

Примерное десятидневное меню в МАДОУ детский сад № 111 «Дашенька» 12-ти часов от 1 Октября 2023год

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	150/200 35/45 150/200 20/20	Завтрак Каша манная, батон с маслом, чай, конфета
	II завтрак Фрукты	100/100		100/100	II завтрак фрукты
	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 4ф0/50		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
	Полдник Чай, яйцо отварное, хлеб, молоко	150/200 40/40 20/30 100/100		150/200 30/40 100/100	Полдник Чай, пряник, молоко
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		
Вторник 2 день	Завтрак 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	Завтрак Каша дружба, батон с маслом, чай с вареньем
	II завтрак Фрукты	100/100		100/100	II завтрак Фрукты
	Обед Суп с вермишелью, тефтели рыбные, картофельное пюре, соус, кукуруза конс., кисель из ягод, хлеб	150/200 70/80 120/150 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 конс., кисель, хлеб
	Полдник Чай, вафли, снежок	150/200 30/40 100/100		20/30 150/200 100/100	Полдник Печенье сахарное, чай, снежок
Ужин Суп молочный, чай, хлеб	150/200 150/200 20/30	120/140 150/200 20/30	Ужин макароны с сыром, чай с сахаром, хлеб		
Среда 3 день	Завтрак Каша ячневая, батон с маслом с сыром, кофейный напиток с молоком	150/200 35/ 45 150/200	Среда 8 день	150/200 35/45 150/200	Завтрак Каша гречневая, батон с маслом, Цикорий с молоком
	II завтрак Напиток из шиповника	100/100		100/100	II Напиток из шиповника
	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		150/200 140/160 20/30 150/200 40/50	Обед Суп манный с гречками, Жаркое по домашнему с мясом, помидоры св. компот, хлеб
	Полдник Булочка с сахаром, чай с молоком, Биоюгурт	50/60 150/200 100/100		80/110 150/200 100/100	Полдник Пицца «детская», чай с сахаром Биоюгурт
Ужин Плов, чай, хлеб	140/160 150/200 20/30	150/200 150/200 20/30	Ужин Каша рисовая, чай, хлеб		
Четверг 4 день	Завтрак Каша сборная, батон с маслом, чай с лимоном	150/200 35/ 45 150/200	Четверг 9 день	150/200 35/45 150/200	Завтрак Каша пшеничная, батон с маслом, чай с лимоном
	II завтрак Фрукты	100/100		100/100	II завтрак Фрукты
	Обед Суп картофельный с крупой, Капуста тушенная с мясом, огурцы св., кисель, хлеб	150/200 160/180 20/30 150/200 40/50		150/200 140/160 20/30 150/200 40/50	Обед Суп с клецками, плов, огурец св., кисель, хлеб
	Полдник Чай, пряник, хлеб, Биоюгурт	150/200 35/45 20/30 100/100		50/60 150/200 100/100	Полдник Гренки с сыром, какао, Биоюгурт
Ужин Суп с фрикадельками, чай с сахаром, хлеб	150/180 150/200 20/30	150/200 150/200 20/30	Ужин Суп молочный, чай, хлеб		
Пятница 5 день	Завтрак 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	Завтрак Каша кукурузная, батон с маслом, чай с сахаром
	II завтрак Фрукты	100/100		100/100	II завтрак Фрукты
	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 рассольная, макаронник с мясом, зел. горошек, компот, хлеб.
	Полдник Чай, печенье, молоко	150/200 20/30 100/100		150/200 20/30 100/100	Полдник Чай, печенье, молоко
Ужин Макароны отварные с маслом, хлеб, чай, конфета	120/140/20/30 150/200 20/20	50/60 150/200 20/30 15/15	Ужин Омлет натуральный из яйца, чай, хлеб, мармелад		