

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ № 14 «Сказка»
 «29» января 2021 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	25/5/6/ 30/5/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	25/5 30/5	Бутерброд из хлеба пшеничного с джемом	25/5/6 30/5/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с сыром	25/6 30/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	25/5 30/5
	Чай с лимоном	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	150/200	Суп овощной с мясом и сметаной	150/ 200	Суп с мясными фрикадельками	150/ 200	Щи с курой и сметаной	150/ 200	Свекольник с мясом и сметаной	150/ 200
	Макароны отварные с маслом	110/150	Рис отварной	110/150	Картофельное пюре	110/ 150	Греча рассыпчатая с маслом	110/ 150	Овощное рагу с курой и сметаной	160/ 220
	Котлета мясная	50/70	Гуляш из курицы	60/80	Котлета рыбная	50/70	Печень по-строгановски	50/80		
	Салат из отварной моркови с растительным маслом	30/50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30/50	Икра кабачковая Салат из соленых огурцов (ясли)	- /50 30/-	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	30/50	Соленый огурец	30/50
	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	40/60	Хлеб ржаной	40/60	Хлеб ржаной	40/60	Хлеб ржаной	40/60	Хлеб ржаной	40/60
полдник	Омлет	100	Сырники творожные	80/ 100	Крендель сахарный	70/80	Пюре картофельно-морковное	110/ 150	Ватрушка с творогом	70/80
	Салат из консервированного зеленого горошка	30/50	Повидло	30/40	Яблоко	1/4/1/2			Банан	1/4 1/2
	Печенье	20/40	Хлеб пшеничный	25/30			Хлеб пшеничный	25/30		
	Какао на молоке	150 180	Напиток из шиповника	150/ 180	Снежок (кефир)	120/ 150	Чай с лимоном	150/2 180/2	Сок виноградный	150/180

2 неделя										
	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
завтрак	Макароны с маслом и сыром	110/15 150/20	Каша кукурузная молочная с маслом	150/ 200	Каша пшеничная молочная с маслом	150/ 200	Каша гречневая молочная с маслом	150/ 200	Каша «Дружба» молочная с маслом	150/ 200
	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	25/5 30/6	Бутерброд из хлеба пшеничного с джемом	25/6 30/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом и сыром	25/5/6/ 30/5/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	25/5 30/5	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом (порционным)	25/5 30/5
	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	150/200	Рассольник с курой и сметаной	150/200	Суп гороховый с мясом	150/200	Суп вермишелевый с курой	150/200	Борщ с курой и сметаной	150/200
	Плов с мясом	160/220	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	130/220	Картофельное пюре	110/ 150	Капуста тушеная	110/ 150	Картофель тушеный по-домашнему	130/ 220
					Котлета куриная	50/70	Биточки мясные	50/70		
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30/50	Салат из отварной моркови с растительным маслом	30/40	Огурец соленый	30/50	Салат из консервированного зеленого горошка	30/50	Салат из соленых огурцов	30/50
	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	40/60	Хлеб ржаной	40/60	Хлеб ржаной	40/60	Хлеб ржаной	40/60	Хлеб ржаной	40/60
полдник	Запеканка творожная	80/ 100	Рыба в омлете	110/ 130	Булочка «Веснянка»	70/80	Винегрет	100/ 130	Ватрушка с творогом	70/80
	Молоко сгущенное	30/40			Яблоко	1/4/ 1/2	Филе сельди	20/25	Банан	1/4/ 1/2
	Печенье	20/40	Хлеб пшеничный	25/30			Хлеб пшеничный	25/30		
	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