

Десятидневное меню. МБДОУ «Детский сад № 281» г.о. Самара (Осень-зима)

Сад 12 - часовое пребывание

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша манная вязкая на молоке-200гр.	Суп молочный с крупой 200 гр.	Каша пшеничная вязкая на молоке 200 гр.	Омлет 130гр.	Пудинг творожный с изюмом и со сгущенным молоком 170/30	Каша вязкая на молоке из хлопьев «Геркулес» 200гр	Каша « Дружба » вязкая на молоке 200гр..	Суп молочный с крупой 200 гр.	Омлет 130гр	Каша рисовая вязкая на молоке 200 гр.
	.		Горошек зеленый 70 гр.					Салат из моркови 70 гр..	
Бутерброд с маслом 30гр..	Бутерброд с маслом и сыром- 35/5/10	Бутерброд с маслом 25/5гр.	Бутерброд с маслом сыром 30/5/10гр.	Бутерброд с маслом 25/5/гр.	Бутерброд с маслом 30гр.	Бутерброд с маслом и сыром 35/5/10гр.	Бутерброд с маслом 25/5гр	Бутерброд с маслом и сыром 35/5/10гр	Бутерброд с маслом 25/5гр
Какао с молоком- 200 гр.	Кофейный напиток с молоком-200 гр	Какао с молоком 200гр.	Кофейный напиток с молоком 200гр.	Какао с молоком 200 гр.	Кофейный напиток с молоком 200гр	Какао с молоком 200 гр	Кофейный напиток с молоком 200гр.	Какао с молоком 200гр,	Кофейный напиток с молоком 200гр
II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак
Сок 100 гр.	Йогурт 100	Фрукт 100 гр	Сок 100 гр	Йогурт 100 гр	Сок 100 гр	Ряженка 100 гр	Фрукт 100 гр	Сок 100 гр	Сок 100 гр
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Икра свекольная 50гр.	Салат « Чиполлино» 50гр	Огурец соленный 50 гр.	Салат»Зеленая полянка»50гр.	Салат «Заячья мечта»50гр	Салат витаминный50гр.	Салат «Овощной дуэт 50 гр.	Икра кабачковая 50гр	Салат «Дары полей» 50 гр	Салат»Капустная грядка «50гр
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 180/10	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со смет.180/10/8	Суп с клецками на кур.бул. со сметаной 180/10/8	Суп крестьянский на кур.бул. сметаной180/10/8гр	Суп из овощей на кур.б-не со сметаной 180/10/8	Суп с бобовыми на курином бульоне с гречками180/10	Борщ на кур. б-не сметан180/10/8	Щи с квашенной капустой на кур. б-ен со сметаной 180/10/8	Суп любитель на кур.б-не.180/10/8	Суп свекольный на кур.б-не сметаной 180/10/8
Гуляш из отварного мяса 70гр.	Биточки рыбные 70гр.	Гороховое пюре 130гр.	Ленивые голубцы в томатно-сметанном соусе 200 гр.	Азу 200 /34	Рагу из овощей 200гр.	Птица тушеная в соусе с овощами 200гр.	Макароны отварные 130гр	Тефтели рыбные в томатном соусе 70 гр.	Жаркое по домашнему 200гр
Каша гречневая рассыпчатая130 гр.	Картофельное пюре 130гр.	Котлеты рубленные из кур 70 гр.					Бефстроганов из отварного мяса 70гр	Рис отварной 130 гр	
Компот «Фруктовое ассорти» -180 гр.	Напиток из шиповника 180гр.	Напиток лимонный 180 гр.	Напиток из кураги 180 гр.	Витаминный напиток 180гр	Компот из с/ф 180 гр	Напиток из кураги 180	Напиток лимонный 180гр	Напиток из шиповника180 гр	Компот «Фруктовое ассорти» 180гр.
Хлеб пшеничный- 50 гр.	Хлеб пшеничный 50гр.	Хлеб пшеничный 50 гр.	Хлеб пшеничный 50 гр.	Хлеб пшеничный 50 гр.	Хлеб пшенич 50гр	Хлеб пшенич 50гр	Хлеб пшенич 50гр	Хлеб пшеничный 50гр	Хлеб пшеничный 50 гр
Хлеб ржаной-50 гр	Хлеб ржаной 50гр.	Хлеб ржаной 50гр.	Хлеб ржаной 50 гр.	Хлеб ржаной 50 гр	Хлеб ржаной 50гр	Хлеб ржаной 50гр	Хлеб ржаной 50гр	Хлеб ржаной 50гр	Хлеб ржаной 50гр
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Рогалик с джемом – 50 гр.	Лакомка 50 гр.	Крендель сахарный 50 гр..	Бутерброд с клубничным джемом 50гр.	Яйцо вареное 40гр хлеб 20гр..	Пирожок с картофелем 50гр.	Пирог песочный с творогом50гр	Яйцо вареное 40гр хлеб 20гр	Бутерброд с яблочным повидлом 50гр	Сдоба обыкновенная 50 гр.
Молоко-200 гр.	Чай с сахаром 200гр.	Кисель 200	Чай с сахаром 200 гр.	Чай с молоком 200гр.	Молоко 200 гр.	Чай 200гр	Чай с молоком 200гр	Молоко 200гр.	Чай с сахаром 200гр
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Овощи тушеные- 250 гр.	Каша пшеничная вязкая на молоке200 гр. .	Салат Свеколка 50гр.. Картофель отварной 200 гр	Котлеты рыбные 70 гр.Винегрет180 гр	Макароны запеченные с сыром 250гр	Рыба запеченная под яйцом 200 гр. Салат «Степной» 50	Суп молочный вермишелевый 250 гр.	Каша манная вязкая на молоке 250гр	Сырники из творога с изюмом со сметанным соусом 250 гр	Каша гречневая с молоком250гр.

Хлеб пшеничный 20 гр.	.хлеб пшеничный 20 гр.	.хлеб пшеничный 20 гр.	.хлеб пшеничный 20 гр.	Хлеб пшеничный 20гр	.хлеб пшеничный 20 гр.	.хлеб пшеничный 20 гр.	.хлеб пшеничный 20 гр.	.хлеб пшеничный 20 гр.	Хлеб пшеничный20гр
Чай с сахаров- 200 гр.	Чай с молоком 200 гр.	Чай с сахаром 200 гр.	Чай с лим200гр	Чай с сахаром 200гр	Чай с сахаром200гр	Чай с молоком 200г	Чай 200гр.	Чай с сахаром и лимоном200гр	Чай с сахаром200гр