

Перспективное 10-ти дневное меню 2024 г

	Завтрак		2-й завтрак		Обед		Полдник	
1 день	Каша молочная из манной крупы	200г	Компот из свежих фруктов	180г	Щи из свежей капусты	200г	Макароны отварные с сыром	130г
	Бутерброд с маслом	40г			Птица тушенная в соусе	120г	Чай с сахаром	180г
	Чай с сахаром	180г			Каша гречневая	150г		
	Итого за завтрак:	420г	Итого за 2-й завтрак	180г	Компот из сухофруктов	180г	Итого за полдник:	310г
					Хлеб ржаной	20г		
					Хлеб пшеничный	20г		
					Итого за обед:	690г		
2 день	Каша вязкая «Геркулес»	200г	Компот из свежих фруктов	180г	Суп с макаронными изделиями	200г	Булочка домашняя	80г
	Бутерброд с повидлом	45г			Рыба, тушенная в томате с овощами	120г	Чай с сахаром	180г
	Чай с сахаром	180г			Рис припущенный	150г		
	Итого за завтрак:	425г	Итого за 2-й завтрак	180г	Компот из сухофруктов	180г	Итого за полдник:	260г
					Хлеб ржаной	20г		
					Хлеб пшеничный	20г		
					Итого за обед:	690г		
3 день	Каша пшеничная молочная	200г	Компот из свежих фруктов	180г	Суп с бобовыми	200г	Оладьи с повидлом	100г
	Бутерброд с маслом	40г			Тефтели из говядины с соусом	110г	Чай с сахаром	180г
	Кофейный напиток	180г			Пюре картофельное	150г		
	Итого за завтрак:	420г	Итого за 2-й завтрак	180г	Компот из сухофруктов	180г	Итого за полдник:	280г
					Хлеб ржаной	20г		
					Хлеб пшеничный	20г		
					Итого за обед:	680г		
4 день	Каша пшеничная	200г	Компот из свежих фруктов	180г	Борщ с картофелем со свеклой	200г	Вареники с картофелем	200г
	Бутерброд с маслом	40г			Птица тушенная с овощами	225г	Чай с сахаром	180г
	Чай с сахаром	180г			Компот из сухофруктов	180г		
	Итого за завтрак:	420г	Итого за 2-й завтрак	180г	Хлеб ржаной	20г	Итого за полдник:	380г
					Хлеб пшеничный	20г		
					Итого за обед:	645г		
5 день	Каша рисовая молочная	200г	Компот из свежих фруктов	180г	Суп картофельный с клецками	200г	Яйцо вареное (40г)	1шт
	Бутерброд с маслом	40г			Котлета из бройлер-цыплят	80г	Икра кабачковая	50г
	Чай с сахаром	180г			Горох отварной	120г	Хлеб пшеничный	20г
	Итого за завтрак:	420г	Итого за 2-й завтрак	180г	Компот из свежих фруктов	180г	Чай с сахаром	180г
					Хлеб ржаной	20г	Итого за полдник:	290г
					Хлеб пшеничный	20г		
					Итого за обед:	620г		

6 день	Каша вязкая «Геркулес» Бутерброд с маслом Какао с молоком  Итого за завтрак:	200г 40г 180г  420г	Компот из свежих фруктов 180г  Итого за 2-й завтрак 180г	Рассольник Птица тушенная в соусе Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого за обед:	200г 120г 150г 180г 20г 20г 690г	Оладьи с повидлом Чай с сахаром  Итого за полдник:	100г 180г  280г
7 день	Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с маслом Чай с сахаром  Итого за завтрак:	200г 40г 180г  420г	Компот из свежих фруктов 180г  Итого за 2-й завтрак 180г	Борщ с капустой и картофелем Плов из птицы Огурцы соленые Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого за обед:	200г 225г 20г 180г 20г 20г 665г	Омлет с морковью Напиток из шиповника хлеб пшеничный  итого за полдник:	85г 180г 20г  285г
8 день	Каша молочная из гречневой крупы Бутерброд с повидлом Чай с сахаром  Итого за завтрак:	200г 50г 180г  430г	Компот из свежих фруктов 180г  Итого за 2-й завтрак 180г	Суп картофельный с крупой Гуляш из говядины Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого за обед:	200г 60г 150г 180г 20г 20г 630г	Крендель сахарный Чай с сахаром  Итого за полдник:	80г 180г  260г
9 день	Каша молочная из манной крупы Бутерброд с маслом Чай с сахаром  Итого за завтрак:	200г 40г 180г  420г	Компот из свежих фруктов 180г  Итого за 2-й завтрак 180г	Щи из свежей капусты Фрикадельки из птицы Икра свекольная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого за обед:	200г 85г 120г 180г 20г 20г 625г	Макароны отварные с овощами Чай с сахаром  Итого за полдник:	150г 180г  330г
10 день	Каша пшеничная Бутерброд с маслом Чай с сахаром  Итого за завтрак:	200г 40г 180г  420г	Компот из свежих фруктов 180г  Итого за 2-й завтрак 180г	Борщ с фасолью и картофелем Котлета из бройлер-цыплят Капуста тушенная Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого за обед:	200г 80г 150г 180г 20г 20г 650г	Запеканка из творога Чай с сахаром  Итого за полдник:	105г 180г  285г

Заведующий МБДОУ «Детский сад №2»

Чихун Е.А.

