

Примерное десятидневное меню в МАДОУ детский сад № 111 «Дашенька» 10, 11 и 12-ти часов от 1 июня 2022 год

Понедельник 1 день	Завтрак		Понедельник 6 день		
	Каша рисовая, батон с маслом с сыром, какао с молоком	150/200 35/45 10/16 150/200	150/200 35/45 150/200 15/20	Каша манная, батон с маслом, чай, конфета	150/200 35/45 150/200 15/20
II завтрак напиток из шиповника	100/100	100/100	II завтрак напиток из шиповника	100/100	
Обед Суп крестьянский со сметаной, гуляш мясной, гречка отв., зел. горошек, компот из с/ф, хлеб.	150/200/ 60/70 100/125 20/30 150/200 40/50	150/200 80/100 60/70 20/30 20/30 150/200 40/50	Обед Суп щи со сметаной, гречка отв., биточки мясные, соус зел.горошек, компот, хлеб	150/200 80/100 60/70 20/30 20/30 150/200 40/50	
Полдник 12ч - чай, печенье, молоко 10,5 -Творожная запеканка со сгущенкой, чай, молоко	150/200 40/60 100/100 60/90 20/30 150/200 100/100	150/200 30/40 100/100 70/100 20/30 120/150 100/100	Полдник 12ч. Чай, пряник, молоко 10ч. Королевская ватрушка, чай, Молоко	150/200 30/40 100/100 70/100 20/30 120/150 100/100	
Ужин Творожная запеканка со сгущенкой, чай, хлеб	60/90 20/30 150/200 20/30	70/100 150/200 20/30	Ужин Королевская ватрушка, чай, хлеб	70/100 150/200 20/30	
Вторник 2 день	Завтрак		Вторник 7 день		
	Каша геркулесовая, батон с маслом, чай, конфета	150/200 35/45 150/200 15/20	150/200 35/45 150/200 15/20	Завтрак Каша дружба, батон с маслом, чай с вареньем	150/200 35/45 150/200 15/20
	II завтрак Фрукты	100/100	100/100	II завтрак Фрукты	100/100
	Обед Суп с вермишелью, тефтели рыбные, картофельное пюре,соус, кукуруза конв., кисель, хлеб	150/200 90/120 120/150 20/30 20/30 150/200 40/50	150/200 70/90 80/100 20/30 20/30 150/200 40/50	Обед Суп борщ с картофелем со сметаной, рыба запеченная с рисом, соус кукуруза конв., кисель, хлеб	150/200 70/90 80/100 20/30 20/30 150/200 40/50
Полдник 12 -ч Чай, печенье, снежок 10-ч суп молочный рис., чай, печенье, снежок	150/200 40/60 100/100 150/200 150/200 20/30 100/100	50/60 150/200 100/100	Полдник Гренки с сыром, чай с сахаром, Снежок	50/60 150/200 100/100	
Ужин Каша манная, чай с сахаром, хлеб	150/200 150/200 20/30	150/200 150/200 20/30 20/30	Ужин Суп молочный, чай, печенье, хлеб	150/200 150/200 20/30 20/30	
Среда 3 день	Завтрак		Среда 8 день		
	Каша ячневая, батон с маслом, кофейный напиток с молоком	150/200 35/45 150/200	150/200 35/45 150/200	Завтрак Каша гречневая, батон с маслом, чай с сахаром	150/200 35/45 150/200
	II завтрак напиток из шиповника	100/100	100/100	II завтрак напиток из шиповника	100/100
	Обед Суп гороховый с гренками, гуляш мясной, макароны отв., помидоры св., компот, хлеб	150/200 120/150 40/40 20/30 150/200 40/50	150/200 140/160 20/30 150/200 40/50	Обед Суп мясной с гренками, Овощное рагу с мясом, помидоры св. компот, хлеб	150/200 140/160 20/30 150/200 40/50
	Полдник Булочка с сахаром, чай с молоком, снежок	50/60 150/200 100/100	40/60 150/200 100/100 150/200 150/200 100/100	Полдник 12-ч Пряник чай, снежок 10,5ч - суп молочный, чай снежок	40/60 150/200 100/100 150/200 150/200 100/100
Ужин Плов, чай, конфета, хлеб	140/160 150/200 15/20 20/30	140/160 150/200 20/30	Ужин Макароны с мясом, чай с сахаром, хлеб	140/160 150/200 20/30	
Четверг 4 день	Завтрак		Четверг 9 день		
	Каша сборная, батон с маслом, чай с лимоном	150/200 35/45 150/200	150/200 35/45 10/16 150/200	Завтрак Каша пшеничная, батон с маслом, сыр, какао	150/200 35/45 10/16 150/200
	II завтрак Сок	100/100	100/100	II завтрак Сок	100/100
	Обед Суп картофельный с крупой, голубцы ленивые, соус молочный,огурцы св, кисель, хлеб	150/200 110/120 20/30 20/30 150/200 40/50	150/200 140/160 20/30 150/200 40/50	Обед Суп с клецками, плов, закуска: огурец св., кисель, хлеб	150/200 140/160 20/30 150/200 40/50
	Полдник 10-ч Макароны отварные с сыром, чай с сахаром, снежок 12-ч гренки с сыром, чай с сахаром, снежок	120/140/150/200 100/100 50/60 150/200 100/100	80/90 150/200 100/100	Полдник Булочка с повидлом, чай с молоком, снежок	80/90 150/200 100/100
Ужин Суп молочный вермишелевый, чай, печенье хлеб	150/200 150/200 20/30 20/30	150/200 150/200 20/30	Ужин Каша манная, чай с сахаром, хлеб	150/200 150/200 20/30	
Пятница 5 день	Завтрак		Пятница 10 день		
	Каша пшеница, батон с маслом, чай с вареньем	150/200 35/45 150/200 15/20	150/200 35/45 150/200	Завтрак Каша кукурузная, батон с маслом, чай с лимонном	150/200 35/45 150/200
	II завтрак Фрукты	100/100	100/100	II завтрак Фрукты	100/100
	Обед Суп «Свекольник» со сметаной, бефстроганов из печени, рис отварной,зел. горошек, компот, хлеб.	150/200 60/70 80/100 20/30 150/200 40/50	150/200 140/160 20/30/150/200 40/50	Обед Суп рассольник, макаронник с мясом,зел. горошек, компот, хлеб.	150/200 140/160 20/30/150/200 40/50
Полдник яйцо отварное, чай с сахаром, хлеб, молоко	40/50 150/200 20/30 100/100	40/50 150/200 20/30 100/100	Полдник Яйцо отварное, чай с сахаром, хлеб, молоко	40/50 150/200 20/30 100/100	
Ужин Жаркое по-домашнему, хлеб, чай.	140/160/20/30 150/200	140/160 150/200 10/15 20/30	Ужин Капуста с мясом, чай, конфета, хлеб.	140/160 150/200 10/15 20/30	