

Перспективное десятидневное меню (Весенне-летний период)

Утверждаю
Заведующий МКДОУ д/с № 304
_____ И. Г. Вдовина

1 неделя

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Макароны отварные с сыром (206) Бутерброд с маслом (1) Чай с сахаром (392)	Сок персик-яблоко(399) Печенье сахарное	Икра кабачковая консервированная (53) Суп картофельный с бобовыми(фасоль) со сметаной и мясом (81) Плов с говядиной (522) Компот из кураги (376) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Молоко (400) вафли	Картофель с овощами тушеный в молоке () Чай с молоком (394) Хлеб пшеничный
Вторник	Каша пшеничная жидкая (185) Бутерброд с повидлом (2) Кофейный напиток с молоком (395)	Сок яблочный (399)	Салат из свежих огурцов с луком (14) Суп картофельный с клецками(85) Жаркое по –домашнему с курицей (552) Кисель из ягод смородины (375) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	йогурт(401) Бананы (368)	Крупеник из творога с гречкой и сгущенным молоком () Чай с лимоном (394) Хлеб пшеничный
Среда	Каша пшеничная жидкая (185) Бутерброд с сыром (3) Какао с молоком (397)	Йогурт (401)	Помидор свежий порционно Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (63) Ленивые голубцы () Напиток из плодов шиповника(398) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Сок персик-яблоко(399) пряник	Пирожки печеные с печенью () Чай с молоком (394) Зефир () Хлеб пшеничный
Четверг	Каша кукурузная молочная () Бутерброд с маслом (1) Чай с молоком (395)	яблоки	Свежий огурец порционно Щи из свежей капусты, со сметаной на м/б (66) Котлета из мяса () , соус сметанный () Картофельное пюре () Компот из кураги и изюма (376) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Груши (368)	Рыба, запеченная с овощами в сметано-томатном соусе (249) Компот из ягод смородины (376) Хлеб пшеничный
Пятница	Запеканка из творога с изюмом (237) Бутерброд с повидлом (2) Чай с молоком (392)	Сок (399) пряник	Свекла тушеная (339) Рассольник домашний со сметаной на м/б (75) Тефтели мясные в белом соусе (287) Компот из с/ф (376) Хлеб ржаной	Яблоки(399) Ряженка (401)	Каша вязкая из смеси двух круп (168) Чай с лимоном (393)

2 неделя

	Завтрак	Второй завтрак (ОВЗ)	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (166) Бутерброд с сыром (3) Чай с лимоном (393)	Сок яблочный (399) Печенье овсяное	Салат из кукурузы, консервированной (12) Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/б (67) Бефстроганов из отварного мяса (278) Макароны отварные (204) Компот из смородины (376) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Сок персик-яблоко(399) Печенье сахарное	Рагу из овощей (137) Сельдь с луком () Чай с сахаром (392) Хлеб пшеничный
Вторник	Каша геркулесовая жидкая (185) Бутерброд с маслом(1) Кофейный напиток с молоком (395)	Сок абрикосовый (399) пряник	Салат из свежих огурцов с маслом растительным (13) Суп картофельный с бобовыми (горох)на м/б (81) Запеканка картофельная с печенью(291) Компот из изюма (376) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Банан (368) Снежок (401)	Пудинг из творога с повидлом (235) Чай с молоком (394) Хлеб пшеничный
Среда	Омлет натуральный (215) Бутерброд с повидлом(2) Какао с молоком (395)	Груши (368)	Помидор свежий порционно Суп картофельный со сметаной на к/б(77) Птица, тушенная с капустой (552) Компот из кураги (376) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Йогурт (401) Крендель сахарный	Каша кукурузная вязкая (185) Чай с сахаром (392) Хлеб пшеничный
Четверг	Каша вязкая рисовая с изюмом (176) Бутерброд с сыром (3) Чай с молоком (394)	Сок яблочный (399) Печенье сахарное	Салат из свежих помидоров и огурцов () Борщ с капустой, картофелем, со сметаной на м/б (57) Зразы с гречкой в томатно-сметанном соусе (511) Кисель из плодов смородины (378) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Груши (368)	Пюре картофельное (321) Биточки рыбные в молочном соусе (255) Чай с сахаром (394) Хлеб пшеничный
Пятница	Каша манная жидкая (185) Бутерброд с маслом (2) Кофейный напиток с молоком (397)	Яблоки (368)	Салат из зеленого горошка консервированного (10) Рассольник ленинградский на м/б(76) Рулет с луком и яйцом в сметанном соусе (295) Напиток из плодов шиповника(398) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Ряженка(401) пряник	Сырники из творога со сгущенным молоком (231) Компот из с/ф (376)

