

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ № 10 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей» г. Кингисеппа

ЗИМА

Прием ы пиши	Дни недели														
	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
	Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход	
сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	
Завтрак	Макароны с сыром	170	130	Каша молочная гречневая	170	130	Каша молочная манная	170	130	Каша молочная кукурузная	170	140	Каша молочная «Дружба»	170	130
	Булка с маслом	50	35	Булка с маслом	50	35	Булка с маслом	50	35	Бутерброд с сыром	55	35	Булка с маслом	50	35
	Кофейн.нап с молоком	200	150	Чай с молоком	200	150	Какао с молоком	200	150	Кофейный нап. С молоком	200	150	Чай с молоком	200	150
Завт рак 2	Фрукт	100	95	Фрукт	100	95	Снежок	150	120	Фрукт	100	95	Фрукт	100	95
Обед	Хлеб	50	40	Хлеб	50	40	Хлеб	50	40	Хлеб	50	40	Хлеб	50	40
	Щи из квашен.	200	150	Суп с фасолью	200	150	Рассольник	200	150	Суп рыбный	200	150	Свекольник	200	150
	Капусты	150	130	Плов	160	140	Печень по-строгановски	90	65	Шницель	70	50	Котлета рыбная	75	60
	Жаркое по-домашнему			60	40	Макароны	90			80	Перловка	90	80	любительская	160
	Компот из сухофруктов	200	150	Салат из свежей капусты	200	150	Салат из свеклы	40	180	Компот из свеж плодов	200	150	Гарнир сложный:	40	
			Кисель					Напиток клюквенный							
По лд-	Сок пряник	200 40	200 20	Ряженка	150	130	Фрукт	100	95	Йогурт печенье	190 20	140 20	Кефир	160	130
Ужин	Омлет	160	130	Сырники из творога	140	120	Голубцы ленивые	130	115	Котлеты капустно-морковные	170	150	Булочка (пирожок)	120	100
	Булка	45	35	Сгущенка	40	25	сметана	15	10	сметана	20	15	Яйцо вареное	1	1
	Чай с сахаром	200	150	Чай с лимоном	200	150	Булка	45	35	Чай	200	150	Чай с лимоном	200	150
	Кукуруза конс.						Сок	200	200						

Приемы пищи	Дни недели														
	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
	Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход	
сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	
Завтрак	Каша молочная	170	130	Каша молочная	170	130	Каша молочная	170	135	Каша молочная	180	135	Каша молочная	170	130
	рисовая			пшеничная			«Геркулес»			ячневая			манная		
Завтрак 2	Булка с маслом,	50	35	Булка с маслом	50	35	Булка с маслом	50	35	Бутерброд с	55	35	Булка с маслом	50	35
	Чай с сахаром	200	150	Кофейн.нап. с	200	150	Чай с молоком	200	150	сыром			Кофейн.нап. с	200	150
Завтрак 2	Фрукт	100	95	Фрукт	100	95	Фрукт	100	95	Фрукт	100	95	Фрукт	100	95
	Фрукт			Фрукт			Фрукт			Фрукт			Фрукт		
Обед	Хлеб	50	40	Хлеб	50	40	Хлеб	50	40	Хлеб	50	40	Хлеб	50	40
	Суп с	200	150	Суп гороховый	200	150	Суп картоф. С	200	150	Суп рыбный	200	150	Борщ	200	150
	макаронами			Запеканка с	175	150	фрикадельками			Азу из мяса	90	60	Тефтели	70	60
	Руллет с яйцом	100	80	мясом			Ёжики	85	60	Греча	120	90	рыбные		
	Капуста тушеная	180	160	Соус молочный	20	15	Морковь	170	150	Огурец соленый	40	30	Картофельное	140	120
	Кисель	200	150	Компот из	200	150	тушеная в мол	200	150	Кисель	200	150	пюре		
Полд- ник	Йогурт	190	140	Молоко	200	200	Снежок	160	130	Сок	150	130	Ряженка	160	130
	Йогурт			Молоко			Пряник	40	20	Сок			Ряженка		
Ужин	Омлет с	160	130	Королевская	140	120	Картоф. пюре	140	100	Рагу из овощей	190	170	Булочка	120	100
	Зел.горошком			ватрушка			сельдь	30	20	Булка	45	35	(пирожок)		
	Булка	45	35	Напиток из	40	25	Булка	45	35	Напиток	200	200	Яйцо	1	1
	Сок	200	200	шиповника	200	180	Чай с лимоном	200	150	клюквенный			Чай	200	100