

Заведующий МАДОУ – детский сад № 395  
Меленникова Л. А.



Примерное десятидневное меню МАДОУ – детский сад № 395

День недели	Завтрак	Выход	Обед	Выход	Полдник	Выход
Понедельник № 1	Каша "Дружба" ( пшено +рис) (7.091/1)	200/150	Суп рыбный с крупой. (7.423)	200/150	Запеканка из творога с морковью (7.13/5/2)	120/100
	Какао с молоком (7.285)	200/150	Греча с овощами (7.368-2)	40/40	Джем (7.1/1/7)	20/20
	Хлеб с сыром (4.3/13)	40/40	Бефстроганов из отворной говядины в молочно-сметанном соусе (7.257)	80/60	Кисель(4.17/10)-дети	200
	Конфета(7.551)	15/15	Компот из кураги и изюма (7.4/10/4)	200/150	Напиток из шиповника(4.15/10) -ясли	150
10:00	Сок (7.031)	100/125	Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1,7.052)	30/30	Печенье (7.308/6)	20/20
№ 2 Вторник	Каша пшеничная (7.н119с)	200/150	Свекольник вегетарианский со сметаной (7.258)	200/150	Суп молочный с лапшой (7.21/2/4)	200/150
	Кофейный напиток с молоком (7.067)	200/150	Голубцы ленивые в молочном соусе (7.243)	230/180	Печенье (7.308/6) / Пряник (7.209)	20/25
	Хлеб с маслом (4.1/13)	40/40	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом (7.271/1)	50/30	Чай с сахаром (7.354/4)	200/150
	Фрукты	100	Компот из сухофруктов (4.6/10)	200/150	Хлеб пшеничный (7.050)	20/20
10:00	Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1, 7.052)	100	Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1, 7.052)	30/30		
Среда № 3	Каша ячневая молочная со сливочным маслом (7.043)	200/150	Рассолник Ленинградский (7.165-1)	200/150	Манник(7.103/4)	68
	Какао с молоком (7.285)	200/150	Макароны отварные (7.151-4)	150/120	Рагу из овощей (7.180-3)	150/120
	Хлеб с маслом (4.1/13)	40/40	Гуляш из отварного мяса (7.256)	80/60	Кефир (7.075)	180/150
	Сок (7.031)	100/125	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (7.20/1)	60/40	Хлеб пшеничный (7.050)	20/20
10:00	Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1,7.052)	100/125	Компот из чернослива и изюма (7.072)	200/150		
Четверг № 4	Каша манная (7.н066)	200/150	Суп овощной на курином бульоне со сметаной (7.044с-1)	200/150	Пудинг из творога(7.17/5/1)	150/120
	Кофейный напиток с молоком (7.067)	200/150	Мясо кур отварное (2021/1/10)	70/50	Стушенное молоко (7.004)	15/15
	Хлеб с маслом (4.1/13)	40/40	Картофельное пюре (7.3/3/4)	150/120	Чай с молоком (7.118/2)	200/150
	Сок (7.031)	100/125	Компот из сухофруктов (4.6/10)	200/150	Хлеб пшеничный (7.050)	20/20
10:00	Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1,7.052)	100/125	Морковь тушенная (8.10/3)	50/50		
Пятница № 5	Омлет натуральный (7.н038/5)	150/120	Суп-пюре гороховый (7.29/2/4)	200/150	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным(4.15/4)	200/150
	Какао с молоком (7.285)	200/150	Рис припущенный с овощами (7.179/1)	150/120	Печенье (7.308/6)	20/20
	Кукуруза консервированная (7.375/3)	30/20	Биточки рыбные (7.355)	80/60	Чай с сахаром . (7.354/4)	200/150
	Хлеб с маслом (4.1/13)	40/40	Соус сметанный (7.6/11)	50/30	Хлеб пшеничный (7.050)	20/20
10:00	Фрукты	180	Компот из кураги (7.110)	200/150		
10:00	Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1,7.052)	180	Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1,7.052)	30/30		

