

МЕНЮ ОСЕННЕ - ЗИМНЕЕ САД 12 ЧАСОВ

Утверждаю
заведующая МБДОУ
Ворожцова Н.В.



| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
|--------------|--|---|--|--|---|
| завтрак | 1. Макароны отварные 150 гр. 2. Масло сливочное (порциями) 7 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. 4. Яйцо варенное 40 гр. 5. Чай с сахаром 200 гр. | 1. Каша "Рябчик" (рис/гречка) 200 гр. 2. Сыр (порциями) 15 гр. 3. Масло сливочное (порциями) 7 гр. 4. Хлеб пшеничный 40 гр. 5. Какао с молоком 200 гр. | 1. Каша рисовая на молоке 200 гр. 2. Масло сливочное (порциями) 7 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. 4. Кофейный напиток 200 гр. | 1. Каша манная 200 гр. 2. Масло сливочное (порциями) 7 гр. 3. Хлеб пшеничный 30 гр. 4. Какао с молоком 200 гр. | 1. Каша пшеничная молочная 200 гр. 2. Сыр (порциями) 15 гр. 3. Масло сливочное (порциями) 7 гр. 4. Хлеб пшеничный 40 гр. 5. Кофейный напиток 200 гр. 6. Яйцо варенное 40 гр. |
| 2-ой завтрак | Сок 100 гр. | Яблоко 100 гр. | Сок 100 гр. | Сок 100 гр. | Сок 100 гр. |
| обед | 1. Салат из белокочанной капусты 60 гр. 2. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной 200/11 гр. 3. Жаркое по домашнему 230 гр. 4. Компот из сухофруктов 200 гр. 5. Хлеб ржаной 50 гр. | 1. Салат из тертой моркови 60 гр. 2. Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной 200/11 гр. 3. Суфле куриное 70 гр. 4. Картофельное пюре 150 гр. 5. Компот из сухофруктов 200 гр. 6. Хлеб ржаной 50 гр. | 1. Винегрет овощной 60 гр. 2. Борщ со сметаной 200/11 гр. 3. Котлета рубленая из птиц или кролика 80 гр. 4. Гороховая каша 180 гр. 5. Компот из сухофруктов 200 гр. 6. Хлеб ржаной 50 гр. | 1. Салат витаминный 60 гр. 2. Суп крестьянский с крупой, курицей, со сметаной 200/6 гр. 3. Плов 200 гр. 4. Компот из сухофруктов 200 гр. 5. Хлеб ржаной 50 гр. | 1. Салат из свеклы 60 гр. 2. Суп картофельный с вермишелью 200/11 гр. 3. Капуста тушенная с мясом, курой 200 гр. 4. Компот из сухофруктов 200 гр. 5. Хлеб ржаной 50 гр. |
| полдник | 1. Молоко 180 гр. 2. Печенье 40 гр. | 1. Кисломолочка 180 гр. 2. Булочка сдобная 90 гр. | 1. Молоко 180 гр. 2. Вафля 40 гр. | 1. Кисломолочка 180 гр. 2. Пирожок с повидлой 20 гр. | 1. Молоко 180 гр. 2. Гренки с сыром 40 гр. |
| ужин | 1. Суп молочный с крупой 200 гр. 2. Кофейный напиток 200 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. | 1. Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком 60 гр. 2. Рыба запеченная с яйцом 80 гр. 3. Чай сладкий 200 гр. 4. Хлеб пшеничный 40 гр. | 1. Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/20 гр. 2. Чай сладкий 200 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. | 1. Овощное рагу с яйцом 150 гр. 3. Кисель 200 гр. 4. Яйцо варенное 40 гр. 4. Хлеб пшеничный 30 гр. | 1. Суп картофельный с рыбой 250 гр. 2. Чай сладкий 200 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. |

| | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|--------------|--|--|---|--|---|
| завтрак | 1. Каша гречневая, рассыпчатая 200 гр. 2. Масло сливочное (порциями) 7 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. 4. Яйцо варенное 40 гр. 5. Чай с сахаром 200 гр. | 1. Каша "Дружба" (рис/пшено) 200 гр. 2. Сыр (порциями) 15 гр. 3. Масло сливочное (порциями) 7 гр. 4. Хлеб пшеничный 40 гр. 5. Кофейный напиток 200 гр. | 1. Каша рисовая на молоке 200 гр. 2. Масло сливочное (порциями) 7 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. 4. Какао с молоком 200 гр. | 1. Каша пшеничная на молоке 200 гр. 2. Сыр (порциями) 7 гр. 3. Масло сливочное (порциями) 5 гр. 4. Хлеб пшеничный 30 гр. 5. Кофейный напиток 200 гр. | 1. Каша манная на молоке 200 гр. 2. Масло сливочное (порциями) 5 гр. 3. Хлеб пшеничный 30 гр. 4. Какао с молоком 200 гр. |
| 2-ой завтрак | Сок 100 гр. | Банан 100 гр. | Банан 100 гр. | Банан 100 гр. | Сок 100 гр. |
| обед | 1. Суп картофельный с клецками 200/11 гр. 2. Голубцы ленивые с томатной подливой 200 гр. 3. Компот из сухофруктов 200 гр. 4. Хлеб ржаной 50 гр. | 1. Салат из свеклы 60 гр. 2. Щи 200/11 гр. 3. Котлета мясная 70 гр. 4. Пюре картофельное 150 гр. 5. Компот из сухофруктов 200 гр. 6. Хлеб ржаной 50 гр. | 1. Салат из белокочанной капусты 60 гр. 2. Свекольник со сметаной 200/11 гр. 3. Тушеная капуста 160 гр. 4. Куры отварные 90 гр. 5. Компот из сухофруктов 200 гр. 6. Хлеб ржаной 50 гр. | 1. Суп гороховый со сметаной 200/11 гр. 2. Гуляш 70 гр. 3. Макароны отварные 140 гр. 4. Компот из сухофруктов 200 гр. 5. Хлеб ржаной 50 гр. | 1. Салат "Витаминный" 60 гр. 2. Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной 200/6 гр. 3. Жаркое по домашнему 200 гр. 4. Компот из сухофруктов 200 гр. 5. Хлеб ржаной 50 гр. |
| полдник | 1. Кисломолочка 150 гр. 2. Пряник 30 гр. | 1. Молоко 180 гр. 2. Ватрушка 70 гр. | 1. Молоко 180 гр. 2. Гренки с сыром 40 гр. | 1. Молоко 180 гр. 2. Печенье 40 гр. | 1. Кисломолочка 180 гр. 2. Сухарики 30 гр. |
| ужин | 1. Вермишель молочная 200 гр. 2. Какао с молоком 200 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. | 1. Салат из зеленого горошка консервированного 60 гр. 2. Омлет 80 гр. 3. Чай сладкий 200 гр. 4. Хлеб пшеничный 40 гр. | 1. Сырники из творога с молоком сгущенным 140/20 гр. 2. Чай сладкий 200 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. | 1. Салат из зеленого горошка с репчатым луком 60 гр. 2. Омлет 180 гр. 3. Кисель 200 гр. 4. Хлеб пшеничный 30 гр. | 1. Капуста тушенная с яйцом и сметанной 200/5 гр. 2. Чай сладкий 200 гр. 3. Хлеб пшеничный 30 гр. |

МЕНЮ ОСЕННЕ - ЗИМНЕЕ ЯСЛИ 12 ЧАСОВ



Утверждаю

заведующая МБДОУ

Ворожцова Н.В.

| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
|--------------|---|--|---|--|---|
| завтрак | 1. Макароны отварные 120 гр. 2. Масло сливочное (порциями) 5 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. 4. Яйцо варенное 40 гр. 5. Чай с сахаром 150 гр. | 1. Каша "Рябчик" (рис/гречка) 150 гр. 2. Сыр (порциями) 10 гр. 3. Масло сливочное (порциями) 5 гр. 4. Хлеб пшеничный 40 гр. 5. Какао с молоком 150 гр. | 1. Каша рисовая на молоке 150 гр. 2. Масло сливочное (порциями) 5 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. 4. Кофейный напиток 150 гр. | 1. Каша манная 1500 гр. 2. Масло сливочное (порциями) 5 гр. 3. Хлеб пшеничный 30 гр. 4. Какао с молоком 150 гр. | 1. Каша пшеничная молочная 150 гр. 2. Сыр (порциями) 10 гр. 3. Масло сливочное (порциями) 5 гр. 4. Хлеб пшеничный 40 гр. 5. Кофейный напиток 150 гр. 6. Яйцо варенное 40 гр. |
| 2-ой завтрак | Сок 100 гр. | Яблоко 100 гр. | Сок 100 гр. | Сок 100 гр. | Сок 100 гр. |
| обед | 1. Салат из белокочанной капусты 40 гр. 2. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной 150/9 гр. 3. Жаркое по домашнему 180 гр. 4. Компот из сухофруктов 150 гр. 5. Хлеб ржаной 40 гр. | 1. Салат из тертой моркови 40 гр. 2. Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной 150/9 гр. 3. Суфле куриное 60 гр. 4. Картофельное пюре 120 гр. 5. Компот из сухофруктов 150 гр. 6. Хлеб ржаной 40 гр. | 1. Винегрет овощной 40 гр. 2. Борщ со сметаной 150/9 гр. 3. Котлета рубленая из птиц или кролика 60 гр. 4. Гороховая каша 160 гр. 5. Компот из сухофруктов 150 гр. 6. Хлеб ржаной 40 гр. | 1. Салат витаминный 40 гр. 2. Суп крестьянский с крупой, курицей, со сметаной 150/5 гр. 3. Плов 160 гр. 4. Компот из сухофруктов 150 гр. 5. Хлеб ржаной 40 гр. | 1. Салат из свеклы 40 гр. 2. Суп картофельный с вермишелью 180/11 гр. 3. Капуста тушенная с мясом, курой 150 гр. 4. Компот из сухофруктов 150 гр. 5. Хлеб ржаной 40 гр. |
| полдник | 1. Молоко 150 гр. 2. Печенье 20 гр. | 1. Кисломолочка 150 гр. 2. Булочка сдобная 60 гр. | 1. Молоко 150 гр. 2. Вафля 20 гр. | 1. Кисломолочка 150 гр. 2. Пирожок с повидлой 70 гр. | 1. Молоко 150 гр. 2. Гренки с сыром 40 гр. |
| ужин | 1. Суп молочный с крупой 150 гр. 2. Кофейный напиток 150 гр. 3. Хлеб пшеничный 20 гр. | 1. Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком 45 гр. 2. Рыба запеченная с яйцом 70 гр. 3. Чай сладкий 200 гр. 4. Хлеб пшеничный 20 гр. | 1. Запеканка из творога с молоком сгущенным 100/15 гр. 2. Чай сладкий 150 гр. 3. Хлеб пшеничный 20 гр. | 1. Овощное рагу с яйцом 120 гр. 3. Кисель 150 гр. 4. Яйцо варенное 40 гр. 4. Хлеб пшеничный 20 гр. | 1. Суп картофельный с рыбой 180 гр. 2. Чай сладкий 150 гр. 3. Хлеб пшеничный 20 гр. |

| | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|--------------|--|---|---|--|---|
| завтрак | 1. Каша гречневая, рассыпчатая 150 гр. 2. Масло сливочное (порциями) 5 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. 4. Яйцо варенное 40 гр. 5. Чай с сахаром 150 гр. | 1. Каша "Дружба" (рис/пшено) 150 гр. 2. Сыр (порциями) 10 гр. 3. Масло сливочное (порциями) 5 гр. 4. Хлеб пшеничный 40 гр. 5. Кофейный напиток 150 гр. | 1. Каша рисовая на молоке 150 гр. 2. Масло сливочное (порциями) 5 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. 4. Какао с молоком 150 гр. | 1. Каша пшенная на молоке 150 гр. 2. Сыр (порциями) 10 гр. 3. Масло сливочное (порциями) 5 гр. 4. Хлеб пшеничный 40 гр. 5. Кофейный напиток 150 гр. | 1. Каша манная на молоке 150 гр. 2. Масло сливочное (порциями) 5 гр. 3. Хлеб пшеничный 40 гр. 4. Какао с молоком 150 гр. |
| 2-ой завтрак | Сок 100 гр. | Банан 100 гр. | Банан 100 гр. | Сок 100 гр. | Сок 100 гр. |
| обед | 1. Суп картофельный с клецками 150/9 гр. 2. Голубцы ленивые с томатной подливой 150 гр. 4. Компот из сухофруктов 150 гр. 5. Хлеб ржаной 40 гр. | 1. Салат из свеклы 40 гр. 2. Щи 150/9 гр. 3. Котлета мясная 60 гр. 4. Пюре картофельное 120 гр. 5. Компот из сухофруктов 150 гр. 6. Хлеб ржаной 40 гр. | 1 Салат из белокочанной капусты 40 гр. 2. Свекольник со сметаной 150/9 гр. 3. Тушеная капуста 120 гр. 4. Куры отварные 60 гр. 5. Компот из сухофруктов 150 гр. 6. Хлеб ржаной 40 гр. | 1. Салат из моркови с изюмом 40 гр. Суп гороховый со сметаной 150/9 гр. 2. Гуляш 60 гр. 3. Макароны отварные 110 гр. 4. Компот из сухофруктов 150 гр. 5. Хлеб ржаной 40 гр. | 1. Салат "Витаминный" 40 гр. 2. Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной 150/5 гр. 3. Запеканка картофельная с отварным мясом 150 гр. 4. Компот из сухофруктов 150 гр. 5. Хлеб ржаной 40 гр. |
| полдник | 1. Кисломолочка 150 гр. 2. Пряник 20 гр. | 1. Молоко 150 гр. 2. Ватрушка 60 гр. | 1. Молоко 180 гр. 2. Гренки с сыром 40 гр. | 1. Молоко 150 гр. 2. Печенье 20 гр. | 1. Кисломолочка 150 гр. 2. Сухарики 30 гр. |
| ужин | 1. Вермишель молочная 150 гр. 2. Какао с молоком 150 гр. 3. Хлеб пшеничный 20 гр. | 1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 гр. 2. Омлет 60 гр. 3. Чай сладкий 150 гр. 4. Хлеб пшеничный 20 гр. | 1. Сырники из творога с молоком сгущенным 140/20 гр. 2. Чай сладкий 150 гр. 3. Хлеб пшеничный 20 гр. | 1. Тефтели рыбные 60 гр. 2. Картофельное пюре 120 гр. 3. Чай 150 гр. 4. Хлеб пшеничный 20 гр. | 1. Блины с маслом 150/5 гр. 2. Чай сладкий 150 гр. |