

Примерное десятидневное меню в МАДОУ детский сад № 111 «Дашенька» 10,5- ти и 12-ти часов от 3 Апреля 2023г.г.

Понедельник 1 день	Завтрак Каша рисовая, батон с маслом с сыром, какао с молоком	150/200 35/ 45 10/16 150/200	Понедельник 6 день	Завтрак Каша манная, батон с маслом, чай, конфета	150/200 35/45 150/200 20/20
	II завтрак напиток из шиповника	100/100		II завтрак напиток из шиповника	100/100
	Обед Суп крестьянский со сметаной, гуляш мясной, гречка отв., зел. горошек, компот из о/ф, хлеб.	150/200/ 60/70 100/125 20/30 150/200 4ф/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 овсяное, молоко 10,5 -Творожная запеканка со сгущенкой, чай, молоко	150/200 40/60 100/100 60/90 20/30 150/200 100/100		Полдник 12ч. Чай, пряник, молоко 10ч. Королевская ватрушка, чай, Молоко	150/200 30/40 100/100 70/100 20 120/150 100/100
	Ужин Творожная запеканка со сгущенкой, чай, хлеб	60/90 20/30 150/200 20/30		Ужин Королевская ватрушка, чай, хлеб	70/100 150/200 20/30
Вторник 2 день	Завтрак Каша геркулесовая, батон с маслом, чай, конфета	150/200 35/ 45 150/200 15/20	Вторник 7 день	Завтрак Каша дружба, батон с маслом, чай с вареньем	150/200 35/45 150/200 15/20
	II завтрак Фрукты	100/100		II завтрак Фрукты	100/100
	Обед Суп с вермишелью, тефтели мясные, картофельное пюре, соус, кукуруза консерв., кисель из ягод, хлеб	150/200 70/80 120/150 20/30 20/30 150/200 40/50		Обед Суп борщ с картофелем со сметаной, рыба запеченная с рисом, соус кукуруза консерв., 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, чай, печенье, снежок	150/200 40/60 100/100 150/200 150/200 20/30 100/100		Полдник 10-ч макароны с сыром, чай с сахаром, Снежок 12-ч печенье овсяное, чай, снежок	120/140 150/200 100/100 20/30 150/200 100/100
	Ужин Суп молочный, чай, хлеб	150/200 150/200 20/30		Ужин макароны с сыром, чай с сахаром, хлеб	120/140 150/200 20/30
Среда 3 день	Завтрак Каша ячневая, батон с маслом с сыром, кофейный напиток с молоком	150/200 35/ 45 150/200	Среда 8 день	Завтрак Каша гречневая, батон с маслом, Цикорий с молоком	150/200 35/45 150/200
	II завтрак Фрукты	100/100		II Сок	100/100
	Обед Суп гороховый с гречками, гуляш мясной, макароны отв., помидоры св., компот из апельсинов, хлеб	150/200 60/70 100/120 20/30 150/200 40/50		Обед Суп манный с гречками, Жаркое по домашнему с мясом, помидоры св. компот, хлеб	150/200 140/160 20/30 150/200 40/50
	Полдник Булочка с сахаром, чай с молоком, Биоюгурт	50/60 150/200 100/100		Полдник Пинча «детская», чай с сахаром Биоюгурт	80/110 150/200 100/100
	Ужин Плов, чай, хлеб	140/160 150/200 20/30		Ужин Каша рисовая, чай, хлеб	150/200 150/200 20/30
Четверг 4 день	Завтрак Каша сборная, батон с маслом, чай с лимоном	150/200 35/ 45 150/200	Четверг 9 день	Завтрак Каша пшеничная, батон с маслом, чай с лимоном	150/200 35/45 150/200
	II завтрак Сок	100/100		II завтрак Фрукты	100/100
	Обед Суп картофельный с крупой, Капуста тушенная с мясом, огурцы св., кисель, хлеб	150/200 160/180 20/30 150/200 40/50		Обед Суп с клецками, плов, огурец св., кисель, хлеб	150/200 140/160 20/30 150/200 40/50
	Полдник 10-ч Картофель отварной с о/с сельдью, чай с сахаром, хлеб. Биоюгурт 12-ч пряник, чай, Биоюгурт	80/100 20/25/150/200 20/30 100/100 40/50 150/200 100/100		Полдник Гренки с сыром, какао, Биоюгурт	50/60 150/200 100/100
	Ужин Картофель отварной с о/с сельдью, чай с сахаром, хлеб	80/100 20/25 150/200 20/30		Ужин Суп молочный, чай, хлеб	150/200 150/200 20/30
Пятница 5 день	Завтрак Каша пшеничная, батон с маслом, чай с вареньем	150/200 35/ 45 150/200 15/20	Пятница 10 день	Завтрак Каша кукурузная, батон с маслом, чай с сахаром	150/200 35/45 150/200
	II завтрак Фрукты	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		Обед Суп рассольник, макаронник с мясом, зел. горошек, компот, хлеб.	150/200 140/160 20/30/150/200 40/50
	Полдник Яйцо отварное, чай, печенье, хлеб, молоко	40/40 150/200 20/30 20/30 100/100		Полдник Яйцо отварное, чай, печенье, хлеб, молоко	40/40 150/200 20/30 20/30 100/100
	Ужин Макароны отварные с маслом, хлеб, чай, конфета	120/140/20/30 150/200 20/20		Ужин Суп с фрикадельками, чай, хлеб, мармелад	150/180 150/200 20/30