День недели	Завтрак	Выход	Обед	Выход	Полдник	Выход
№ 9 Понедельник	Каша "Дружба" (рис + греча) (7.026)	200/150	Борщ со сметаной(7.2/2/4)	200/150	Запеканка овощная (7.280)	100/90
	Какао с молоком (7.285)	200/150	Кнели мясные паровые (4.27/8)	80/60	Соус молочный (7.020)	25/20
	Хлеб с сыром (4.3/13)	40/40	Икра кабачковая(7.275/1)	50/30	Кондитерское изделие	20/20
	Конфета(7.551)	15/15	Каша перловая (7.142/2)	100/100	Напиток из шиповника (4.15/10)	180/150
			Компот из кураги (7.110)	200/150	Хлеб пшеничный (7.050)	20/20
10:00	Сок (7.031)	100/125	Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1,7.052)	30/30		
№ 7 Вторник	Запеканка творожная (7.039)	150/110	Суп-пюре из разных овощей (4.27/2)	200/150	Каша пшеничная (7.124с-1)	150/120
	Чай с сахаром (7.354/4)	200/150	Плов с мясом (7.5/8/1)	200/180	Молоко кипяченое(4.79)	200/150
	Хлеб с маслом (4.1/13)	40/40	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом (7.27/1/1)	30/30	Печенье(7.005)	20
	Сгущенное молоко(7.004)	15/15	Компот из сухофруктов (4.6/10)	200/150	Хлеб пшеничный (7.050)	20/20
	Фрукты	180	Хлеб ржаной/ пшеничный(7.002/1,7.052)	30/30		
№ 8 Среда	Каша манная (7.066)	200/150	Щи вегетарианские со сметаной (7.145)	200/150	Запеканка из творога с рисом (4.14/5)	100/80
	Какао с молоком (7.285)	200/150	Жаркое по-домашнему (7.070)	230/180	Снежок (7.072)	180/150
	Хлеб с маслом (4.1/13)	40/40	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (7.20/1)	25/20	Сгущенное молоко(7.004)	15/15
			Компот из чернослива и изюма (7.072)	200/150	Хлеб пшеничный (7.050)	20/20
	Сок (7.031)	100	Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1, 7.052)	30,30		
№ 9 Четверг	Каша овсяная (7.037)	200/150	Суп-лапша на курином бульоне (4.20/2)	200/150	Картофель отварной (7.63с-1/2)	100/100
	Кофе напиток с молоком (7.067)	200/150	Капуста тушёная(7.н76с)	150/120	Печень по-строгановски (7.9/8/3)	50/50
	Хлеб с маслом (4.1/13)	40/40	Котлета из мяса кури (7.н114)	80/60	Чай с лимоном (7.022/1)	200/150
			Компот из изюма (7.078)	200/150	Печенье(7.005)	20
	Сок (7.031)	100/125	Хлеб ржаной/ пшеничный(7.002/1,7.052)	30/30	Хлеб пшеничный (7.050)	20/20
№ 10 Пятница	Омлет натуральный(7.038/5)	150/120	Салат овощной с зеленым горошком (7.013)	60/40		
	Горошек зелёный(4.1/1)	25/15	Суп крестьянский со сметаной (7.264)	200/150	Каша рисовая молочная со сливочным маслом (7.7/4/4)	200/150
	Кофе напиток с молоком (7.067)	200/150	Тфтели рыбные (7.149с-1)	80/60	Пряник (7.209)	25/25
	Хлеб с маслом (4.1/13)	40/40	Картофельное пюре (7.3/3/4)	150/120	Чай с сахаром (7.354/4)	200/150
	Фрукты	180	Морковь тушёная (8.10/3)	50/30	Хлеб пшеничный (7.050)	20/20
10:00			Компот из сухофруктов (4.6/10)	200/150		
			Хлеб ржаной/ пшеничный(7.002/1,7.052)	30/30		