

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 112 «Сибирячок»
Турунхаева



10 дневное меню на холодный период
в исключительном случае меню корректируется

I неделя	Выход	II неделя	Выход
	Ясли/сад		Ясли/сад
Понедельник		Понедельник	
1-и день		6-и день	
Завтрак		Завтрак	
Суп молочный гречневый	150/180	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/180
Батон с маслом.	30/5:40/5	Батон с маслом.	30/5:40/5
Кофейный напиток	180/180	Какао с молоком	180/180
2-й завтрак 10 ч		2-й завтрак 10 ч	
обед		обед	
Суп картофельный с вермишелью на м/к б-не	150/180	Суп картофельный с клецками м/к б-не	150/180
Плов из отварной говядины	160/200	Тефтели мясные, соус том	50/20:70/30
		Капуста тушеная	110/130
Компот их шиповника	150/180	Компот из с/ф	150/280
Хлеб йодированный	40/50	Хлеб йодированный	40/50
Полдник 10 ч-12 ч		Полдник 10 ч	
Пирожок с картофелем	70/80	Суп молочный с вермишелью	150/180
Чай с сахаром	180/150	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	150/180 30/40
Ужин 12 ч		Полдник 12 ч	
Каша манная на молоке с маслом	200	Пряник , чай	180/50
Кисель концентрированный, хлеб пшеничный	200/50	Чай молочный с вермишелью, чай с сахаром, хлеб пшеничный	200/180/40
Вторник 2-й день		Вторник 7-й день	
Завтрак		Завтрак	
Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/180	Каша из смеси круп(рис, пшено)	150/180
Батон с маслом.	30/5: 40/5	Бутерброд с маслом,	30/5: 50/5
Какао с молоком	180/180	Кофейный напиток	150/180
Второй завтрак		2-й завтрак 10 ч	
Обед		Обед	
Борщ из св капусты на м/б	150/180	Свекольник на м/б	150/180
Биточки мясные , соус томатный	50/20:70/30	Жаркое по-домашнему	160/200
Макароны отварные	110/130		

Компот из шиповника	150/180	Компот из кураги	150/180
Хлеб йодированный	40/50	Хлеб йодированный	40/50
Полдник 10 ч		Полдник 10 ч-12ч	
Омлет паровой	60/80	Крендель сахарный	60/80
Чай с сахаром	150/180	Чай с молоком	150/180
Хлеб пшеничный	40/50		
Полдник 12 ч	50/200		
Пряник ,чай			
Ужин 12 ч		Ужин 12 ч	
Омлет паровой, зеленый горошек	150/50	Каша гречневая с тушеным мясом	200
Чай с сахаром, хлеб пшеничный	200/50	Чай с молоком, хлеб пшеничный	200/50
Среда 3-й день		Среда 8-й день	
Завтрак		Завтрак	
Каша пшенная на молоке с маслом	150/180	Суп молочный с вермишелью	150/180
Батон с маслом.	30/5:40/5	Бутерброд с маслом.	30/5/40/5
Кофейный напиток	180/180	Какао с молоком	150/180
Второй завтрак		2-й завтрак 10 ч	
Обед		Обед	
Суп картофельный с рисом на м/б	150/180	Щи из св капусты на м/б	150/180
Рагу овощное с говядиной	160/200	Котлета мясная, соус томатный	50/20:70/30
		Рис отварной	110/130
Кисель концентрированный	150/180	Компот из с/ф	150/180
Хлеб йодированный	40/50	Хлеб йодированный	40/50
Полдник 10 ч		Полдник - 10ч-12ч	
Суп молочный гречневый	160/10:180/15	Вафли	50/50
Чай, хлеб пшеничный	150/30:180/40	Чай с молоком	150:180
Полдник 12 ч			
Зефир, чай	50/200		50/200
Ужин12 ч		Ужин 12 ч	
Суп молочный гречневый	180	Манные биточки	150
Чай, хлеб пшеничный	180/40	Кисель концентрированный, хлеб пшеничный	200/50
Четверг 4-день		Четверг 9-день	
Завтрак		Завтрак	
Каша ячневая на молоке с маслом	150/180	Каша Дружба(геркулес, гречка) на молоке	150/180
Батон с маслом.	30/5: 40/5	Батон с маслом.	30/5:40/5
Какао с молоком	180/180	Кофейный напиток	180/150
2-й завтрак		2-й завтрак	
Обед		Обед	

Суп картофельный гречневый на м/б	150/180	Суп картофельный рыбный	150/180
Рыба тушеная с овощами	60/80	Азу из отварной говядины	50/70
Картофельное пюре	110/130	Каша перловая	110/130
Лимонник	150/180	Лимонник	150/180
Хлеб йодированный	40/50	Хлеб йодированный	40/50
Полдник 10 ч		Полдник 10 ч	
Сосиска в тесте	60	Макароны отварные с маслом	60/80
Чай с сахаром	150	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	150/180 30/40
Полдник 12ч		Полдник 12 ч	
Яйцо вареное, чай с сахаром, хлеб пшеничный	50/180/40	Гренки , молоко	50/200
Ужин 12 ч		Ужин 12 ч	
Сосиска в тесте	80	Макароны отварные с маслом	150/50
Чай с сахаром.	200	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	200/50
Пятница 5-й день		Пятница 10-й день	
Завтрак		Завтрак	
Каша манная на молоке с маслом	150/180	Каша кукурузная на молоке с маслом	150/180
Батон с маслом.	30/5.40/5	Батон с маслом.	30/5/40/5
Какао с молоком	180/180	Какао с молоком	180/180
2-й завтрак		2-й завтрак	
Обед		Обед	
Суп рассольник по-домашнему на м/б	150/180	Суп картофельный с пшеном на м/б	150/180
Гуляш из печени	50/20:70/30	Голубцы ленивые	160/200
Гречка рассыпчатая	110/130		
Напиток из шиповника	150/180	Компот из чернослива	180/180
Хлеб йодированный	40/50	Хлеб йодированный	40/50
Полдник 10 ч – 12 ч			
Печенье	50/85	Полдник – 10 ч, 12 ч	
молоко	180/200	Ватрушка с повидлом	50/50
Ужин 12 ч		Молоко	180/200
Вареники картофельные с мясом	150	Ужин 12 ч	
Чай с сахаром	200	Картофель отварной с маслом	200
Хлеб пшеничный.	50	Чай с сахаром	200
		Хлеб пшеничный	50