



Примерное десятидневное меню МАДОУ – детский сад №395

День недели	Завтрак	Выход	Обед	Выход	Полдник	Выход
№ 1 Понедельник	Каша пшеничная (7.н119с)	200/150	Щи с мясом со сметаной (7.137)	200/150	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом (7.27/1)	60/60
	Кофейный напиток с молоком (7.067)	200/150	Греча с овощами (7.368-2)	150/150	Манник (7.103/4)	68/68
	Батон с маслом, сыром (7.357/2)	55/55	Котлета из говядины (7.н163/2)	80/60	Кефир (7.075-3)	180/150
	Конфета(7.551)	15/15	Огурец свежий/консервированный	30/30	Хлеб пшеничный (7.184)	25/20
10:00		100/100	Компот из яблок и кураги (7.1/10/4) / Компот из кураги (7.110) Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/ 1.7.052)	200/150 30/30		
№ 2 Вторник	Каша "Дружба" (рис +греча) (7.026)	200/150	Суп-лапша с мясом. (7.47с/5)	200/150	Картофель отварной (7.63с-1/2)	100/100
	Батон с маслом (7.035/1)	46/46	Бигус с мясом (7.061/3)	200/200	Икра кабачковая 30 гр (7.275/2)	30/30
10:00	Фрукты	100	Компот из сухофруктов (4.6/10) Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1, 7.052)	150/120 30/30	Молоко кипяченое (7.022-1) Пряник (7.209-1)	200/150 25/25
					Хлеб пшеничный (7. 184)	25/20
№ 3 Среда	Каша овсяная (7.037)	200/150	Свекольник с мясом со сметаной (7.258/6) Макароны отварные (7.151-4)	200/150 150/120	Пюре фруктовое (7.3-5) Ватрушка со сметаной. (7.6/12/5)	125/125 80/60
	Кофейный напиток с молоком (7.067)	200/150	Гуляш из отварного мяса (7.256)	80/60	Чай с лимоном (7.022-1)	180/150
	Батон с маслом (7.035/1)	46/46	Напиток из вишни (7.15/13) Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1, 7.052)	200/150 30/30	Хлеб пшеничный (7. 184)	25/20
10:00	Сок (7.031)	100/100				
№ 4 Четверг	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
	Чай с сахаром. (7.354/4)	200/150	Мясо кур отварное (2021/1/10)	70/50	Сгущенное молоко (7.004)	15/15
	Батон с маслом (7.035/1)	46/46	Картофельное пюре (7.3/3/4) Компот из сухофруктов (4.6/10)	150/120 200/150	Кисель Валетек " Киселек" (только сад и сотр) Напиток из шиповника (4.15/10)	180/ /150
10:00	Сок (7.031)	100/125	Хлеб ржаной/ пшеничный(7.002/1,7.052)	30/30	Печенье (7.308/6) Хлеб пшеничный (7. 184)	20/20 25/20
№ 5 Пятница	Омлет натуральный (7.н038/5)	150/120	Суп-пюре гороховый (7.29/2/4)	200/150	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным(7.н124с-1)	150/120
	Какао с молоком (7.285)	200/150	Рис припущенный с овощами (7.179/1) Рыба, запеченная в молочном соусе (7.6/7/1)	150/120 80/80	Пирожки печенье из дрожжевого теста с повидлом (джемом) (7.17-2/12) Чай с сахаром. (7.354/4)	60/60 200/150
	Горошек зеленый (4.1/1)	30/20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (7.4/1)	50/30	Хлеб пшеничный (7. 184)	25/20
10-00	Батон с маслом (7.035/1)	46/46	Компот из сухофруктов и шиповника (7.7/10)	200/150		
	Фрукты	180	Хлеб ржаной/ пшеничный(7.002/1,7.052)	30/30		

