

10 дневное меню

Утверждаю: И.О.заведующей
«Ахмаметьевский детский сад»

Е.В.Зайкова



День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным-180/3	Каша полбяная молочная с маслом сливочным-180/3	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным-180/3	Каша ячневая молочная с маслом сливочным-180/3	Каша манная молочная с маслом -180/3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным-180/3	Каша ячневая молочная с маслом сливочным-180/3	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным-180/3	Каша рисовая молочная с маслом сливочным-180/3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным-180/3
Кофейный напиток с молоком-180/6	Какао с молоком-180/6	Чай с молоком, сахаром-180/6	Кофейный напиток с молоком-180/6	Чай без сахара с мармеладом-180/20	Чай с молоком с сахаром-180/6	Кофейный напиток с молоком-180/6	Какао с молоком-180/6	Чай с молоком, сахаром-180/6	Чай с сахаром с яблоком-180/6/10
Бутерброд с маслом сливочным-30/5	Бутерброд с маслом сливочным-30/5	Бутерброд с маслом сливочным-30/5	Бутерброд с маслом сливочным-30/5	Бутерброд с сыром, маслом сливочным-30/5/5	Бутерброд с маслом сливочным-30/5	Бутерброд с маслом сливочным-30/5	Бутерброд с маслом сливочным-30/5	Бутерброд с сыром, маслом сливочным-30/5/5	Бутерброд с маслом сливочным-30/5
2-ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток -180/3(кефир)	Сок -200	Кисломолочный напиток-180 (катык)	Сок -200	Кисломолочный напиток-180 (ряженка)	Сок-200	Салат из квашеной капусты-50	Сок -200	Кисломолочный напиток-180 (ряженка)	Сок -200
ОБЕД									
Икра кабачковая -50	Салат картофельный с морковью и солеными огурцами-60	Салат из свеклы с яблоками-60	Салат из зеленого горошка к/с-60	Салат из кукурузы к/с-50	Салат из квашеной капусты-50	Салат из зеленого горошка к/с-60	Винегрет овощной-60	Салат из припущенной моркови с яблоками-60	Салат из зеленого горошка к/с -50
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы -180/10	Борщ со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне со сметаной-180/7	Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне с мясом говядины-180/10	Суп гороховый с картофелем с мясными фрикадельками -180/10	Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной-180/7	Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками-180/10	Суп картофельный с горошкой, с куриными фрикадельками со сметаной-180/10/7	Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной-180/10/7	Суп-лапша домашняя на курином бульоне -180	Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками-180/10
Пудинг рыбный -60/20	Гуляш из отварной говядины-40/40	Птица тушеная с овощами по-татарски-40/30	Пюре картофельное с маслом сливочным -140/3	Жаркое по-домашнему из отварной птицы-150/50	Биточки рубленые из рыбы-80	Тфтели мясные в томатном соусе-60/20	Тфтели мясные в томатном соусе-60/20	Биточки «Домашние»-70	Капуста тушеная с мясом -185
Пюре картофельное-140	Каша гречневая рассыпчатая с мас.сливочным-130/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным-130/3	Котлеты рыбные -70	Напиток из сухофруктов-180	Пюре картофельное с маслом сливочным -140/3	Компот из свежих фруктов-180	Гороховое пюре-130	Кисель-180	Компот из свежих фруктов -180
Напиток из сухофруктов-180	Компот из свежих яблок-180	Кисель -180	Компот из свежих фруктов-180	Хлеб ржаной-35	Хлеб ржаной-35	Хлеб ржаной-35	Компот из урюка-180	Хлеб ржаной-35	Хлеб ржаной-40
Хлеб ржаной-35	Хлеб пшеничный-30	Хлеб ржаной-35	Хлеб пшеничный-40	Хлеб ржаной-35	Хлеб ржаной-35	Хлеб ржаной-40	Хлеб ржаной-40	Хлеб ржаной-35	Хлеб ржаной-40
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком ступенным -130/20	Элеш с птицей -100	Омлет натуральный -150	Ваккалеш с рисом и мясом -150	Плов с сухофруктами -150	Омлет натуральный -150	Макаронные изделия отварные с сыром150	Сметанник-75	Пудинг творожный запеченный с повидлом-130/20	Эч-почмак с мясным фаршем-100
Чай с сахаром -180/6	Чай с сахаром и лимоном-180/6/7	Напиток из шиповника-180/6	Чай с сахаром-180/6	Чай с сахаром и лимоном-180/6/7	Хлеб пшеничный-30	Напиток из шиповника-180/6	Чай с сахаром-180/6	Напиток из шиповника-180/6	Напиток из шиповника-180/6
Фрукты свежие-100 (яблоко)	Фрукты свежие-100 (банан)	Печенье -40	Фрукты-100 (яблоко)	Печенье-20	Чай с сахаром, с яблоком-180/6/10	Хлеб пшеничный-30	Фрукты-100 (банан)	Чай с сахаром и лимоном-180/6/7	Фрукты-100 (апельсин)