

Десятидневное меню ранний возраст
осеннее-зимний -весенний период 2022г



| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>Понедельник 1 день Завтрак: Отварное яйцо 9 Икра кабачковая Чай без сахара 391 Повидло Хлеб пшеничный Кефир 10-00 Обед: Салат из квашеной капусты 7 Свекольник со сметаной 34 Тефтели в том. соусе 174 Каша гречневая 186 Компот из с/ф 241 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Булочка домашняя 769 Какао 249</p> | <p>Вторник 2 день Завтрак: Сыр Суп молочный с мак.изделиями 43 Кофейный напиток с молоком 253 Хлеб пшеничный Яблоко 10-00 Обед: Солёный огурец Суп гороховый с мясом 36 Котлета рыбная 135 Картофельное пюре 206 Сок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Манный торт 320 Кипячёное молоко 255</p> | <p>Среда 3 день Завтрак: Сливочное масло Каша молочная манная 43 Молоко кипячёное 255 Хлеб пшеничный Сок 10-00 Обед : Салат из квашеной капусты и кукурузы 45 Суп клёски с мясом 37 Биточек 161 Макар. изделия отвар. 194 Компот из с/ф 241 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник : Ватрушка 289 Кефир</p> | <p>Четверг 4 день Завтрак: Сыр Суп молочный ячневый 143 Кофейный напиток с молоке 253 Хлеб пшеничный Яблоко 10-00 Обед: Солёный помидор Суп картофельный с птицей 47 Яйцо отварное 9 Оладьи из печени 468 Чай 263 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Сырник 129 Йогурт</p> | <p>Пятница 5 день Завтрак: Сельдь 77(Котлета рыбная 135) Отварное яйцо 9 Картофельное пюре 206 Сок Хлеб пшеничный Яблоко 10-00 Обед: Солёный огурец Суп рисовый с томатом 150 Птица отварная 487 Каша ячневая 190 Кисель из свежих яблок 640 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Печенье Кофейный напиток с молок 253</p> |
| <p>Понедельник 6 день Завтрак: Повидло Отварное яйцо 9 Солёный огурец Картофель тушёный 216 Чай без сахара 391 Хлеб пшеничный Йогурт 10-00 Обед: Солёный помидор Рассольник 138 Котлета по хлыновски 454 Соус 228 Макаронные изделия отварные 186 Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Ленивые вареники 116 Молоко кипячёное 255</p> | <p>Вторник 7 день Завтрак: Сыр Суп молочный геркулесовый 43 Кофейный напиток с молоком 253 Хлеб пшеничный Яблоко 10-00 Обед: Салат из сол. помидора и зел. гор 17 Борщ 27 Гуляш из говядины 152 Картофельное пюре 206 Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Рагу овощное 77 Йогурт Хлеб пшеничный</p> | <p>Среда 8 день Завтрак: Пряник Каша рисовая с яблоками 97 Кофейный напиток с молок 253 Хлеб пшеничный Яблоко 10-00 Обед: Солёный огурец Суп овощной 35 Отварное яйцо 9 Голубцы ленивые 150 Картофельное пюре 206 Компот из с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Запеканка творожная 117 Кефир</p> | <p>Четверг 9 день Завтрак: Отварное яйцо 9 Икра свекольная 78 Рыба в сметанном соусе 143 Кисель из свежих яблок 640 Хлеб пшеничный Яблоко 10-00 Обед: Салат из сол. помидор и зел.горошка 99 Борщ с мясом 27 Сердце в соусе (печень в соусе) 261 Рагу овощное 77 Чай 263 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Кулебяка 289 Йогурт</p> | <p>Пятница 10 день Завтрак: Солёный огурец Рыба тушённая с овощами 144 Картофельное пюре 206 Чай с молоком 263 Хлеб пшеничный Яблоко 10-00 Обед: Икра свекольная 78 Суп с макар. изделиями с мясом 38 Плов из птицы 492 Сок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Пирожок с с/ф 294 Йогурт</p> |