

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 14 «Сказка»
«02» сентября 2020 года
_____ Л.В. Фролова

Примерное 10 –ти дневное меню МАДОУ № 14 «Сказка» (зима – весна)

1 неделя										
	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/ 200	Каша пшеничная молочная с маслом	150/ 200	Каша манная молочная с маслом	150/ 200	Вермишель молочная с маслом	150/ 200	Каша рисовая молочная с маслом	150/ 200
	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом и сыром	20/5/6/ 25/5/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	20/5 25/5	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом повидлом	20/5/6/ 25/5/8	Бутерброд из хлеба пшеничного с сыром	20/6 25/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	20/5 25/5
	Какао на молоке	150/2 180/2	Кофейный напиток	150/ 180	Чай с молоком	150/ 180	Какао с молоком	150/ 180	Кофейный напиток с молоком	150/ 180
2-й завтрак	Снежок	120 /150	Йогурт яблоко - груша	100/120	Сок персик - яблоко	120/ 150	Йогурт земляника - дыня	100/ 120	Снежок	120/150
обед	Суп рыбный со сметаной	180/250	Суп овощной с мясом и сметаной	180/ 250	Суп с фрикадельками	180/ 250	Щи с курой и сметаной	180/ 250	Свекольник с курой и сметаной	180/ 250
	Макароны отварные с маслом	80/150	Рис отварной	80/150	Картофельное пюре	80/ 150	Греча рассыпчатая с маслом	80/ 150	Овощное рагу с мясом и сметаной	130/ 220
	Котлета мясная	50/70	Гуляш из курицы	50/80	Котлета рыбная	50/70	Печень по-строгановски	50/80		
	Свежий огурец	30/40	Помидор	30/40	Икра кабачковая	- /40	Салат из огурцов и помидор растительным маслом	30/40	Огурец свежий	30/40
					Салат из соленых огурцов (ясли)	30/-				
	Компот из свежих яблок и изюма	150/ 180	Компот из сухофруктов	150/ 180	Компот из черной смородины	150/ 180	Компот из клюквы	150/ 180	Компот из сухофруктов	150/180
	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/ 50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50
полдник	Омлет	80/ 120	Сырники творожные	80/ 120	Крендель сахарный	70/80	Пюре картофельно-морковное	80/ 120	Ватрушка с творогом	70/80
	Салат из консервированного зеленого горошка	20/30	Повидло	10/30	Яблоко	1/4/ 1/2				
	Печенье	20/40	Хлеб пшеничный	20/25			Хлеб пшеничный	20/25		
	Чай с лимоном	150/ 2 180/2	Напиток из шиповника	150/ 180	Снежок (кефир)	120/ 150	Чай с лимоном	150/ 180	Сок виноградный	150/180

2 неделя

	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
завтрак	Макароны с маслом и сыром	120/15 150/20	Каша кукурузная молочная с маслом	150/ 200	Каша пшеничная молочная с маслом	150/ 200	Каша гречневая молочная с маслом	150/ 200	Каша «Дружба» с маслом	150/ 200
	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	20/5 25/6	Бутерброд из хлеба пшеничного с джемом	20/5/6 25/5/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом и сыром	20/5/6/ 25/5/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	20/5 25/5	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом (порционным)	20/5 25/5
	Чай с сахаром	150/ 180	Какао с молоком	150/ 180	Чай с молоком	150/ 180	Кофейный напиток с молоком	150/ 180	Какао с молоком	150/ 180
2-й завтрак	Снежок	120 /150	Йогурт манго - абрикос	100/120	Сок виноградный	120/ 150	Йогурт яблоко - груша	100/ 120	Снежок	120/150
обед	Суп рыбный со сметаной	180/250	Рассольник с курой и сметаной	180/ 250	Суп гороховый с мясом	180/250	Суп вермишелевый с курой	180/ 250	Борщ с курой и сметаной	180/ 250
	Плов с мясом	130/220	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	130/220	Картофельное пюре	80/ 150	Капуста тушеная	80/ 150	Картофель тушеный по-домашнему	130/ 220
					Котлета куриная	50/70	Биточки мясные	50/70		
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30/40	Салат из отварной моркови с растительным маслом	30/40	Огурец соленый	30/40	Салат из консервированного зеленого горошка	20/30	Салат из соленых огурцов	30/40
	Компот из яблок и черной смородины	150/ 180	Компот из сухофруктов	150/180	Компот из клюквы	150/ 180	Компот из яблок и изюма	150/ 180	Компот из сухофруктов	150/180
	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/ 50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50
полдник	Запеканка творожная	80/ 120	Рыба в омлете	100/ 120	Пирог с повидлом	70/80	Винегрет	80/ 120	Ватрушка с творогом	70/80
	Молоко сгущенное	10/20			Яблоко	1/4/ 1/2	Филе сельди	20/25	Банан	1/4/ 1/2
	Печенье	20/40	Хлеб пшеничный	20/25			Хлеб пшеничный	20/25		
	Кофейный напиток на молоке	150/ 180	Чай с лимоном	150/ 2 180/2	Снежок (кефир)	120/ 150	Напиток из шиповника	150/ 180	Сок персиково - яблочный	150/180