

10-и дневное меню ясли

1 День - Понедельник	2 День - Вторник	3 День - Среда	4 День - Четверг	5 День - Пятница
Завтрак: Макароны запеченные с сыром 110/7 Чай сладкий с лимоном 150/2 Хлеб пшеничный 30 Масло сливочное 6 ½ яйцо 20 Завтрак 2: Фрукт 95 Обед: Салат «Луковый» с зеленым горошком 40 Свеклольник с мясом со сметаной 150 Печень по-строгановски 60 Каша гречневая рассыпчатая 100 Компот из сухофруктов 100 Хлеб ржаной 30 Полдник: Какао с молоком 150 Булочка веснушка 70 Ужин: Каша пшеничная молочная 150 Молоко 150 Хлеб пшеничный 20 Печенье 26	Завтрак: Каша пшеничная молочная 150 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб пшеничный 30 Масло сливочное 6 Завтрак 2: Фрукт 95 Обед: Икра овощная 40 Щи с мясом со сметаной 150 Котлета рыбная 60 Пюре картофельное 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 Полдник: Суфле творожное с повидлом 80/20 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 10 Ужин: Котлетой мясная 60 Рис с овощной подливой 100/30 Чай сладкий с лимоном 150 Хлеб пшеничный 20	Завтрак: Каша гречневая молочная 150 Какао с молоком 150 Хлеб пшеничный 30 Масло сливочное 6 Завтрак 2: Фрукт 95 Обед: Салат «Зимний» 40 Суп полевой с мясом со сметаной 150 Котлета куриная 60 Капуста тушеная 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 Полдник: Омлет 130 Хлеб пшеничный 10 Молоко 150 Печенье 26 Ужин: Каша «Дружба» 150 Молоко 150 Хлеб пшеничный 20 Вафли 18	Завтрак: Каша манная молочная 150 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб пшеничный 30 Масло сливочное 5 Сыр 8 Завтрак 2: Фрукт 95 Обед: Огурец соленный или огурец свежий 40 Суп кудрявый с курами 150 Картофельное пюре 110 Гуляш из отварного мяса или печени 60 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 Полдник: Хлеб пшеничный 10 Запеканка творожная с молочным соусом 80/30 Чай сладкий с лимоном 150/2 Хлеб пшеничный 10 Ужин: Макароны запеченные с сыром 110/7 Чай с молоком 150 Хлеб пшеничный 20	Завтрак: Каша геркулесовая молочная 150 Какао с молоком 150 Хлеб пшеничный 30 Масло сливочное 6 Яйцо 1/2 Завтрак 2: Фрукт 95 Обед: Салат витаминный 40 Щи с мясом со сметаной 150 Запеканка рисовая с мясом и овощной подливой 120/30 или Плов с мясом 150 Кисель 150 Хлеб ржаной 30 Полдник: Пирог с яблоком 70 Снежок 150 Ужин: Каша рисовая молочная 190 Молоко 170 Хлеб пшеничный 30 Печенье 26
6 День - Понедельник	7 День - Вторник	8 День - Среда	9 День - Четверг	10 день - Пятница
Завтрак: Каша гречневая рассыпчатая 130/10 Чай сладкий с лимоном 150/2 Хлеб пшеничный 30 Масло сливочное 5 Сыр 8 Завтрак 2: фрукт 95 Обед: Салат «Луковый» 40 Борщ с мясом со сметаной 150 Тефтели рыбные 60 Картофельное пюре 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 Полдник: Плюшка с повидлом 70 Кофе напиток с молоком 150 Ужин: Капуста тушеная с мясом 100 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 20 Яйцо 40	Завтрак: Каша геркулесовая молочная 150 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб пшеничный 30 Масло сливочное 6 Яйцо 1/2 Завтрак 2: Фрукт 95 Обед: Икра из свеклы с зеленым горошком 40 Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной 150 