

**Примерное 10 дневное меню на зимний период.**

**1 неделя**

понедельник	Я/С	вторник	Я/С	среда	Я/С	четверг	Я/С	пятница	Я/С
<b>Завтрак 1</b>									
Рожки отварные с маслом и сыром	150/200	Суп молочный с овсян. хлопьями	200/250	Суп молочный с пшеном	200/250	Суп молочный с рисом	200/250	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180/200	Какао с молоком	180/200	Кофейный напиток с молоком	180/200	Какао с молоком	180/200	Кофейный напиток с молоком	180/200
Белый хлеб с маслом	40/50	Белый хлеб с маслом	40/50	Белый хлеб с маслом и сыром	40/50	Белый хлеб с маслом	45/60	Белый хлеб с маслом	40/50
<b>Завтрак 2</b>									
Сок	170	Банан	100	Яблоко	100	Сок	170	Сок	160
Суп с рыбными консервами	<del>150</del> /250	Суп вермишелевый на курином бульоне	<del>150</del> /250	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	<del>150</del> /250	Рассольник домашний на м/к б-не со сметаной	<del>150</del> /250	Щи на мясном бульоне со сметаной	<del>150</del> /250
Котлета мясная Тушеная капуста	60/80 100/150	Плов из птицы	160/200	Мясо-картофельная запеканка	120/160	Тефтели мясные с гречневой кашей	60/80 90/120	Гуляш из отв. мяса с картофельным пюре	80/100 90/120
		Соленый огурец	40/60	Сметанная подлива	15/30	Салат из капусты	40/60	Соленый огурец	40/60
Компот из свежемороженых ягод	150/200	Компот из сухофруктов	150/200	Компот из сухофруктов	150/200	Компот из сухофруктов	150/200	Компот из сухофруктов	150/200
Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50
<b>Полдник</b>									
Ряженка	140/160	Кефир	140/160	Кефир	140/160	Ряженка	140/160	Кефир	140/160
Хлеб пшеничный	30/40	Печенье	20/40	Слойка с джемом	25/50	Хлеб пшеничный	30/40	плюшка	50/80
<b>Ужин</b>									
Рисовая запеканка с творогом Сладкая подлива	150/200 30/50	Рыба запеченная в омлете	60/80	Овощное рагу Колбаса	200/250 -/60	Сырники творожные	<del>80</del> /100	Омлет с рисом салат из зеленого горошка	60/80 40/60
Яблоко	100	Туш. Свекла в смет. соусе	120/150			Банан	100	Яблоко	100
Чай	180/200	Чай	180/200	Чай	180/200	Кисель	180/200	Чай	180/200
		Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40			Хлеб пшеничный	30/40

Утверждаю: Зав.МБДОУ «Дет/ Сад 121»

/Николаева И.В./





**Примерное 10 дневное меню на зимний период.  
2 неделя**

понедельник	Я/С	вторник	Я/С	среда	Я/С	четверг	Я/С	пятница	Я/С
<b>Завтрак 1</b>									
Каша гречневая с маслом и сахаром	130/160	Суп молочный с овсян. хлопьями	200/250	Суп молочный манный	200/250	Суп молочный с пшеном	200/250	Омлет с рисом салат из кукурузы	65/85 40/60
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180/200	Какао с молоком	180/200	Кофейный напиток с молоком	180/200	Какао с молоком	180/200	Кофейный напиток с молоком	180/200
Белый хлеб с маслом и сыром	45/60	Белый хлеб с маслом	40/50	Белый хлеб с маслом и сыром	45/55	Белый хлеб с маслом	40/50	Белый хлеб с маслом	40/50
<b>Завтрак 2</b>									
Сок	170	Яблоко	100	Сок	170	Сок	160	Яблоко	100
<b>Обед</b>									
Щи на мясном бульоне со сметаной	<del>150</del> /250	Рассольник на курином б-не со сметаной	<del>150</del> /250	Сук картофельный на м/к б-не с пшеном	<del>150</del> /250	Суп гороховый на м/к бульоне	<del>150</del> /250	Борщ на мясном бульоне со сметаной	<del>150</del> /250
Бефстроганов из мяса с рожками	80/100 90/120	Котлета куриная Картофельное пюре	60/80 90/120	Руллет мясной с рожками Сметанная подлива	60/80 15/30	Ленивые голубцы с мясом	120/160	Гуляш из отварного мяса Рожки отварные с маслом	<del>80</del> /100 90/120
Морковь тушенная с яблоками	40/60	Салат из капусты	40/60	Салат с зеленым горошком	40/60	Сметанная подлива	15/30	Соленый огурец	40/60
Компот из свежемороженных ягод	150/200	Компот из сухофруктов	150/200	Компот из сухофруктов	150/200	Компот из сухофруктов	150/200	Компот из сухофруктов	150/200
Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50
<b>Полдник</b>									
Ряженка	140/160	Кефир	140/160	Ряженка	140/160	Ряженка	140/160	Кефир	140/160
Хлеб пшеничный	30/40	Печенье	20/40	Слойка с джемом	25/50	Хлеб пшеничный	30/40	Ватрушка	50/80
<b>Ужин</b>									
Запеканка из творога с манной крупой	100/120	Рыба запеченная в молочном соусе	75/110	Винегрет	150/200	Лапшевник с творогом	<del>150</del> /200	Картофельное пюре	150/200
Сладкая подлива	30/50	Каша рисовая рассып.	90/120	Банан	100	Сладкая подлива	30/50	Сельдь	25/25
Чай	180/200	Чай	180/200	Чай	180/200	Чай	180/200	Чай	180/200
Банан	100	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Банан	100	Хлеб пшеничный	30/40

Утверждаю: Зав. МБДОУ «Дет/ Сад 121»

/Николаева И.В./

