

Примерное десятидневное меню



Утверждаю

Заведующий БДОУ города Омска

«Детский сад № 185»

Г.В. Соколова

« 21 » 11 2017 года

прием	день 1 (понедельник) из 10	вых од	день 2 (вторник) из 10	вых од	день 3 (среда) из 10	вых од	день 4 (четверг) из 10	вых од	день 5 (пятница) из 10	вых од
завтрак	Каша «Дружба»	170	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	170	Омлет натуральный	110	Суп молочный с гречневой крупой (ядрица)	170	каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180
	Батон	30	Батон	30	салат из консервированной кукурузы	50	Батон	30	Батон	30
	Масло сливочное (порциями)	7	Масло сливочное (порциями)	7	батон	30	Масло сливочное (порциями)	7	Масло сливочное (порциями)	7
	Чай с сахаром	180	Кофейный напиток с молоком	180	Сыр (порциями)	15	Чай с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
	Сыр (порциями)				какао с молоком	180			Сыр (порциями)	
вт ор	сок фруктовый	200	Свежий фрукт (яблоко/груша)	125	сок фруктовый	200	Свежий фрукт (яблоко/груша)	100	Сок фруктовый	180
обед	Салат из свеклы с соевым соусом	40	Рассольник со сметаной	200	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	Салат из свежих огурцов	60	Суп фасолевый	200
	Борщ со сметаной	200	Тефтели из мяса говядины	70	свекольник со сметаной	200	Щи из свежей капусты	200	Винегрет овощной (лук, свекла, морковь, растительное масло)	60
	Кнели из говядины	70	Капуста белокочанная (тушеная) гарнир	140	Оладьи печеночные	80	Кнели рыбные припущенные (горбуша)	80	биточки из мяса птицы (куриный фарш)	80
	Картофель отварной в молоке	120	Салат из свежих помидоров	50	Картофельное пюре	90	Рис отварной	110	Картофель отварной (гарнир)	150
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	40	Сметанный соус	30
	компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	Компот из яблок с лимоном с витамином «С»	180	кисель из плодов или свежих ягод (клюква) с витамином «С»	180	Кисель витаминный	180	Хлеб ржаной	50
полдник									Напиток клюквенный с витамином «С»	180
	Пряники	40	Крендель «Сахарный»	70	Печенье	70	Булочка домашняя	40	Сухари	60
	Молоко пастеризованное	180	Йогурт	180	Кефир	180	Кисломолочный продукт сладкий	180	Молоко	180
ужин	Сырники из творога с морковью	170	Рыба запеченная с картофелем по-русски (минтай)	170	Запеканка из творога	175	Голубцы ленивые		Суфле морковно-яблочное	180
	Йогурт сладкий питьевой	60	Икра из кабачков: консервы	50	соус из кураги	40	Соус сметанный		Соус шоколадный	30
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	55	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком		хлеб пшеничный	60
	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	180	чай с лимоном	180	Хлеб пшеничный		Чай	180
							Чай с сахаром	180		

прием	день 6 (понедельник) из 10	выход	день 7 (вторник) из 10	выход	день 8 (среда) из 10	выход	день 9 (четверг) из 10	выход	день 10 (пятница) из 10	выход
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	185	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	175	Каша молочная пшеничная	170	Омлет натуральный	110	Суп молочный с макаронными изделиями	170
	Батон	30	Батон	30	Батон	30	салат из консервированной кукурузы	60	Батон	30
	Масло сливочное (порциями)	7	Масло сливочное (порциями)	7	Масло сливочное (порциями)	7	батон	40	Масло сливочное (порциями)	7
	Чай с сахаром	180	Чай с молоком	180	Какао с молоком	180	Сыр (порциями)	15	Чай с молоком	180
			Сыр (порциями)				Кофейный напиток с молоком			
второй завтрак	Фрукт свежий (яблоко/груша)	180	Сок фруктовый	200	Фрукт свежий (яблоко/груша)	125	Сок фруктовый	180	Фрукт свежий (яблоко/груша)	200
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Салат из белокочанной капусты	50	Суп гороховый с сухарями	200	Суп из овощей со сметаной	200	Суп с рыбными консервами	200
	Шницели из говядины	80	Борщ с фасолью и сметаной	200	салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	Плов из отварного мяса говядины	250	Морковь припущенная с маслом сливочным	50
	Соус томатный	30	Бефстроганов из отварной говядины	70	Жаркое по-домашнему	180	Салат из свежих огурцов	50	Котлеты рубленые из мяса птицы (куриный фарш)	80
	капуста белокочанная тушеная	150	Картофельное пюре	130	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	40	Соус сметанный	30
	салат из свежих помидоров и огурцов, и репчатого лука	50	Хлеб ржаной	40	Компот из изюма с витамином «С»	180	компот из кураги с витамином «С»	180	Каша гречневая рассыпчатая с луком	80
	Хлеб ржаной	40	кисель из плодов или свежих ягод (клюква) с витамином «С»	180					Хлеб ржаной	40
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180							Кисель витаминный	180
полдник	Зефир	40	Вафли	50	Ватрушка с повидлом	70	Печенье	30	Булка ванильная	50
	Молоко пастеризованное	180	Кефир	180	Йогурт сладкий питьевой	180	Молоко пастеризованное	180	Кисломолочный напиток сладкий	180
ужин	Суфле творожное	180	Хлебцы рыбные (минтай с соусом сметанным с томатом № 331)	100	Макаронные изделия с маслом	150	Котлеты рыбные (минтай)	80	Запеканка из творога с яблоками	170
	соус клюквенный	40	Винегрет овощной	120	Сосиски отварные	70	Соус сметанный	30	Подлив сладкий из джема	50
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Овощное рагу	160	Хлеб пшеничный	50
	Чай	180	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный	30	Чай с лимоном	180
							Чай с сахаром	180		



