

Десятидневное меню-раскладка

утверждаю

заведующий МКДОУ № 2 «Солнышко» О.А.Зверева

13.03.2023 г.-24.03.2023г.



	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
завтрак	- Каша пшеничная молочная жидкая (на сгущенном молоке) 45 -Чай с сахаром 13 -Бутерброд с маслом и сыром 3	-Суп молочный с крупой 1 -Яйцо вареное 48 -Какао с молоком 15 -Бутерброд с маслом 16	- Каша молочная кукурузная жидкая 68 - Какао с молоком 15 -Бутерброд с маслом 16	- Суп молочный с макаронами 39 -Какао с молоком 15 -Яйцо вареное 48 -Бутерброд с маслом и сыром 3	- Омлет натуральный 37 -Икра кабачковая 26 - Напиток кофейный 2 - Бутерброд с маслом и сыром 3
10.00	- Сок фруктовый (2 гр.р.в.) -Напиток витаминный «Витошка» (сад) 96 -Фрукты (85/90)	-Сок фруктовый -Фрукты (85/90)	-Сок фруктовый(2 гр.р.в.) -Напиток витаминный «Витошка» (сад) 96 -Фрукты (85/90)	-Сок фруктовый -Фрукты (85/90)	-Сок фруктовый -Фрукты (85/90)
Обед	- Салат из зеленого горошка (кукурузы) с репчатым луком 24 - Рассольник ленинградский с мясом, сметаной 25 -Котлеты из говядины 6 - Капуста тушеная 73 -Кисель из кураги 20 -Хлеб пшеничный -Хлеб ржаной	-Салат из свеклы с чесноком 18 -Щи из свежей капусты, мясом птицы 34 -Рыба тушеная в сметанном соусе 40 -Картофельное пюре 8 -Компот из свежих фруктов 54 -Хлеб пшеничный -Хлеб ржаной	-Кукуруза с луком, яйцом 86 -Суп «Бабушкин» 52 -Плов из отварной птицы 42 -Кисель из кураги 20 -Хлеб пшеничный -Хлеб ржаной	-Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой) 66 -Суп картофельный с мясными фрикадельками 41 -Азу 91 -Напиток шиповника 36 -Хлеб пшеничный -Хлеб ржаной	- Салат из морской капусты с яйцом, луком 56 - Суп с рыбными кон-вами 67 - Тефтели из говядины с рисом 64 - Каша рассыпчатая (перл)65 - Соус сметанный натуральный 82 -Компот из свежих фруктов 54 -Хлеб пшеничный -Хлеб ржаной
Полдник	- Молоко 74 - Сушка(50/50)	- Кисломолочный продукт 21 -Кондитерское изделие(30/50)	- Молоко 74 -Манник со сгущенным молоком 17	- Кисломолочный продукт 21 -Плюшка московская (50/50)	- Молоко 74 - Кондитерское изделие (30/50)
Ужин	- Зразы творожные с изюмом 78 -Молоко сгущенное 77 -Напиток кофейный с молоком 2	-Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным 55 -Чай с молоком 59	-Рагу из овощей с мясом 49 -Хлеб пшеничный(20/25) -Чай с сахаром 13	-Рыба по-польски 44 -Морковь припущенная 61 -Чай с молоком 59 -Хлеб пшеничный	- Голубцы ленивые 71 - Пюре картофельное 8 - Соус красный основной 7 -Овощи соленые 89 -Хлеб пшеничный - Чай с молоком 59

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	-Макароньы отварные 30 -Чай с сахаром 13 -Бутерброд с маслом 16	-Каша «дружба» 14 -Чай с сахаром 13 -Яйцо вареное 48 -Бутерброд с маслом и сыром 3	- Омлет натуральньый 37 -Икра кабачковая 26 - Напиток кофейный с молоком 2 -Бутерброд с маслом, сыром 3	- Каша манная жидкая на сгущенном молоке 32 - Напиток кофейный с молоком 2 - Бутерброд с маслом 16	- Каша рисовая молочная жидкая 50 -Кофейный напиток с молоком 2 -Бутерброд с повидлом 87
10.00	-Сок фруктовый -Фрукты (85/90)	Сок фруктовый -Фрукты (85/90)	- Сок фруктовый -Фрукты (85/90)	-Сок фруктовый -Фрукты(85/90)	- Кисломолочный продукт (Снежок) -Фрукты (85/90)
Обед	- Кукуруза с луком, яйцом 86 - Суп картофельный гороховый с мясом 47 -Гуляш 35 -Картофель отварной 75 -Компот из сухофруктов 9 -Хлеб пшеничный -Хлеб ржаной	-Сельдь с луком репчатый 33 - Борщ с капустой свежей, мясом, сметаной 5 -Жаркое по-домашнему 19 -Кисель из кураги 20 -Хлеб пшеничный -Хлеб ржаной	- Салат из свеклы с черносливом 93 - Суп крестьянский с крупой, мясом, сметаной 92 -Котлеты куриные 81 -Каша рассыпчатая (греч)65 -Компот из сухофруктов 9 -Хлеб пшеничный -Хлеб ржаной	- Винегрет овощной 27 -Суп «Харчо» со сметаной, мясом 84 - Оладьи из печени 11 -Макароньы отварные 30 -Компот из сухофруктов 9 -Хлеб пшеничный -Хлеб ржаной	- Салат из моркови с зеленым горошком 66 -Суп-лапша, с мясом птицы 46 - Капуста тушеная с мясом 60 -Компот из свежих фруктов 54 -Хлеб пшеничный -Хлеб ржаной
Полдник	- Молоко 74 - Сдоба «Дорожная» (50/50)	-Кондитерское изделие 30/50() -Кисломолочный продукт 21	- Молоко 74 - Кондитерское изделие (30/50)	-Молоко 74 -Сдоба дорожная (50/50)	- Салат из моркови с сахаром 94 - Батон (20/25) -Сок фруктовый
Ужин	- Капуста тушеная с мясом 60 -Напиток кофейный с молоком 2 -Хлеб пшеничный	-Пудинг творожный запеченный 4 -Молоко сгущенное 77 -Какао с молоком 15	- Тефтели рыбные 80 -Соус сметанный натуральньый 95 -Картофель отварной 75 -Хлеб пшеничный - Чай с лимоном 31	-Картофель тушеный 83 -Рыба, тушеная в томате с овощами 58 - Чай с сахаром 13 -Хлеб пшеничный	- Бефстроганов из отварной говядины 85 -Пюре картофельное 8 -Хлеб пшеничный -Чай с сахаром 13