

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



10 дневное меню на летний период в исключительном случае меню корректируется

I неделя	Выход	II неделя	Выход
	Ясли/сад		Ясли/сад
Понедельник		Понедельник	
1-й день		6-й день	
Завтрак		Завтрак	
Суп молочный гречневый	150/180	Каша манная 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	Кофейный напиток	180/180
2-й завтрак 10 ч		2-й завтрак 10 ч	
Сок натуральный	100/100	Сок	20
обед		обед	
Суп гороховый с картофелем на м/к б-не	150/180	Суп картофельный с вермишелью м/к б-не	150/180
Плов из отварной говядины	160/200	Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	160/20:200/30
Компот их с/ф	150/180	Компот из чернослива	150/280
Хлеб йодированный	40/50	Хлеб йодированный	40/50
Полдник 10 ч-12 ч		Полдник 10 ч– 12ч	
Пряник	50/50	Яйцо вареное	50/50
молоко	200/200	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	150/180 30/40
Ужин 12 ч		Ужин 12 ч	
Каша манная на молоке с маслом	200	Картофельное пюре, кабачковая икра	150/50
Кисель концентрированный, хлеб пшеничный	200/50	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	200/50
Вторник 2-й день		Вторник 7-й день	
Завтрак		Завтрак	
Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/180	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/180
Батон с маслом.	30/5: 40/5	Бутерброд с маслом, сыр	30/5/10: 50/5/15
Чай с конц. молоком	180/180	Какао с молоком	180/180
Второй завтрак		2-й завтрак 10 ч	
Яблоко	150	яблоко	150
Обед		Обед	
Рассольник « Ленинградский» на м/б со сметаной	150/180	Щи из св капусты на м/б	150/180
Колбаса отварная , соус томатный	50/20:70/30	Сосиска отварная	50/70

Гречка рассыпчатая	110/130	Макароны отварные	110/130
Компот из кураги	150/180	Компот из с/ф	150/180
Хлеб йодированный	40/50	Хлеб йодированный	40/50
Полдник 10 ч		Полдник 10 ч-12ч	
Омлет паровой	60/80	Сладкий пирог « Манник» с вареньем	60/10:80/20
Чай с сахаром	150/180	Молоко	150/180
Хлеб пшеничный	40/50		
Полдник 12 ч	50/200		
Зефир ,чай			
Ужин 12 ч		Ужин 12 ч	
Омлет паровой, зеленый горошек	150/50	Суп молочный гречневый	200
Чай с сахаром, хлеб пшеничный	200/50	Чай с конц. молоком, хлеб пшеничный	200/50
Среда 3-й день		Среда 8-й день	
Завтрак		Завтрак	
Каша пшенная на молоке с маслом	150/180	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/180
Батон с маслом, сыр	30/5/10:40/5/15	Бутерброд с маслом.	30/5/40/5
Кофейный напиток	180/180	Кофейный напиток	150/180
Второй завтрак		2-й завтрак 10 ч	
Банан	200	банан	150/150
Обед		Обед	
		Кукуруза консервированная	30/50
Суп картофельный с рыбными консервами	150/180	Суп картофельный с рыбными консервами	150/180
Жаркое по-домашнему	160/200	Биточки мясные, соус томатный	50/20:70/30
		Картофельное пюре	110/130
Компот из чернослива	150/180	Компот из кураги	150/180
Хлеб йодированный	40/50	Хлеб йодированный	40/50
Полдник 10 ч		Полдник - 10ч-12ч	
Пудинг из творога со сгущ молоком	60/10:80/15	Запеканка творожная со сгущ молоком	60/10:80/15
Чай с молоком.	150/180	Чай, хлеб пшеничный	150/30:180/40
Полдник 12 ч			
Суп молочный с вермишелью, чай с медом, хлеб пшеничный	200/200/50		50/200
Ужин12 ч		Ужин 12 ч	
Пудинг творожный со сгущ молоком	80/15	Суп молочный с вермишелью	200
Чай с молоком.	200	Чай с медом, хлеб пшеничный	200/50
Четверг 4-день		Четверг 9-день	
Завтрак		Завтрак	
Каша ячневая на молоке с маслом	150/180	Каша рисовая на молоке с маслом	150/180

Батон с маслом.	30/5: 40/5	Батон с маслом., сыр	30/5/10:40/5/15
Какао с молоком	180/180	Какао с молоком	180/180
2-й завтрак		2-й завтрак	
апельсин	150	апельсин	200
Обед		Обед	
Свекольник со сметаной на м/б	150/180	Борщ из св капусты со сметаной на м/б	150/180
Котлета мясная, соус томатный	50/20:70/30	Гуляш из отварной говядины	50/70
Макароны отварные	110/130	Гречка рассыпчатая	110/130
Компот из с/ф	150/180	Компот из чернослива	150/180
Хлеб йодированный	40/50	Хлеб йодированный	40/50
Полдник 10 ч		Полдник 10 ч . 12 ч	
Запеканка из горбуши с рисом	60/80	Рыба запеченная в омлете	60/80
Чай с лимоном, хлеб пшеничный	150/30:180/40	Лимонник, хлеб пшеничный	150/180 30/40
Полдник 12ч		Полдник 12 ч	
Вафли, кисель	50/200	Пряник, чай с молоком	50/200
Ужин 12 ч		Ужин 12 ч	
Запеканка из горбуши с рисом	200	Рыба запеченная в омлете, зеленый горошек	150/50
Чай с лимоном. Хлеб пшеничный	200/50	Лимонник, хлеб пшеничный	200/50
Пятница 5-й день		Пятница 10-й день	
Завтрак		Завтрак	
Каша рисовая на молоке с маслом	150/180	Каша ячневая на молоке с маслом	150/180
Батон с маслом, сыр	30/5/10.:/40/5/15	Батон с маслом.	30/5/40/5
Чай с конц. молоком	180/180	Кофейный напиток	180/180
2-й завтрак		2-й завтрак	
Сок	200	Сок	200
Обед		Обед	
Суп картофельный с клецками на м/б	150/180	Суп картофельный с гречневой крупой на м/б	150/180
Гуляш из отварной говядины	50/20:70/30	Котлета мясная говядины	50/70
Картофельное пюре	110/130	Капуста тушеная	110/130
Компот из кураги	150/180	Компот из с/ф	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	Крендель сахарный	50/50
Ужин 12 ч		Молоко	180/200
Суп молочный пшенный	200	Ужин 12 ч	
Чай с сахаром	200	Суп молочный пшенный	200
Хлеб пшеничный.	50	Кисель конц.	200
		Хлеб пшеничный	50