 Масло 5/5 Сыр 17/12	Кефир сладкий 100/150	Суп с рыбными консервами 200/150 Котлета мясная (говядина) 70/60 Сложный гарнир 130/100 Компот из клюквы 200/150 Хлеб 40/30	Каша рисовая 200/150 Булка 30/20 Чай 200/150
5 день пятница	Каша «Дружба» 200/150 Кофе на молоке 200/150 Булка 30/30 Масло 5/5 Сыр 17/12	Яблоко или груша 100/150	Суп Свекольник мкб 200/150 Овощное рагу с мясом (говядина) 200/150 Компот из ягод 200/150 Хлеб 40/30	Пирог с повидлом открытый 100/90 Чай 150/200

II неделя 6 день понедельник	Макаронны с яйцом 100/1 130/1 Чай 200/150,булка 30/30,масло 5/5	Сок фруктовый 100/130	Суп с клёцками на мкб 200/150 Капуста тушёная с мясом 200/160(говядина) Компот из с/фр 200/150 Хлеб 40/30	Каша геркулесовая молочная 200/150 Какао200/150 Булка 30/20
7 день вторник	Творожная запеканка с повидлом 140/30,120/20 Кофе на молоке 200 /150,булка 30/30, масло 5/5	Кефир сладкий 100/150	Рассольник с мясом200/150 Запеканка рыбно-рисовая (горбуша) 180/150 Компот из кураги 200/150 Хлеб40/30	Каша пшённная200/150 Чай 200/150 Вафля 10/15
8 день среда	Каша манная 200/150 Какао на молоке 200/150 Булка30/30 Масло5/5	Яблоко или груша100/150	Борщ на курином бульоне200/150 Жаркое с курицей 200/150 Кабачк.икра30/20 Компот из ягод200/150 Хлеб40/30	Овощи под омлетом 130/140 Булка30/20 Чай200/150
9 день четверг	Каша гречневая молочная 200/150 Кофе на молоке 200/150 Булка30/30 Масло5/5	Ряженка 100/150	Щи с мясом 200/150 Котлета рыбная (горбуша)70/65 Картофельное пюре 130/100 Компот из яблок 200/150 Хлеб40/30	Запеканка творожно-рисовая со сгущённым мол 140/30, 120/25 Чай 200/150 Печенье 10/15
10 день пятница	Каша «Дружба» 200/150 Какао на молоке 200/150 Булка30/30 Масло5/5	Яблоко или груша 100/150	Суп гречневый 200/150 Суфле мясное80/70 Капуста тушёная 130/100 Компот из сухофруктов 200/150 Хлеб40/30	Пирог с картофелем100/90 Чай 200/150