

Ежедневное меню МБДОУ д\с № 4 «Колосок»



1 день понедельник	Масса порций	2 день вторник	Масса порций	3 день среда	Масса порций	4 день четверг	Масса порций	5 день пятница	Масса порций
Завтрак: Яйцо вареное Каша гречневая с м/с(другая) Икра кабачковая Чай с сахаром Хлеб с маслом, сыром 2 завтрак: Сок кондитерские изделия Витаминизированный напиток Обед: Суп рыбный Тефтели мясо- крупяные Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Запеканка творожная Молоко сгущенное Кисломолочный продукт	40/40 100/110 50/70 150/200 15/5/4 / 20/8/6 150/150 18/30 37,5 150/250 80/90 100/110 150/200 15/25 30/35 90/100 20/40 100/110	Завтрак: Каша геркулесовая(другая) молочная Какао с молоком Хлеб с маслом 2 завтрак: Яблоки Витаминизированный напиток Обед: Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной Запеканка картофельная с отварным мясом Суп рыбный Свекла тушеная Кисель из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Сырники творожные запеченные Сметана Кисломолочный продукт	150/180 150/200 15/5 / 20/8 100/100 37,5 150/200 110/120 100/110 150/200 30/40 30/40 80/95 12/17 110/120	Завтрак: Макароны отварные с маслом Яйцо отварное Зеленый горошек Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом, сыром 2 завтрак: Яблоки Витаминизированный напиток Сок, кондитерские изделия Витаминизированный напиток Обед: Суп картофельный с клецками с мясом птицы Рыба тушеная в томате с овощами Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Булочка молочная Кисломолочный продукт	80/100 40/40 32/42 150/200 15/5/4 / 20/8/6 150/150 18/30 37,5 150/250 120/130 100/100 150/200 30/40 30/35 80/100 100/110	Завтрак: Каша пшеничная(другая) молочная Какао с молоком Хлеб с маслом 2 завтрак: Яблоки Витаминизированный напиток Обед: Суп овощной Каша гречневая (другая) с м/с Печень по – строгановски Кисель из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Вареники ленивые(отварные) Сметана Кисломолочный продукт	150/180 150/200 15/5 / 20/8 100/100 37,5 150/250 100/110 80/100 150/200 30/40 30/40 70/90 12/17 100/110	Завтрак: Каша манная (другая) с молоком Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом, сыром 2 завтрак: Сок, Витаминизированный напиток Обед: Суп картофельный с макаронными изделиями Курица отварная Рагу овощное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Кондитерские изделия Кисломолочный продукт	150/180 150/180 15/5/4 / 20/8/6 150/150 37,5 150/250 55/60 130/140 150/200 30/40 30/35 18/30 100/110
6 день понедельник	Масса порций	7 день вторник	Масса порций	8 день среда	Масса порций	9 день четверг	Масса порций	10 день пятница	Масса порций
Завтрак: Макароны отварные с сыром Яйцо вареное Кофейный напиток Хлеб с маслом 2 завтрак: Яблоки Витаминизированный напиток Обед: Суп картофельный с бобовыми Котлета Каша гречневая с м/с(другая) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Ватрушка с творогом Кисломолочный продукт	80/110 40/40 150/200 15/5 / 20/8 100/100 37,5 150/250 60/70 100/110 150/200 15/25 30/40 100/130 100/110	Завтрак: Каша молочная «Дружба» Какао с молоком Хлеб с маслом 2 завтрак: Сок Кондитерские изделия Витаминизированный напиток Обед: Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной Жаркое по –домашнему Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Компот с яблоком Кисломолочный продукт	180/200 150/200 15/5 / 20/8 150/150 18/30 37,5 150/250 130/150 150/200 30/40 30/35 100/120 100/110	Завтрак: Суфле творожное Сметана Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом, сыром 2 завтрак: Яблоки Витаминизированный напиток Обед: Суп картофельный с мясными фрикадельками Котлета Пюре картофельное Кисель из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Пирожок с яблоком Плов из риса с яблоком Кисломолочный продукт	90/100 12/17 150/180 15/5/4 / 20/8/6 100/100 37,5 150/250 60/70 100/100 150/200 15/25 30/40 100/120 100/110	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями Чай с сахаром Хлеб с маслом 2 завтрак: Сок кондитерские изделия Витаминизированный напиток Обед: Суп «Харчо» с мясом птицы Гуляш из говядины Картофель отварной Компот из сухофруктов Каша гречневая(другая) с м/с Хлеб ржаной Полдник: Омлет с зеленым горошком Кисломолочный продукт	180/200 150/200 15/5 / 20/8 150/150 18/30 37,5 150/250 70/70 90/100 150/200 30/40 30/35 60/70 100/110	Завтрак: Каша пшеничная (другая)молочная Какао с молоком Хлеб с маслом, сыром 2 завтрак: Яблоки Витаминизированный напиток Обед: Щи из свежей капусты с мясом и сметаной Печень по – строгановски Каша гречневая(другая) с м/с Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник: Рыба, запеченная в омлете Кисломолочный продукт	150/180 150/200 15/5/4 / 20/8/6 100/100 37,5 150/250 80/10 100/110 150/200 30/40 30/40 60/70 100/110