

Примерное десятидневное меню по МБДОУ Детский сад № 5м "Хрусталик" 12-ти часов

Понедельник	Завтрак		Понедельник	Завтрак		
	Каша геркулесовая,с бутерброд с маслом, какао	180/200 40/30/4 180/200		180/200 40/30/4 180/200	Каша пшеничная, бутерброд с маслом, какао	
	II завтрак Сок	100/100		100/100	II завтрак сок	
	Обед				Обед	
	Икра кабачковая,м Суп Уха из сайры, Гуляш из мяса Перловка отварная, компот ьиз чернослива	20/30 180/200 70/80 120/130 180/200 40/40		20/30 180/220 60/70 100/110 180/200 40/40	Закуска из сол.огурца, суп овощной,м бефстроганов из печени, макароны отварный, компот из ьизюма, хлеб	
Полдник			Полдник			
Молоко, Булочка с повидлом	200/200 50/60	50/60 200/200	Пирожок из картофеля, чай п/сладкий			
Ужин			Ужин			
Суп молочный рисовый, чай с сахаром, хлеб, мандарины	180/200 180/200 30/40 50/100	100/120 15/20 180/200 30/40 100/110	Омлет из яйца с зеленым горошком, чай с молоком, хлеб, йогурт			
Вторник	Завтрак		Вторник	Завтрак		
	Каша пшеничная, батон с маслом и сыром, кофейный напиток	180/200 40/30/40/10 180/200		180/200 40/30 4/10 180/200	Каша гречневая, батон с маслони сыром, кофейный напиток	
	II завтрак Фрукты (банан)	100/100		100/100	II завтрак Фрукты (груша)	
	Обед				Обед	
	Закуска из огурца, Суп Борщ сос метаной, Котлета мясная соус томатный, пюре картофельное, Компот из с/ф, Хлеб	20/30 180/220/10 70/80 30/40 100/110 180/200 40/40		20/30 180/220 140/150 180/200 40/40	Закуска из св.огурца и св.помидор, Суп гороховый, Азу ьпо-татарски, компот из яблок хлеб	
Полдник			Полдник			
Кефир, печенье, чай	100/120 20/30 100/150	100/120 20/30 100/150	Снежок, печенье, чай			
Ужин			Ужин			
Запеканка творожно-морковная, смет.соус, чай с молоком, хлеб	150/160 40/50 180/200 30/40	90/100 30/40 180/200 30/40 100/100	Сырники творожные, сгущен. Соус, чай с молоком, хлеб, сок			
Среда	Завтрак		Среда	Завтрак		
	Каша ячневая,батон с маслом,какао с молоком	180/200 40/30/4 180/200		180/200 180/200 40/30/4	Каша рисовая молочная, какао, бутерброд с маслом	
	II завтрак Фрукты (яблоко)	100/100		100/100	II завтрак Фрукты (банан)	
	Обед				Обед	
	Закуска из помидор с луком, Суп геркулесовый, капуста тушеная с мясом, кисель, хлеб	20/30 180/220 140/150 180/200 40/40		20/30 180/220/10 80/90 100/110 180/200 40/40	Салат из кукурузы, суп свекольный сос метаной, ежики из сердца, лапша отварная, кисель, хлеб	
Полдник			Полдник			
Молоко, Булочка "Бантик"	200/200м 50/60	50/60 200/200	Булочка "Веснушка", молоко			
Ужин			Ужин			
Суп молочный пшеничный, чай с молоком, хлеб, сок	180/200 180/200 30/40 100/100	140/160 50/60 180/200 30/40	Пюре картофельное, колбаса отварная, чай с сахаром, хлеб			
Четверг	Завтрак		Четверг	Завтрак		
	Каша манная, батон с маслом и сыром, чай с мармеладом	180/20040/30/4/10 180/200/20		180/200 40/30/4 180/200	Каша манная, бутерброд с маслом, кофейный напиток	
	II завтрак Сок	100/100		100/100	II завтрак Сок	
	Обед				Обед	
	Салат "Зимний", суп с клецками, котлета рыбная, том.соус, рис отварной, компот из кураги, хлеб	20/30 180/220 70/80 100/110 180/200 40/40		20/30 180/220/10 90/100 120/130 30/40 180/200 40/40	Закуска из св.огурцов, суп Щи со сметаной, рыба с овощами, перловка отварная, соус томатный,м компот из с/фр, хлеб	
Полдник			Полдник			
Снежок, пряник, чай	100/120 50/50 100/150	100/120 30/40 100/150	Кефир, зефир, чай			
Ужин			Ужин			
Картофель отварной с сосиской, чай с сахаром, хлеб	140/160 50/50 180/200 30/40	180/200 180/200 30/40 40/40	Кулеш пшеничный, чай с молоком, хлеб, яйцо отварное			
Пятница	Завтрак		Пятница	Завтрак		
	Суп молочный вермишелевый, кофейный напиток, бутерброд с маслом	180/200 180/200 40/30/4		180/200 40/30/10/4 180/200/15	Каша Дружба, батон с маслом и сыром, чай с конфетой	
	II завтрак Фрукты (груша)	100/100		100/100	II завтрак Фрукты (яблоко)	
	Обед				Обед	
	Салат свекольный с изюмом, суп картофельный с крупой, плов рисовый с мясом, лимонный напиток, хлеб	50/60 180/220 130/140 180/200 40/40		20/30 180/220 150/170 180/200 40/40	Закуска из св.помидор, суп рассольник голубцы ленивые, компот из лимона, хлеб	
Полдник			Полдник			
Йогурт, печенье, компот	100/120 20/30 100/150	100/120 20/30 100/150	Йогурт, печенье, чай			
Ужин			Ужин			
Рагу овощное, чай с молоком, батон с повидлом	140/160 180/200 30/40 10/15	130/140 10/15 180/200 30/40 100/100	Макароны с сыром, чай с сахаром, хлеб, сок			