

МБДОУ «Борисовский детский сад «Ягодка» перспективное 10-дневное меню весенне-летний период - 1 неделя

Завтрак	Выход	2 завтрак	Обед	Выход	Полдник	Выход
Понедельник						
Каша рисовая молочная	150/200	Фрукты/сок 100	Свекольник со сметаной.	150/5 200/10	Оладьи с повидлом.	60/20 80/30
Чай с сахаром	150/200		Каша ячневая. Курица в томатном соусе.	120/70 150/80	Каша геркулесовая.	150/200
Батон с маслом/сыр	30/10(10/15)		Овощи порционные свежие/соленые	40/50	Кисель	150/200
			Хлеб/батон. Компот из с/ф	40/50 150/200		
Вторник						
Каша манная молочная	150/200	Фрукты/сок 100	Суп рыбный «Лосось»	200/200	Омлет натуральный	100/100
Кофейный напиток на молоке	150/200		Картофельное пюре. Котлета мясная	120/60 150/70	Кабачковая икра	40/40
Батон с маслом	30/10		Соус. Овощи порционные свежие/сол.	50/50 45/55	Батон	30/50
			Хлеб. Компот из с/ф	40/50 150/200	Чай с сахаром	150/200
Среда						
Каша гречневая молочная	150/200	Фрукты/сок 100	Суп гороховый	150/200	Винегрет	120/120
Чай на молоке	150/200		Макароны отварные. Тефтеля мясная в томатном соусе	120/70 120/80	Рыба жареная	60/80
Печенье с маслом	30/10		Салат из свеклы. Хлеб. Напиток из сока плодово-ягодного	40/50 40/50 180/180	Яйцо отварное. Батон. Компот	20/20 30/50 150/200
Четверг						
Каша геркулесовая молочная	150/200	Фрукты/сок 100	Щи со сметаной	150/5 200/10	Ленивые вареники	120/140
Чай с сахаром	150/200		Плов мясной	150/180	Соус сметанный (молочный)	50/50
Батон с маслом	30/10		Овощи порционные свежие/соленые	40/50		Кефир/Йогурт
			Хлеб/батон. Кисель	40/50 150/200		
Пятница						
Макароны отварные с сыром	120/15	Фрукты/сок 100	Рассольник со сметаной	150/5 200/10	Ватрушка с творогом	90/100
Отварное яйцо	40/40		Картофельное пюре. Оладьи печеночные	120/80 150/80	Каша пшеничная молочная	150/200
Какао на молоке	150/200		Овощи порционные свежие/соленые	45/55	Чай	150/200
Батон с маслом	30/10		Хлеб/батон. Компот	40/50 150/200	Конфета /вафли	35/35

Перспективное 10-дневное меню - 2 неделя

Завтрак	Выход	2 завтрак	Обед	Выход	Полдник	Выход
Понедельник						
Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	Фрукты/сок 100	Суп Кудрявый (Метелица)	200/ 200	Булка с повидлом.	90/ 100
Кофейный напиток	150/200		Капуста тушеная. Тефтеля мясная в томатном соусе.	110/70 110/80	Плов фруктовый	160/160
Батон с маслом/сыр	30/10(10/15)		Овощи порционные свежие/соленые	40/50	Чай с сахаром	150/200
			Хлеб/батон. Компот	40/50 150/200		
Вторник						
Каша манная молочная	150/200	Фрукты/сок 100	Суп гречневый	150/5 200/10	Рис отварной с соусом томатным	100/50 120/50
Чай с сахаром	150/200		Макаронник с мясом. Соус	130/50	Рыба жаренная	60/80
Батон с маслом	30/10		Салат из свеклы	40/50	Отварное яйцо	20/20
			Хлеб. Кисель	40/50 150/200	Батон. Компот	30/50 150/200
Среда						
Каша пшеничная молочная	150/200	Фрукты/сок 100	Суп с клецками	200/200	Сырники	125/140
Какао на молоке	150/200		Каша гречневая. Курица в том. соусе	120/70 150/80	Соус сметанный (молочный)	50/50
Батон с маслом	30/10		Овощи порционные свежие/соленые Хлеб/батон. Компот из с/ф	45/55 40/50/150/200	Молоко	150/200
Четверг						
Омлет натуральный	100/100	Фрукты/сок 100	Борщ со сметаной	150/5 200/10	Картофельное пюре	120/150
Чай на молоке	150/200		Плов мясной	150/180	Рыба жаренная	60/80
Батон с маслом	30/10		Овощи порционные свежие/соленые	40/50		
			Хлеб. Кисель	40/50 150/200	Батон. Компот	30/50 150/200
Пятница						
Каша гречневая молочная	150/200	Фрукты/сок 100	Суп с макаронными изделиями	150/200	Творожная запеканка	110/120
Чай с сахаром	150/200		Жаркое по-домашнему	150/200	Кефир/Йогурт	150/180
Батон с маслом	30/10		Овощи порционные свежие/соленые	45/55	Конфета/вафли	100/100
			Хлеб/батон. Компот из с/ф	40/50 150/200		