

Примерное десятидневное меню в МАДОУ детский сад № 111 «Дашенька» 10,5- ти и 12-ти часов от 1 декабря 2022год

Понедельник 1 день	<b>Завтрак</b> Каша рисовая, батон с маслом с сыром, какао с молоком	150/200 35/ 45 10/16 150/200	Понедельник 6 день	150/200 35/45 150/200 15/20	<b>Завтрак</b> Каша манная, батон с маслом, чай, конфета
	<b>II завтрак</b> напиток из шиповника	100/100		100/100	<b>II завтрак</b> напиток из шиповника
	<b>Обед</b> 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 4ф0/50		150/200 80/100 60/70 20/30 20/30 150/200 40/50	<b>Обед</b> Суп щи со сметаной, гречка отв., биточки мясные, соус зел.горошек,компот, хлеб
	<b>Полдник</b> 12ч - чай, печенье овсянное, 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	<b>Полдник</b> 12ч. Чай, пряник, молоко 10ч. Королевская ватрушка, чай, Молоко
<b>Ужин</b> Творожная запеканка со сгущенкой, чай, хлеб	60/90 20/30 150/200 20/30	70/100 150/200 20/30	<b>Ужин</b> Королевская ватрушка, чай, хлеб		
Вторник 2 день	<b>Завтрак</b> Каша геркулесовая, батон с маслом, чай, конфета	150/200 35/ 45 150/200 15/20	Вторник 7 день	150/200 35/45 150/200 15/20	<b>Завтрак</b> Каша дружба, батон с маслом, чай с вареньем
	<b>II завтрак</b> Фрукты	100/100		100/100	<b>II завтрак</b> Фрукты
	<b>Обед</b> Суп с вермишелью, тефтели мясные, картофельное пюре,соус, кукуруза конс., кисель из ягод, 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	<b>Обед</b> Суп борщ с картофелем со сметаной, рыба запеченая с рисом, соус кукуруза конс., кисель из ягод, хлеб
	<b>Полдник</b> 12 —ч Чай, печенье, снежок 10-ч суп молочный., чай, вафля, снежок	150/200 40/60 100/100 150/200 150/200 20/30 100/100		120/140 150/200 100/100 20/30 150/200 100/100	<b>Полдник</b> 10-ч макароны с сыром, чай с сахаром, Снежок 12-ч печенье овсяное, чай, снежок
<b>Ужин</b> Каша манная, чай с сахаром, хлеб	150/200 150/200 20/30	120/140 150/200 20/30	<b>Ужин</b> макароны с сыром, чай с сахаром, хлеб		
Среда 3 день	<b>Завтрак</b> Каша ячневая, батон с маслом, кофейный напиток с молоком	150/200 35/ 45 150/200	Среда 8 день	150/200 35/45 150/200	<b>Завтрак</b> Каша гречневая, батон с маслом, чай с сахаром
	<b>II завтрак</b> напиток из шиповника	100/100		100/100	<b>II завтрак</b> напиток из шиповника
	<b>Обед</b> Суп гороховый с гречками, гуляш мясной, макароны отв., помидоры св., компот из апельсинов, хлеб	150/200 120/150 40/40 20/30 150/200 40/50		150/200 140/160 20/30 150/200 40/50	<b>Обед</b> Суп манный с гречками, Жаркое по домашнему с мясом, помидоры св. компот из апельсинов, хлеб
	<b>Полдник</b> Булочка с сахаром, чай с молоком, снежок	50/60 150/200 100/100		80/90 150/200 100/100	<b>Полдник</b> Ватрушка с повидлом, чай с молоком снежок
<b>Ужин</b> Плов, чай, конфета, хлеб	140/160 150/200 15/20 20/30	150/200 150/200 20/30	<b>Ужин</b> Каша рисовая, чай, хлеб		
Четверг 4 день	<b>Завтрак</b> Каша сборная, батон с маслом, чай с лимоном	150/200 35/ 45 150/200	Четверг 9 день	150/200 35/45 150/200	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная, батон с маслом, чай с лимоном
	<b>II завтрак</b> Сок	100/100		100/100	<b>II завтрак</b> Сок
	<b>Обед</b> 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 20/30150/200 40/50	<b>Обед</b> Суп с клецками, плов, закуска: огурец св., кисель, хлеб
	<b>Полдник</b> 10-ч Картофель отварной с с/с сельдью, чай с сахаром, хлеб. снежок 12-ч пряник, чай, снежок	80/100 20/30/150/200 20/30 100/100 40/50 150/200 100/100		50/60 150/200 100/100	<b>Полдник</b> Гренки с сыром, какао, снежок
<b>Ужин</b> Картофель отварной с с/с сельдью, чай с сахаром, хлеб	80/100 20/30 150/200 20/30	150/200 150/200 20/30	<b>Ужин</b> Суп молочный, чай, хлеб		
Пятница 5 день	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная, батон с маслом, чай с вареньем	150/200 35/ 45 150/200 15/20	Пятница 10 день	150/200 35/45 150/200	<b>Завтрак</b> Каша кукурузная, батон с маслом, чай с сахаром
	<b>II завтрак</b> Фрукты	100/100		100/100	<b>II завтрак</b> Фрукты
	<b>Обед</b> 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	<b>Обед</b> Суп рассольник, макаронник с мясом, зел. горошек, компот, хлеб.
	<b>Полдник</b> яйцо отварное, чай, печенье, молоко	40/40 150/200 20/30 100/100		40/40 150/200 20/30 20/30 100/100	<b>Полдник</b> Яйцо отварное, чай, печенье, хлеб, молоко
<b>Ужин</b> Суп с фрикадельками, хлеб, чай.	150/180/20/30 150/200	140/160 150/200 10/15 20/30	<b>Ужин</b> Капуста с мясом, чай, хлеб.		