Овощное рагу 100 Рулет мясной с луком и яйцом 60 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 Полдник: Сырники творожные с киселем 80/30 Хлеб пшеничный 10, Молоко кипяченое 150 Ужин: Каша манная молочная 150 Молоко 150 Хлеб пшеничный 20 Вафли 18	Завтрак: Каша «Дружба» молочная 150 Какао с молоком 150 Хлеб пшеничный 30 Масло сливочное 6 Завтрак 2: Фрукт 95 Обед: Винегрет 40 Суп картофельный рыбный со сметаной 150 Суфле из печени 60 Макароны отварные с овощной подливой 100/30 Фруктовый напиток из свежих фруктов 150 Хлеб ржаной 30 Полдник: Омлет 130 Молоко 150 Хлеб пшеничный 10 Вафли 18 Ужин: Овощное рагу с курицей 150 Хлеб пшеничный 20 Печенье 1 Чай сладкий с лимоном 150	Завтрак: Каша рисовая молочная 150 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб пшеничный 30, Масло сливочное 6 Завтрак 2: Фрукт 95 Обед: Салат овощной с зеленым горошком 40 Суп гороховый с курами с гречками 150/10 Биточки куриные 60 Картофельное пюре 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 Полдник: Снежок 150 Плюшка 70 Ужин: Рыба под омлетом 100 Чай сладкий 150 Хлеб пшеничный 20	Завтрак: Творожная запеканка с молочный соус 110/30 Какао с молоком 150 Хлеб пшеничный 30 Масло сливочное 6 Завтрак 2: Фрукт 95 Обед: салат Крестьянский 40 Суп картофельный с курами со сметаной 150 Ленивые голубцы формовые, 150/30 Соус томатный или Бигус с мясом 150 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 30 Полдник: Яйцо 40 Хлеб пшеничный 15 Мармелад 15 печенье 13 Чай сладкий 150 Ужин: Жаркое с печенью 150 Чай с молоком 150 Хлеб пшеничный 20

10-и дневное меню сад

1 День - Понедельник	2 День - Вторник	3 День - Среда	4 День - Четверг	5 День - Пятница
Завтрак: Макароны, запеченные с сыром 130/10 Чай сладкий с лимоном 180/3 Хлеб пшеничный 40 Масло сливочное 8 ½ яйцо 20 Завтрак 2: Фрукт 100 Обед: Салат «Луковый» с зеленым горошком 60 Свеклольник с мясом со сметаной 200 Печень по-строгановски 70 Каша гречневая рассыпчатая 110 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 Полдник: Какао с молоком 180 Булочка веснушка 80 Ужин: Каша пшеничная молочная 190 Молоко 170 Хлеб пшеничный 30 Печенье 26	Завтрак: Каша пшеничная молочная 190 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 40 Масло сливочное 8 Завтрак 2: Фрукт 100 Обед: Икра овощная 60 Щи с мясом со сметаной 200 Котлета рыбная 70 Пюре картофельное 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 Полдник: Суфле творожное с повидлом 110/30 Чай сладкий 180 Хлеб пшеничный 15 Ужин: Котлета мясная 70 Рис с овощной подливой 110/40 Чай сладкий с лимоном 170 Хлеб пшеничный 30	Завтрак: Каша гречневая молочная 190 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 40 Масло сливочное 8 Завтрак 2: фрукт 100 Обед: Салат «Зимний» 60 Суп полевой с мясом со сметаной 200 рассольник с мясом со сметаной 150 Котлета куриная 70 Капуста тушеная 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 Полдник: Омлет 150 Хлеб пшеничный 15 Молоко 180 Печенье 26 Ужин: Каша «Дружба» 190 Молоко 170 Хлеб пшеничный 30 Вафли 18	Завтрак: Каша манная молочная 190 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 40 Масло