

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

Ясли 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 с молоком-150гр.	Суп молочный с крупой150гр	Каша пшеничная 150гр	Омлет 100	Пудинг творожный с изюмом со сгущенным молоком150/30	Каша вязкая на молокеиз хлопьев «Геркулес» 150гр	Каша «Дружба» вязкая на молоке 150 гр..	Суп молочный с крупой 150гр	Омлет 100гр	Каша рисовая вязкая на молоке 150гр
			Горошек зеленый 50гр.	Фрукт 50 гр				Салат из моркови50гр.	
Бутерброд с маслом25 гр.	Бутерброд с маслом и сыром-20/5/10	Бутерброд с маслом 20/5гр.	Бутерброд с масломи сыром 20/5/10гр.	Бутерброд с маслом 20/5гр.	Бутерброд с маслом 25гр.	Бутерброд с маслом и сыром20/5/10гр.	Бутерброд с маслом 20/5гр	Бутерброд с маслом и сыром 20/5/10гр	Бутерброд с маслом 20/5гр
Какао с молоком-200 гр.	Кофейный напиток с молоком-200 гр	Какао с молоком200гр.	Кофейный напиток с молоком 200гр.	Какао с молоком200 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 150	Сок 100 гр	Сок 100 гр	Сок 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 30гр.	Салат «Чиполлино» 30гр	Огурец соленый 30гр.	Салат «Зеленая полянка»30 гр.	Салат «Заячья мечта» 30гр	Салат витаминный30гр.	Салат «Овощной дуэт» 30 гр.	Икра кабачковая 30гр	Салат «Дары полей»30 гр	Салат «Капустная грядка»30гр
Суп картофельный на кур.бульоне.150 гр.	Рассольни Ленинградский на курином бне-сосмет.150/10/8	Суп с клецками на кур.бул. со сметаной 150/10/8	Суп крестьянский на кур.бул сметаной150/10/8гр	Суп с овощами на кур.б-не сметаной 150/10/8	Суп с бобовыми на кур.б-не с гречками150 гр.	Борщ на кур. б-не сметан150/10/8	Щис квашен.капустой на кур. б-ен сметаной 150/10/8	Суп любитель на кур.б-не со сметаной.150/10/8	Суп свекольный на кур.б-не сметаной 150/10/8
Гуляш из отварного мяса 60 гр.	Биточки рыбные 65гр.	Гороховое пюре 100гр.	Ленивые голубцы в томатно-сметанном соусе 150 гр.	Азу 160 /34	Рагу из овощей 150гр.	Птица тушеная в соусе с овощами150гр	Макароны отварные 110гр	Тефтели рыбные в томатном соусе 60 гр.	Жаркое по домашнему 150гр
Каша гречневая рассыпчатая 120гр.	Картофельное пюре 120 гр	Котлеты рубленые из кур 50 гр.					Бефстроганов из отварного мяса50 гр.	Рис отварной 110 гр.	
Компот«Фруктовое ассорти» -150 гр.	Напиток из шиповника 150гр.	Напиток лимонный 180 гр.	Напиток из кураги 180 гр.	Витаминный напиток 180гр	Компот из с/ф 180 гр	Напиток из изюма и кураги 180	Напиток лимонный 180гр	Напиток из шиповника180 гр	Компот «Фруктовое ассорти» 180гр.
Хлеб ржаной-40 гр	Хлеб ржаной40гр.	Хлеб ржаной 40гр.	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной 40 гр	Хлеб ржаной 40гр	Хлеб ржаной 40гр	Хлеб ржаной 40гр	Хлеб ржаной 40гр	Хлеб ржаной 40гр
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Рогалик с джемом – 50 гр.	Лакомка 50гр..	Крендель сахарный 50 гр..	Ватрушка с джемом 50 гр	Яйцо вареное 40гр хлеб 20гр	Пирожок с картофелем 50гр.	Пирог песочный с творогом 50гр	Яйцо вареное 40гр	Бутерброд с яблочным повидлом50гр	Сдоба обыкновенная 50 гр.
Молоко-150 гр.	Чай 150 гр.	Кисель 150	Какао с молоком 150 гр.	Чай с молоком 150гр.	Молоко 150 гр.	Чай 150гр	Чай с молоком150гр	Молоко 150гр.	Чай с сахаром 150гр
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Овощи тушеные-200 гр.	Каша пшеничная вязкая на молоке 200гр.	Салат свеколка 50гр. Картофель отварной 150 гр	Котлеты рыбные 50гр.Винегрет 150 гр.	Макароны запеченные с сыром200гр	Рыба запеченная под яйцом 130гр.Салат Степной70 гр.	Суп молочный вермишелевый 200гр	Каша манная вязкая на молоке 200 гр.	Сырники из творога с изюмом со сметанным соусом 200гр	Каша гречневая с молоком 200гр.
Хлеб пшеничный 20 гр.	хлеб пшеничный 30 гр.	хлеб пшеничный 30 г	хлеб пшеничный 20 гр	Хлеб пшеничный 20гр	хлеб пшеничный 20 гр.	хлеб пшеничный 20 гр.	хлеб пшеничный 20 гр.	хлеб пшеничный 20 гр.	
Чай с сахаром- 200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром	Чай с лим200гр	Чай с сахаром	Чай с	Чай с молоком200г	Чай с сахаром200гр.	Чай с лимоном	Чай с

гр.	гр.	200 гр.		200гр	сахаром200гр			200гр	сахаром200гр
-----	-----	---------	--	-------	--------------	--	--	-------	--------------