

Примерное 10 –ти дневное меню МАДОУ № 16 «Рябинка» (зима – весна)

1 неделя										
	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	140/ 180	Каша пшениная молочная с маслом	140/ 180	Каша манная молочная с маслом	140/ 180	Вермишель молочная с маслом	140/ 180	Каша рисовая молочная с маслом	140/ 180
	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом и сыром	25/5/6/ 35/6/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	25/5 40/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с джемом	25/5 40/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с сыром	25/6 40/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	25/5 40/10
	Какао на молоке	180	Кофейный напиток	180	Чай с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
2-й завтрак	Снежок	110 /150	Йогурт	130/150	Сок персик -яблоко	150/ 180	Йогурт	130/ 150	Снежок	110 /150
обед	Суп рыбный со сметаной	150/200	Суп овощной с мясом и сметаной	150/ 200	Суп с мясными фрикадельками	150/ 200	Щи с курой и сметаной	150/ 200	Свекольник с мясом и сметаной	150/ 200
	Макароны отварные с маслом	105/5 125/5	Рис отварной	110/130	Картофельное пюре	110/ 130	Греча рассыпчатая с маслом	110/ 130	Овощное рагу с курой и сметаной	160/ 200
	Котлета мясная	50/70	Гуляш из кури	60/80	Котлета рыбная	50/70	Печень по-строгановски	60/80		
	Салат из отварной моркови с растительным маслом	30/50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30/50	Икра кабачковая Салат из соленых огурцов (ясли)	- /50 30/-	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	30/50	Соленый огурец	30/50
	Компот из свежих яблок и изюма	150/ 180	Компот из сухофруктов	150/ 180	Компот из черной смородины	150/ 180	Компот из вишни	150/ 180	Компот из сухофруктов	150/ 180
	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50
полдник	Омлет	130/150	Сырники творожные	130/ 150	Крендель сахарный	60/70	Пюре картофельно- морковное	110/ 130	Ватрушка с творогом	50/80
	Салат из консервированного зеленого горошка	30/50	Повидло	20	Яблоко	95/100	Огурец соленый	30/50	Банан	95/100
	Печенье	20	Хлеб пшеничный	25			Хлеб пшеничный	25/30		
	Чай с лимоном	150/180	Напиток из шиповника	150/ 180	Снежок	120/ 150	Чай с лимоном	150/2 180/2	Сок виноградный	150/180

2 неделя										
	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
завтрак	Макароны с маслом и сыром	110/5/20 150/5/20	Каша кукурузная молочная с маслом	140/ 180	Каша пшеничная молочная с маслом	140/ 180	Каша гречневая молочная с маслом	150/ 180	Каша «Дружба» молочная с маслом	140/ 180
	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	30/5 40/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с джемом	25/5 40/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом и сыром	25/5/6 35/6/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	25/5 40/10	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом (порционным)	25/5 40/10
	Чай с сахаром	180	Какао с молоком	180	Чай с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180
2-й завтрак	Снежок	110 /150	Йогурт	130/150	Сок виноградный	150/ 180	Йогурт	130/150	Снежок	110/150
обед	Суп рыбный со сметаной	150/200	Рассольник с курой и сметаной	150/200	Суп гороховый с мясом	150/200	Суп вермишелевый с курой	150/200	Борщ с курой и сметаной	150/200
	Картофель отварной с маслом	105/5 125/5	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	160/200	Картофельное пюре	110/ 130	Капуста тушеная	110/ 150	Картофель тушеный по-домашнему	160/ 200
	Печень –по строгановский	60/80			Котлета куриная	50/70	Биточки мясные	50/70		
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30/50	Салат из отварной моркови с растительным маслом	30/50	Огурец соленый	30/50	Салат из консервированного зеленого горошка	30/50	Салат из соленых огурцов	30/50
	Компот из яблок и черной смородины	150/ 180	Компот из сухофруктов	150/180	Компот из вишни	150/ 180	Компот из яблок и изюма	150/ 180	Компот из сухофруктов	150/180
	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50
полдник	Запеканка творожная	130/ 150	Рыба в омлете	130/ 150	Булочка «Веснянка»	70/80	Картофель отварной с маслом	105/ 5 145/5	Ватрушка с творогом	50/80
	Молоко сгущенное	10/20			Яблоко	95/100	Филе сельди	20/25	Банан	95/100
			Хлеб пшеничный	25			Хлеб пшеничный	25/30		
	Кофейный напиток на молоке	150/ 180	Чай с лимоном	150/ 2 180/2	Снежок	110/ 150	Напиток из шиповника	150/ 180	Сок персиково - яблочный	150/180