

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ «ЦРР – детский сад № 149»

1 неделя

	понедельник	№ к.	вторник	№ к.	среда	№ к.	четверг	№ к.	пятница	№ к.
Завтрак	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом сливочным	26	Салат из зеленого горошка	13	Творожная запеканка сладкая со сгущенным молоком	33	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом сливочным	25	Тефтели рыбные	94
			Омлет с маслом сливочным	23					Макароны с маслом сливочным	77
	Кофейный напиток сладкий на молоке	52	Какао сладкое на молоке	50	Кофейный напиток сладкий на молоке	52	Какао сладкое на молоке	50	Кофейный напиток сладкий на молоке	52
	Бутерброд с маслом сливочным	39, 38	Бутерброд с маслом сливочным	39, 38	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	39, 38, 36	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	39, 38, 36	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	39, 38, 36
2 завтрак	Сок фруктовый	71	Яблоко	72	Банан	74	Груша	73	Апельсин	75
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	12	Морковь тертая	17	Салат из свежих помидор с растительным маслом	117	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	113	Салат из консервированной кукурузы	14
	Суп гороховый с курицей	4	Щи на мясо-костном бульоне со сметаной	3	Борщ на мясо- костном бульоне со сметаной	5	Рассольник на мясо- костном бульоне со сметаной	2	Суп овощной на мясо- костном бульоне	8
	Котлета куриная	101	Ежики мясные в томатно-сметанном соусе	99	Картофель тушеный по-домашнему с маслом сливочным	80	Голубцы ленивые с мясом с маслом сливочным	97	Гуляш из мяса	89
	Макароны с маслом сливочным	77							Греча с маслом сливочным	
	Компот из кураги и изюма сладкий	59	Компот из кураги и изюма сладкий	59	Компот из кураги и изюма сладкий	59	Компот из кураги и изюма сладкий	59	Компот из кураги и изюма сладкий	59
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Полдник	Гребешок	116	Булочка «Веснушка»	46	Ватрушка с творогом		Плюшка	47	Печенье	
	Молоко	57	Снежок	58	Молоко	57	Чай сладкий с молоком	56	Сок фруктовый	66
Ужин	Подлива из печени с овощами	87	Каша овсяная сладкая с маслом сливочным	28	Вермишель в молоке сладкая с маслом сливочным	105	Картофельная запеканка с курицей с маслом сливочным	90	Яйцо отварное ½	
	Картофельное пюре с маслом сливочным	81							Гороховое пюре с маслом сливочным	108
	Чай сладкий	55	Чай сладкий с лимоном	56	Чай сладкий	55	Чай сладкий	55	Чай сладкий с лимоном	56
	Хлеб белый	39	Хлеб белый	39	Хлеб белый	39	Хлеб белый	39	Хлеб белый	39

2 неделя

	понедельник	№ к.	вторник	№ к.	среда	№ к.	четверг	№ к.	пятница	№ к.
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	32	Салат из консервированной кукурузы	14	Пудинг творожно-морковный со сметанным соусом	35	Каша рисовая молочная сладкая с маслом сливочным	27	Котлета рыбная	91
			Омлет с маслом сливочным	23					Рис отварной с маслом сливочным	107
	Кофейный напиток сладкий на молоке	52	Какао сладкое на молоке	50	Кофейный напиток сладкий на молоке	52	Какао сладкое на молоке	50	Кофейный напиток сладкий на молоке	52
	Бутерброд с маслом сливочным	39, 38	Бутерброд с маслом сливочным	39, 38	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	39, 38, 36	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	39, 38, 36	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	39, 38, 36
2 завтрак	Сок фруктовый	66	Яблоко	72	Апельсин	75	Банан	74	Груша	73
Обед	Соленый огурец	18	Салат из свежего перца с маслом растительным		Салат из свежих огурцов с растительным маслом	113	Помидор соленый		Суп мясной с вермишелью	На замену
	Суп крестьянский с курицей	102	Суп овощной на мясо-костном бульоне со сметаной	8	Свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной	9	Суп фасолевый на мясо-костном бульоне	10	Капуста тушеная с маслом сливочным	83
	Плов с курицей с маслом сливочным	100	Котлета мясная	101	Бефстроганов из отварного мяса	96	Картофель тушеный по-домашнему с маслом сливочным	80	Мясо тушеное в томатном соусе	98
			Картофельное пюре с маслом сливочным	81	Макароны с маслом сливочным	77				
	Компот из кураги и изюма сладкий	59	Компот из кураги и изюма сладкий	59	Компот из кураги и изюма сладкий	59	Напиток лимонный сладкий	65	Компот из кураги и изюма сладкий	59
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	
Полдник	Пирог с яйцом	45	Булочка с повидлом	44	Пирог с мясом	42	Пирог с капустой	43	Вафли	48
	Молоко	57	Снежок	58	Молоко	57	Чай сладкий	55	Кисель из варенья	54
Ужин	Капустная запеканка с маслом сливочным	84	Печень «Построгановски»		Каша гречневая молочная сладкая с маслом сливочным	29	Гуляш из курицы	89	Яйцо отварное 1/2	37
			Рис отварной с маслом сливочным	107			Греча отварная с маслом сливочным	111	Макароны с маслом сливочным	77
	Чай сладкий	55	Чай сладкий с лимоном	56	Чай сладкий	55	Чай сладкий с лимоном	56	Чай сладкий	55
	Хлеб белый	39	Хлеб белый	39	Хлеб белый	39	Хлеб белый	39	Хлеб белый	39

Замена блюд Технологические карты

Первые блюда

- Суп из рыбных консервов
- Суп гороховый с тушенкой
- Суп крестьянский на мясо-костном бульоне
- Суп-лапша молочная
- Суп харчо на мясо-костном бульоне со сметаной

Вторые блюда

- Лапшевник сладкий с маслом сливочным
- Рисовая запеканка с мясом, маслом сливочным, соусом
- Голубцы ленивые мясные с маслом сливочным, соусом
- Рыба тушеная с овощами
- Соте рыбное с маслом сливочным

Салаты

- Салат из свежей капусты, моркови
- Салат из свежих помидор

Выпечка

- Пирог с мясом
- Пирог с курицей
- Пирог с яйцом
- Гребешок