День недели	Завтрак	Выход	Обед	Выход	Полдник	Выход
№ 6 Понедельник	Каша "Дружба" (рис +пшено) (7.091)	200/150	Уха рыбацкая (8.30/2) / Рассольник "Ленинградский" со сметаной (7.165-1)	200/150	Суп молочный с лапшой (7.21/2/4)	60/60
	Какао с молоком (7.285)	200/150	Кнели мясные паровые (4.27/8)	80/60	Пряник (7.209-1)	80/80
	Батон с маслом, сыром (7.357/2)	40/40	Пюре из гороха со сливочным маслом. (7.362-1)	150/120	Чай с сахаром (7.354/4)	200/150
	Конфета(7.551)	15/15	Салат из белокочанной капусты с помидорами (7.276)	50/30	Хлеб пшеничный (7. 184)	25/20
		15/15	Компот из яблок и кураги (7.1/10/4) / Компот из кураги (7.110)	200/150		
10:00		100/100	Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/ 1.7.052)	30/30		
№ 7 Вторник	Каша овсяная (7.037)	200/150	Суп-пюре из разных овощей (4.27/2)	250/200	Запеканка творожная. (7.н039)	150/110
	Чай с сахаром (7.354/4)	200/150	Плов из мяса говядины (7.4/8/4)	230/200	Кисломолочный напиток	180/150
	Батон с маслом (7.035/1)	46/46	Икра кабачковая (7.275/1)	50/30	Печенье	30/30
			Компот из сухофруктов (4.6/10)	200/150	Сгущенное молоко (7.004)	15/15
			Гренки (Дети)	20/-	Хлеб пшеничный (7. 184)	25/20
10:00	Фрукты	180	Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1, 7.052)	30/30		
№ 8 Среда	Каша манная (7.н066)	200/150	Щи с мясом со сметаной (7.137)	200/150	Макаронные изделия отварные с сыром (7.43-2/4)	150/150
	Какао с молоком (7.285)	200/150	Жаркое по-домашнему (7.н070)	230/180	Чай с лимоном (7.022-1)	200/150
	Батон с маслом (7.035/1)	46/46	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (7.20/1)/ огурец свежий	50/30	Вафли (7.277)	15/15
			Напиток из вишни (7.15/13)	200/150	Хлеб пшеничный (7. 184)	25/20
			Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1, 7.052)	30,30		
10:00	Сок (7.031)	100				
№ 9 Четверг	Каша ячневая молочная со сливочным маслом (7.043)	200/150	Суп-лапша на курином бульоне (4.20/2)	200/150	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст.мас (7.29/1).	60/60
	Чай с сахаром (7.354/4)	200/150	Капуста тушёная(7.н76с)	150/120	Сдоба обыкновенная. (7.8/12/1)	80/80
	Батон с маслом (7.035/1)	46/46	Котлета из мяса куры (7.н114)	80/60	Напиток из шиповника (4.15/10)	200/150
			Компот из сухофруктов (4.6/10)	200/150	Хлеб пшеничный (7. 184)	25/20
			Хлеб ржаной/ пшеничный(7.002/1,7.052)	30/30		
10:00	Сок (7.031)	100/100				
№ 10 Пятница	Омлет натуральный(7.н038/5)	150/120	Борщ со сметаной (7.2/2/4)	200/150	Каша рисовая молочная со сливочным маслом (7.7/4/4)	150/120
	Кукуруза консервированная (7.375/3)	30/20	Рыба, тушеная с овощами (7.4//7/2)	80/60	Лакомка. Песочное печенье с творогом (7.34) / Печенье овсяное	68/68
	Кофе напиток с молоком (7.067)	200/150	Картофельное пюре (7.3/3/4)	150/120	Чай с сахаром (7.354/4)	200/150
	Батон с маслом (7.035/1)	46/46	Компот из сухофруктов и шиповника (7.7/10)	200/150	Хлеб пшеничный (7. 184)	25/20
			Хлеб ржаной/ пшеничный (7.002/1, 7.052)	30/30		
10-00	Фрукты	180				