сливочное 5 Сыр 15 Завтрак 2: фрукт 100 Обед: Огурец соленный или огурец свежий 60 Суп кудрявый с курами 200 Пюре картофельное 130 Гуляш с мясом 70 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 Полдник: Запеканка творожная с молочным соусом 100/40 Чай сладкий с лимоном 180/3 Хлеб пшеничный 15 Ужин: Макароны, запеченные с сыром 130/10 Чай с молоком 170 Хлеб пшеничный 30	Завтрак: Каша геркулесовая молочная 190 Какао с молоком 180, Хлеб пшеничный 40 Масло сливочное 8 Яйцо 1/2 Завтрак 2: Фрукт 100 Обед: Салат витаминный 60 Щи с мясом со сметаной 200 Запеканка рисовая с мясом и овощной подливой 140/30 или Плов с мясом 180 Кисель 180 Хлеб ржаной 38 Полдник: Запеканка творожная с яблоком 80 Снежок 150 Ужин: Каша рисовая молочная 190 Молоко 170 Хлеб пшеничный 30 Печенье 26
6 День - Понедельник	7 День - Вторник	8 День - Среда	9 День - Четверг	10 День - Пятница
Завтрак: Каша гречневая рассыпчатая 150/10 Чай сладкий с лимоном 180/3 Хлеб пшеничный 40 Масло сливочное 5 Сыр 15 Завтрак 2: Фрукт 100 Обед: Салат «Луковый» 60 Борщ с мясом со сметаной 200 Тефтели рыбные 70 Картофельное пюре 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 Полдник: Ватрушка с повидлом 80 Кофе напиток с молоком 180 Ужин: Капуста тушеная с мясом 120 Чай сладкий 170 Хлеб пшеничный 30, Яйцо 1 шт	Завтрак: Каша геркулесовая молочная 190 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 40 Масло сливочное 8 Яйцо 1/2 Завтрак 2: Фрукт 100 Обед: Икра из свеклы с зеленым горошком 60 суп картофельный с клецками со сметаной 200 Овощное рагу 130 Рулет мясной с луком и яйцом 70 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 Полдник: Сырники творожные с киселем 100/40 Хлеб пшеничный 10 Молоко кипяченое 180 Ужин: Каша манная молочная 190 Молоко 170 Хлеб пшеничный 30 Вафли 18	Завтрак: Каша «Дружба» молочная 190 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 40 Масло сливочное 8 Завтрак 2: Фрукт 100 Обед: Винегрет 60 Суп картофельный рыбный со сметаной 200 Суфле из печени 70 Макароны отварные с овощной подливой 120/40 Фруктовый напиток из свежих фруктов 180 Хлеб ржаной 38 Полдник: Омлет 150 Молоко 180 Хлеб пшеничный 15 Вафля 18 Ужин: Овощное рагу с курицей 180 Хлеб пшеничный 30 Печенье 12 Чай сладкий с лимоном 170	Завтрак: Каша рисовая молочная 190 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 40, Масло сливочное 8 Завтрак 2: Фрукт 100 Обед: Салат овощной зеленым горошком 60 Суп гороховый с курами с гренками 200/10 Биточки куриные 70 Картофельное пюре 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб ржаной 38 Полдник: Снежок 150 Плюшка 80 Ужин: Рыба под омлетом 120 Чай сладкий 170 Хлеб пшеничный 30	Завтрак: Творожная запеканка с молочный соус 110/40 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 40 Масло сливочное 8 Яйцо 1/2 Завтрак 2: Фрукт 100 Обед: Салат Крестьянский 60 Суп картофельный с курами со сметаной 200 Ленивые голубцы формовые, 180/30 Соус томатный или Бигус с мясом 200 Компот из сухофруктов 140 Хлеб ржаной 38 Полдник: Яйцо 40 Хлеб пшеничный 15 Мармелад 15 печенье 13 Чай сладкий 180 Ужин: Жаркое с печенью 180 Чай с молоком 170 Хлеб пшеничный 30