



Десяти дневное меню в холодный период времени в МДОУ детском саду «Колосок»

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	1.Макароны с маслом сливочным (150/200) 2.Чай с сахаром (150/180) 3.Вафли (пряники, печенье, кекс) (1 шт./1шт.) (20/20)	1.Каша пшеничная молочная жидкая(150/200) 2.Кофейный напиток на молоке (150/180) 3. Бутерброд со сливочным маслом (40/50,8/10)	1.Каша гречневая молочная жидкая (150/200) 2.Кофейный напиток на молоке (150/180) 3.Бутерброд со сливочным маслом (40/50, 8/10)	1.Каша молочная «дружба» (150/200) 2.Кофейный напиток на молоке (150/180) 3.Бутерброд со сливочным маслом (40/50,8/10)	1.Суп молочный вермишелевый (150/200) 2. Какао с молоком (150/180) 3.Бутерброд со сливочным маслом (40/50,8/10)
ИТОГО	320/400	348/440	348/440	348/440	348/440
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, груши) (1шт./1шт.)	Сок (100/100)	Фрукты (яблоки, бананы, груши) (1шт./1шт.)	Сок (100/100)	Фрукты (яблоки, бананы, груши) (1шт./1шт.)
Обед	1.Суп крестьянский со сметаной.(180/200) 2.Свекла тушеная.(150/180) 3.Тефтели из говядины.(60/80) 4.Компот из сухофруктов.(150/180) 5.Хлеб ржаной.(40/50)	1.Щи со сметаной (180/200) 2.Пюре картофельное (150/180) 3.Котлета мясная рубленая паровая (60/80) 4.Компот из сухофруктов(150/180) 5.Хлеб ржаной(40/50)	1.Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной (180/200) 2.Запеканка картофельная с отварным мясом (150/180) 3.Зеленый горошек отварной (30/60) 4. Компот из сухофруктов (150/180) 5.Хлеб ржаной (40/50)	1.Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной (180/200) 2.Голубцы ленивые с отварным мясом(120/150) 3.Компот из сухофруктов (150/180) 4.Хлеб ржаной (40/50)	1.Рассольник на мясном бульоне со сметаной (180/200) 2.Рагу овощное (150/180) 3.Котлеты рыбные паровые (60/80) 4. Компот из сухофруктов (150/180) 5. Хлеб ржаной (40/50)
ИТОГО	570/690	580/690	550/670	490/580	580/690
Полдник	1.Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (130/150) 2.Кофейный напиток на молоке (150/180) 3.Хлеб пшеничный(20/30)	1.Пудинг творожный запеченный (100/120) 2.Кисель (150/180)	1.Винегрет с растительным маслом (100/120) 2. Чай с сахаром (150/180) 3.Хлеб пшеничный (20/30)	1.Сырники творожные запеченные (120/150) 2. Соус сметанный сладкий (25/25) 3.Кисель (150/180)	1. Чай с сахаром (150/180) 2.Пирожок с яблоком(80/80)
ИТОГО	300/360	250/300	270/330	295/355	230/260

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	1.Плов из риса с курагой (150/180) 2.Чай с сахаром (150/180) 3.Печенье витаминизированное (20/20)	1.Каша пшеничная молочная жидкая (150/200) 2. Кофейный напиток на молоке (150/180) 3.Бутерброд с сыром (40/50,15/15)	1.Каша рисовая молочная жидкая с изюмом (150/200) 2. Кофейный напиток на молоке (150/180) 3. Бутерброд со сливочным маслом (40/50,8/10)	1.Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (150/200) 2. Какао с молоком (150/180) 3. Бутерброд со сливочным маслом (40/50,8/10)	1.Каша гречневая молочная (150/200) 2.Чай сладкий с молоком (150/180) 3. Бутерброд со сливочным маслом (40/50,8/10)
ИТОГО	320/380	355/445	348/440	348/440	348/440
Второй завтрак	Сок (100/100)	Фрукты (яблоки, бананы, груши) (1шт./1шт.)	Сок (100/100)	Фрукты (яблоки, бананы, груши) (1шт./1шт.)	Сок (100/100)
Обед	1.Суп рыбный (180/200) 2. Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему (180/230) 3.Компот из сухофруктов (150/180) 4.Хлеб ржаной.(40/50)	1.Суп картофельный с макаронными изделиями (180/200) 2.Гуляш мясной с гречкой (60/80,120/150) 3.Компот из сухофруктов (150/180) 4.Хлеб ржаной.(40/50)	1.Борщ на мясном бульоне со сметаной (180/200) 2.Котлета мясная с макаронными изделиями (60/80,120/150) 3.Компот из сухофруктов (150/180) 4.Хлеб ржаной.(40/50)	1.Суп фасолевый (180/200) 2.Картофельное пюре (120/150) 3.Печень тушеная в сметане (60/80) 4.Компот из сухофруктов (150/180) 5.Хлеб ржаной.(40/50)	1.Суп овсяный на мясном бульоне (180/200) 2.Капуста тушеная (120/150) 3.Фрикадельки мясные (60/70) 4.Компот из сухофруктов (150/180) 5.Хлеб ржаной. (40/50)
ИТОГО	550/660	550/660	550/660	550/660	550/650
Полдник	1.Пудинг манный (120/150) 2.Какао напиток на молоке (150/180) 3.Хлеб пшеничный(20/30) 4.Масло сливочное (8/10)	1.Сырники творожные, запеченные (150/200) 2.Кисель (150/180) 3. Печенье витаминизированное (20/20)	1.Рыба тушеная в томате с овощами (120/150) 2. Чай с сахаром (150/180) 3.Хлеб пшеничный (20/30)	1.Зеленый горошек отварной с маслом (45/60) 2.Котлеты рыбные любительские (80/80) 3. Чай с сахаром (150/180) 4.Хлеб пшеничный (20/30)	1.Ватрушка с творогом (65/65) 2.Кисель (150/180)
ИТОГО	298/370	320/400	290/360	295/350	215/245