

Перспективное 10-и дневное меню

МБДОУ № 29 г. Калуги



	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	1. Макароны изделия отварные с сыром 80/15,100/15 2. Чай с сахаром 150/200 3. Печенье (пряник, вафля) 1 шт./20, 1 шт./20	1. Каша рисовая молочная жидкая 120/2,150/2 2. Кофейный напиток с молоком 150/200 3. Хлеб пшеничный с маслом 30/5,40/5	1. Каша пшеничная молочная жидкая 120/2,150/2 2. Какао с молоком 150/200 3. Хлеб пшеничный с маслом 30/5,40/5	1. Каша пшеничная молочная жидкая 120/2,150/2 2. Чай с молоком 150/200 3. Хлеб пшеничный с сыром 30/10,40/10	1. Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 120/2,150/2 1. Кофейный напиток с молоком 150/200 2. Хлеб пшеничный с маслом 30/5,40/5
Второй завтрак	10 ³⁰ – Сок -150/150	10 ³⁰ – Молоко 100/100	10 ³⁰ – Фрукты -100/100	10 ³⁰ – Молоко 100/100	10 ³⁰ – Сок -150/150
Обед	1. Суп картофельный с клецками на курином бульоне 130/200 2. Капуста тушеная, отварная курица 72/48,90/60 3. Компот из смеси сухофруктов и шиповника 180/200 4. Хлеб ржаной 40/50	1. Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне 130/200 2. Жаркое по-домашнему из отварной говядины 120/150 3. Кисель из концентрата плодового или ягодного 150/200 4. Хлеб ржаной 40/50	1. Суп «крестьянский» на мясном бульоне 130/200 2. Плов из отварной говядины 120/150 3. Солёный огурец 30/30 4. Компот из смеси сухофруктов 180/200 5. Хлеб ржаной 40/50	1. Суп картофельный с рыбой 130/200 2. Котлета из говядины 50/60 3. Макароны изделия 80/100 4. Компот из смеси сухофруктов 180/200 5. Хлеб ржаной 40/50	1. Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 130/200 2. Суфле куриное с рисом 40/50 3. Картофельное пюре 80/100 4. Икра кабачковая 30/40 5. Компот из яблок с лимоном 150/200 6. Хлеб ржаной 40/50
Полдник уплотненный	1. Каша гречневая вязкая на молоке 120/2,150/2 2. Чай с молоком 150/200 3. Хлеб пшеничный 30/30	1. Запеканка из творога 80/100 2. Подлива из повидла 20/30 3. Чай с сахаром 150 /200 4. Булочка «Российская» 60/60	1. Свекла тушеная в молочном соусе 40/40 2. Рыбная котлета 50/60 3. Хлеб пшеничный 30/40 4. Чай с лимоном 150/200	1. Пудинг творожный запеченный 100/120 2. Подлива из повидла 15\20 3. Булочка «Российская» 60/60 4. Чай с сахаром 150/200	1. Омлет натуральный 60/70 2. Зеленый горошек (кукуруза) 30/30 3. Хлеб пшеничный 30/40 4. Кисель из концентрата плодового или ягодного 150/200

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	1. Рис отварной с яйцом 80/100; 1/2 шт. 2. Чай с сахаром 150/200 3. Печенье (пряник, вафля) 1 шт./20, 1 шт./20.	1. Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 120/2,150/2 2. Кофейный напиток с молоком 150/200 3. Хлеб пшеничный с маслом 30/5,40/5	1. Каша пшеничная молочная жидкая 120/2,150/2 2. Какао с молоком 150/200 3. Хлеб пшеничный с сыром 30/10,40/10	1 Каша пшеничная молочная жидкая 120/2,150/2 2. Кофейный напиток с молоком 150/200 3. Хлеб пшеничный с маслом 30/5,40/5	1. Каша "Дружба" молочная 120/2,150/2 2. Какао с молоком 150/200 3. Хлеб пшеничный с сыром 30/10,30/10
Второй завтрак	10 ³⁰ – Фрукты 100/100	10 ³⁰ – Молоко 100/100	10 ³⁰ – Сок -150/150	10 ³⁰ – Молоко 100/100	10 ³⁰ – Фрукты -100/100
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 130/200 2. Капуста тушеная, отварная курица 72/48, 90/60 3. Компот из смеси сухофруктов шиповника 180/200 4. Хлеб ржаной 40/50	1. Суп из овощей на мясном бульоне 130/200 2. Бефстроганов из отварной говядины 30/35,30/35 3. Картофельное пюре 100/120 4. Компот из сухофруктов 180/200 5. Хлеб ржаной 40/50	1. Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне 130/200 2. Плов из отварной курицы 130\160 3. Компот из свежих яблок с лимоном 150/200 4. Хлеб ржаной 40/50	1. Суп картофельный с рыбой 130/200 2. Жаркое по-домашнему 120/150 3. Компот из смеси сухофруктов 180/200 4. Хлеб ржаной 40/50	1. Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне 130/200 3. Гуляш из отварной говядины 30/35,30/35 4. Макароны изделия отварные 80/100 5. Компот из свежих яблок 150/200 6. Хлеб ржаной 40/50
Полдник уплотненный	1. Суп манный молочный 120/1,5, 150/1,5 2. Чай с молоком 150/200 3. Хлеб пшеничный 30/40	1. Винегрет 100/120 2. Яйцо 1/2;1/2, 3. Хлеб пшеничный 30/40 4. Кисель из концентрата плодового или ягодного 150/200 5. Булочка «Российская» 60/60	1. Рыба, запеченная в омлете 60/80 2. Зеленый горошек(кукуруза) 30/30 3. Хлеб пшеничный 30/40 4. Чай с сахаром 150/200	1. Пудинг творожный запеченный 100/120 2. Подлива из повидла 15/20 3. Кисель из концентрата плодового или ягодного 150/200 4. Хлеб пшеничный 30/40	1. Картофельное пюре 100/120 2. Кабачковая икра 30/0 3. Сельдь 0/30 4. Чай с сахаром 150/200 5. Хлеб ржаной 40/50 6. Булочка «Российская» 60/60