



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ №3

Шуварикова Т.В

Приказ от 11.01.2021 № 2

10-ти дневное меню МАДОУ №3

	День №1	День №2	День №3	День №4	День №5
Завтрак	Суп молочный вермишелевый 180/200 Кофейный напиток 180/200 Бутерброд с маслом 30/35/5	Каша рисовая молочная 180/200 Какао с молоком 180/200 бутерброд с маслом, сыром 25/15/30/20	Творожная запеканка 150/180 Соус молочный (сгущ.молоко) 20/30 Кофе с молоком 180/200 Бутерброд с маслом 20/25/5	Каша геркулесовая жидкая молоч 180/200 Какао с молоком 180/200 Бутерброд с повидлом 25/15,30/20	Каша ячневая молочная 180/200 Кофе с молоком 180/200 Бутерброд с маслом 30/35/5
10 часов	Сок 180/200	Фрукты 250	Сок 180/200	Фрукты 250	Сок 180/200
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 180/200 Зразы из говядины с рисом (капустой, яйцом) паровые 70/80 Соус молочный 20/30 Каша гречневая рассыпчатая 130/150 Маринад из моркови 50/60 Кисель 180/200 Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 40/50	Борщ 180/200 Голубцы ленивые в смет.соусе 70/20,80/30 Картофельное пюре 130/150 Компот из с/фр 180/200 Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 40/50	Суп с вермишелью на к/б 180/200 Бигус с курицей 170/180 Кисель 180/200 Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 40/50	Рассольник по Ленинградски 180/200 Печень говяжья по строгуновски 70/80 Макаронные изделия 130/150 Компот из с/ф 180/200 Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 40/50	Суп крестьянский 180/200 Котлета натур рубленая 70/80 Пюре картофельное/кап.туш 120/130/75 Кисель 180/200 Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 40/50
Полдник	Коржики молочные 60/70 Какао с молоком 180/200	Печенье 50/60 Молоко кипяченое 150/200	Пирожки печенные с повидлом 60/70 Какао с молоком 180/200	Пряник(вафля) 40/60,0 Молоко кипяченое 180/200	Булочка ванильная 60,0 Какао с молоком 180/200
Ужин	Рыба запеч.под молочным соусом с гарниром 170/200 Чай сладкий 180/200 Хлеб пшенич 20/25	Запеканка капустная/масло сливочное 150/7,180/10 Чай сладкий 180/200 Хлеб пшеничный 20/25	Рыба запеченная в омлете 90/100 Маринад из моркови 50/60 Хлеб пшеничный 20/25 Чай сладкий 180/200	Рагу из овощей 200/250 Чай сладкий 180/200 Бутерброд с маслом,сыром 20/15,25/20	Пудинг из творога со сгущ.молоком 150/180,20/30 Чай с молоком 180/200 Хлеб пшенич 20/25

	День №6	День №7	День №8	День №9	День №10
Завтрак	Каша манная молоч с маслом 180/200 Кофе с молоком180/200 Хлеб с маслом 30/35/5	Каша пшеничная молоч 180/200 Какао с молоком 180/200 Бутерброд с маслом сыром25/15/30/20	Омлет с зел.горошком 150/200 Кофе с молоком180/200 Бутерброд с маслом 30/35/5	Каша «Дружба» 180/200 Кофе с молоком 180/200 Хлеб с маслом30/35/5	Каша гречневая вязкая 180/200 какао с молоком180/200 хлеб с маслом,сыром 30/15,35/20
10 часов	Сок 180/200	Фрукты 250	Сок 180/200	Фрукты 250	Сок 180/200
Обед	Суп гороховый 180/200 Тефтели мясные60/ 70 Капуста тушенная 120/150 Компот из с/фр 180/200 Хлеб пшеничный 25/30 Хлеб ржаной 40/50	Щи из свеж.капусты 180/200 Картоф.запеканка с мясом/соус молоч 120/150/30/40 Кисель 180/200 Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 40/50	Свекольник 180/200 Гуляш мясной 80/100 Макароны отварные 130/150 Компот из с/ф180/200 Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 40/50 Маринад из свеклы 50/60	Суп овощной 180/200 Плов из мяса птицы 150/170 Икра морковная 50/60 Кисель 180/200 Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 40/50	Суп геркулесовый 180/200 Жаркое по домашнему 150/180 Компот из с/фр180/200 Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 40/50 Овощи отварные 50/60
Полдник	Ватрушка с повидлом60/70 Чай с молоком 180/200	Печенье 40/50 Молоко кипяч180/200	Булочка «Венская» 50/60 Молоко кипяченое180/200	Пирожки с капустой 60/70 Какао с молоком 180/200	Шанежка с картофелем60/70 Молоко кипяченое180/200
Ужин	Рыба припущенная в молоке 85/95 Картофель отв с маслом 120/150 Чай 180/200 Икра свекольная 40/60 Хлеб пшеничный 20/25	Запеканка рисовая с творогом 150/180 с сгущ.молоком 20/30 Чай слад180/200 Бутерброд с маслом 20/25/5	Биточки рыбные/соус молочный 60/20;70/30 Пюре картофельное 100/150 Какао с молоком180/200 Хлеб пшеничный 20/25	Сырники творожные 120/150 Сгущ.молоко 20/30 Чай сладкий180/200	Суп молочный рисовый 180/200 Чай сладкий 180/200 Хлеб пшенич с повидлом 30/35/20