

Десятидневное меню дошкольного возраста
Осенне- зимний- весенний период 2022 г.



<p>Понедельник 1 день Завтрак: Повидло Отварное яйцо9 Икра кабачковая Чай без сахара 391 Хлеб пшеничный Кефир 10-15 Обед: Салат из квашеной капусты 7 Свекольник со сметаной с мясом 34 Тефтели в томатном соусе 174 Каша гречневая 186 Компот из с/ф241 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Булочка домашняя116 Какао249</p>	<p>Вторник 2 день Завтрак: Сыр Суп молочный с макаронами изд.43 Печенье Кофейный напиток с молоком253 Хлеб пшеничный Яблоко 10-15 Обед: Солёный огурец Суп гороховый с мясом 36 Котлета рыбная135 Картофельное пюре206 Сок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Маннйй тортик320 Молоко кипячёное255</p>	<p>Среда 3 день Завтрак: Каша молочная манная 43 Молоко кипячённое 255 Хлеб пшеничный Яблоко 10-15 Обед: Салат из кваш. капусты и кукурузы45 Суп клёшки с мясом 37 Биточек 151 Отварные макаронные изделия 194 Компот из с/ф 241 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Ватрушка 289 Кефир</p>	<p>Четверг 4 день Завтрак: Сыр Суп молочный ячневый 43 Кофейный напиток с мол. 253 Хлеб пшеничный Яблоко10-15 Обед: Солёный помидор Суп лапша с птицей 47 Яйцо отварное 9 Оладьи из печени 468 Рагу овощное77 Чай 263 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Сырник 129 Йогурт</p>	<p>Пятница 5 день Завтрак: Сельдь87 (котлета рыбная135) Отварное яйцо 9 Картофельное пюре 206 Сок Хлеб пшеничный Яблоко 10-15 Обед: Солёный огурец Суп рисовый с томатом 150 Птица отварная 487 Каша ячневая 188 Кисель из свежих яблок 233 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Печенье Кофейный напиток с мол. 253</p>
<p>Понедельник 6 день Завтрак : Отварное яйцо 9 Картофель тушёный 216 Повидло Чай без сахара 263 Хлеб пшеничный Йогурт 10-15 Обед: Солёный помидор Рассольник138 Котлета по хлыновски 454 Соус Отварные макаронные изделия 194 Сок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Ленивые вареники 116 Кипячёное молоко 255</p>	<p>Вторник 7 день Завтрак: Сыр Сливочное масло Суп молочный геркулесовый43 Кофейный напиток с молоком253 Хлеб пшеничный Яблоко 10-15 Обед: Салат из сол. помидор и зел. горош.1 Борщ со сметаной27 Гуляш из говядины152 Картофельное пюре206 Отварное яйцо9 Сок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Печенье Кисель из с/ф236</p>	<p>Среда 8 день Завтрак: Сливочное масло Каша рисовая с яблоками 97 Кофейный напиток с молок. 253 Хлеб пшеничный Яблоко 10-15 Обед: Солёный огурец Суп овощной41 Отварное яйцо 9 Голубцы ленивые 150 Картофельное пюре 206 Компот из с/ф 241 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Запеканка творожная 117 Кефир</p>	<p>Четверг 9 день Завтрак: Рыба в сметанном соусе 143 Икра свекольная 78 Кисель из свеж. яблок 640 Хлеб пшеничный Сок 10-15 Обед: Салат из сол. помидор и зел горошка17 Борщ с мясом 27 Сердце в соусе (печень в соусе) 261 Рагу овощное 77 Чай 263 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Кулебка 289 Йогурт</p>	<p>Пятница 10 день Завтрак: Огурец солёный Рыба тушённая с овощами 144 Картофельное пюре 206 Чай 263 Хлеб пшеничный Яблоко 10-15 Обед: Икра свекольная 78 Суп с макаронными изделиями 38 Плов из птицы 492 Сок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Булочка домашняя 274 Йогурт</p>